



Asociación Mexicana de Tanatología, A.C.

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN:

***LOS GRUPOS DE MUTUA AYUDA
Y EL TANATÓLOGO.***

TANATOLOGÍA QUE PRESENTA:

EDITH SALAS QUINTO.

México D.F. Octubre 2011.



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

DEDICATORIAS

Agradezco primeramente a Dios.
Padre Carlos Moreno de la Torre.
a la Congregación de Religiosos Agustinos
de la Asunción región México.
A mi familia y padres.

ÍNDICE

Introducción: Justificación, Objetivos y Alcance.	5
Capítulo I: Los grupos de mutua ayuda y el tanatólogo.	6
Capítulo II Organización y difusión de los grupos de mutua ayuda	17
Capítulo III: Modelos y características los de grupos.	24
Capítulo IV: El facilitador y el tanatólogo.	28
Capítulo V: La formación de los facilitadores.	34
Capítulo VI: Estructura y desarrollo para los encuentros.	40
Capítulo VII: Material de apoyo. Cuentos para reflexionar.	74
Conclusiones	101
Referencias documentales.	102

Introducción

Este trabajo de investigación se apoya en la propuesta del libro “los grupos de mutua ayuda en el duelo” pastoral de la esperanza de Arnoldo Pangrazzi. Que orienta para la elaboración del duelo en todas las dimensiones de la persona en un acompañamiento integral (bio-spico-social y espiritual) en un redescubrir la espiritualidad como la llave y guía a una vida y muerte con dignidad, enriquecida en los ritos de la religión y laicos a la comunidad que pertenezca, fortaleciendo así en su desarrollo como seres humanos y arraigándose a su fe de forma madura y comprendiendo porque su fe extrínseca a reforzado culturalmente la individualidad en la urbanidad uno de los tantos fenómenos de la creciente crisis que vive hoy las religiones y en especial la católica. Quiero aportar, que este material no sólo se puede manejar para una religión en específico, hago énfasis que este mismo puede adaptarse a cualquier religión o creencia que nombre a un ser superior de tantas maneras, pero que se entiende y vive de la misma forma, un ser amoroso y superior que rebasa nuestra concepciones humanas sobre él, madurando en la responsabilidad de que nuestras vidas recaen en nosotros mismos y como lo afirma la Dra. Elisabeth Kübler-Ross, que uno de los factores desencadenantes de que refuerzan nuestro miedo a la muerte ha sido el desarrollo de la medicina, que nos

.permite vivir más tiempo con cierta salud, pero no con calidad de vida, devaluando considerablemente al ser humano en sus profundas creencias de una vida mejor después de la muerte y ahora los problemas son de más índole emocional. Los moribundos, son un sector cada vez más desprotegido por su propia familia que también está a su vez, es víctima de sus propias creencias culturales, sociales y religiosas limitantes. El creciente miedo a la muerte crea barreras de comunicación que hacen de esta, más temible por vivirse en soledad y precariedad. La creciente violencia y la mala calidad de vida por una explosión demográfica acentúa la saturación de los servicios médicos y muy propiamente la deficiencia en el trato personal a los enfermos y familiares, y dejando entrever que también el personal médico necesita la misma atención y preparación en los aspectos tanatológicos, se ve hoy más que nunca la necesidad de organizaciones y de cualquier religión, recupere la importancia que en un tiempo tuvo y que no quede sólo en un rito y por corto tiempo el acompañamiento comunitario (exequias), es importante divulgar y se cambie ideologías en un proceso adecuado tomando como referencia la situación social que hoy marca todas esta problemática que acuna el desamparo en los momentos más trascendentes del ser humano.

Capítulo I

Los grupos de mutua ayuda y el tanatólogo.

Expansión y objetivos de los grupos.

Continuamente se buscan métodos adecuados para restablecer la salud social, como la terapia individual y en grupos, es así como esta modalidad busca involucrar a sectores de personas afectadas por cáncer, viudas y viudos, familias que dentro de su núcleo alguien se suicido o han querido suicidarse, los padres que perdieron un hijo, etc. Para lo cual Arnoldo Pangrazzi, se inspira en el modelo de alcohólicos anónimos fundada en Ohio en 1935 con una trayectoria ya de 76 años en México, a lo cual en los últimos años con una creciente relevancia *este modelo se ha adaptado a otras necesidades sociales “grupos de mutua ayuda”*. (Pangrazzi 2005, p.2)

Es importante mencionar, que en el desarrollo de estos encuentros es importante la presencia de gente especializada en psicoterapia y de counselling para el apoyo social, emocional y espiritual, y el tratamiento adecuado a trastornos de personalidad y depresión, es clara la necesidad de que tipo de grupos como estos vean al ser humano integral como lo reflexionan en la literatura de A.A. describiendo un médico “*cuando se tiene que*

afrentar este problema, sí el médico es sincero consigo mismo, a veces tiene que sentir su propia insuficiencia. A pesar de todo lo que pueda dar, con frecuencia no es suficiente. Uno piensa que se necesita la intervención de algo más, aparte del poder humano para que se produzca el cambio psíquico esencial. aunque el conjunto de recuperaciones como resultado de esfuerzos psiquiátricos es considerable, los médicos tenemos que admitir que hemos hecho una mella en el problema en conjunto. Hay muchos tipos que no responden al enfoque psicólogo ordinario” (A.A.1986, p.11) Es un éxito en otros países como lo manifiesta Arnoldo Pangrazzi, logrado por esta vía de soporte terapéutico no tradicional, y se siguen sumando más problemas específicos para grupos de personas afectadas como: los que sufren la depresión crónica, las mujeres víctimas de la violencia, los separados y divorciados, quienes viven trastornos psíquicos, los que comen compulsivamente, los dependientes a drogas, fármacos, alcohol; los enfermos de sida, padres de niños con patologías genéticas, los diabéticos, personas en duelo, etc. Toda esta diversidad de pérdidas que al no contar con la aceptación social, complica su asimilación de quien lo padece.

La difusión de estos grupos es particularmente evidente en el campo de la salud.

Se ha definido estos grupos como de “auto-ayuda” pero no sólo ha sido así, sino que también se aportan herramientas recíprocamente para enfrentar y extender redes de apoyo contra restando así la individualización, aislamiento y opción por la adicción a drogas que estas personas en vulnerabilidad pudiesen desarrollar.

Así estos grupos estimula el potencial individual y activa los múltiples recursos de sus miembros para el bien común. *“La participación en un grupo puede volver a una persona más afectiva y flexible, crea maneras de pensar y sentir más intensas y productivas. Una buena reunión grupal puede despertar la satisfacción de vivir, incrementar la espontaneidad y productividad, conectar el sí mismo personal con el de otros y mejorar la salud psicofísica”*. (Oblitas 2008, p.158)

Al mismo tiempo, los objetivos de la mutua ayuda que a continuación se van a ilustrar se diferencian filosófica y estructuralmente de otros grupos con finalidades culturales, sociales, recreativas o religiosas; y son de promover la autonomía y no codependencia al grupo y eximiendo la practica actual del 4to y 5to. Paso de A.A. por no ser apto para todo tipo de personalidades y no contar con apoyo de profesionales.

Este modelo de grupo denota y refleja la exigencia de una respuesta creativa y eficaz frente a problemáticas que no han encontrado una respuesta satisfactoria en la limitada

disponibilidad de profesionales capacitados en la relación de ayuda. Y cabe mencionar como lo afirma el Doctor Robert A. Neimeyer es una pérdida que no escogemos y más sin embargo a este temor de la muerte es algo que retardamos *“solemos estar poco dispuestos a abrazar el dolor que provoca la pérdida el tiempo suficiente para aprender las lecciones que nos enseñan y tendemos a seguir ciegamente hacia adelante, intentando satisfacer las demandas de la realidad externas sin hacer caso de ritmo que marca nuestro interior”*. (Neimeyer 2005, p.77) El autor hace una invitación a estar conscientes de nuestras emociones no reprimir para superar los desafíos del duelo y llegar a una profunda madurez personal.

Objetivos.

Existen diversidad de grupos con estructuración, duración y funcionamiento:

Hay que destacar cuatro objetivos en común que los caracterizan:

1.-El apoyo emocional. Se ha identificado bajo estudios serios que la escucha y empatía es el mejor resultado para que las personas desarrollen la confianza, base y pilar de la construcción de toda relación que promueva el desarrollo y crecimiento ya sea individual o de grupo. Es un lugar en el cual los participantes pueden dar voz a su propio dolor, a sus miedos y esperanzas, la historia de sus propias decepciones, derrotas y

progresos. El poder expresar sus sentimientos y el sentirse comprendido y escuchado, constituyen la base sobre la cual reconstruyen una nueva vida, nuevas esperanzas dentro de la experiencia de mutua ayuda.

2.-El apoyo social. El tener que enfrentar la pérdida de un ser querido es sumamente doloroso y la persona vive sus emociones de manera confusa en una etapa inicial del duelo, siendo el miedo una sensación de vulnerabilidad, la persona tiene la necesidad de aislarse socialmente, desconfiar y por ende busca la soledad como reacción social.

Durante este periodo de la soledad contribuye, de vez en cuando, a producir actitudes de victimismo, y la persona se aísla por la baja autoestima y es pertinente mencionar que los eufemismos (frases coloquiales que denotan la negación social o distorsiona la realidad hacia la muerte) provocan y acentúan la sensación de incomprensión propiciando el aislamiento y la desconfianza en el prójimo.

El compartir con otras personas experiencias de un sufrimiento similar crea vínculos de comprensión y solidaridad, abre espacios de esperanza al observar que otras personas parten desde esa pérdida una nueva vida, más adaptable, mejorando en las personas la habilidad de comunicación en su familia y

entorno e interpersonal, favoreciendo un clima de positividad y apoyo que ayuda a volver a vivir y proyectarse hacia el futuro.

El primer requisito para continuar *“es adaptarse a un ambiente en donde el difunto ya no está presente”*. (Pangrazzi 2005, p.76)

3.- Compartir la experiencia y los recursos personales. De las actividades dentro del grupo no es solo para exteriorizar los problemas como una especie de confesionario que acoge la tribulación de la propia y demás humanidad herida, es también una escuela donde cada uno, al mismo tiempo, sé es maestro y discípulo. *“Las relaciones nos ofrecen las mejores oportunidades para aprender las lecciones de la vida, para descubrir quiénes somos, y qué tememos, de donde procede nuestro poder y el significado del amor verdadero”*. (Kúbler-Ross,2006 p.62).

Se es maestro de cuanto se ha madurado, de los nuevos recursos que en la vivencia le han funcionado y le han permitido adaptarse e interiorizado a la luz de la propia experiencia, permitiéndole vivir la libertad de elección, en otras palabras en nuestra vida es un ciclo sin fin, las pérdidas de toda índole, se viven a cada día, y sé es discípulo de toda la vida, a veces ayudas y otras serás ayudado haz de escuchar y observar a los demás para aprender múltiples lecciones.

Con frecuencia los mecanismos de defensa adoptados durante la niñez para afrontar las dificultades en etapas posteriores de la vida resultan contraproducentes, y nocivos afectando la salud, psico-somatizando enfermedades, respuesta a la represión cultural en la que vivimos, pero hay que recordar que este mecanismo es normal en la primera etapa de negación respuesta de protección psíquica, y lo patológico es que se prolongara. Una persona puede continuar lastimándose, porque no ha analizado sus propios esquemas de referencia, mentales y emotivos y aceptar que lo limitan y el sufrimiento se acrecienta.

Del encuentro con otras personas se pueden aprender nuevas formas muy constructivas para afrontar los problemas, descubrir formas inexploradas e imitar nuevas conductas y el ejemplo de quienes han resultado positivamente esos mismos dilemas.

Ampliar los propios horizontes son la oportunidad de conocer y darse cuenta que es la mejor medicina para evitar permanecer envueltos en comportamientos que permanentemente nos lastiman.

4.- Potenciar la propia capacidad para afrontar y resolver los problemas de la vida. El grupo es un espacio al cual aferrarse en los momentos de dificultad y soledad, o cuando se tiene la sensación de estar confundidos.

La seguridad no es morada, así como el grupo no debe convertirse para las personas en una dependencia o en el único lugar donde se siente seguro en el mundo. El objetivo del grupo no es tanto el de crear dependencia y de dar falsa seguridad a cuantos lo frecuenten, es más bien para ayudar a curar las propias heridas para sanarse y recomenzar.

El objetivo es el de favorecer que el encuentro con los demás promueva la confianza personal, permita tomar el control de la propia vida, tomar conciencia de las propias necesidades y emociones, estimule a asumir aquellas iniciativas, a tomar los riesgos y experimentar las nuevas técnicas que sacan a la luz las propias potencialidades escondidas, actuar con la conciencia de que en la vida no puede planearse y permanecer en la seguridad, la vida es cambio.

Beneficios de los grupos de mutua ayuda.

Los objetivos aportan los beneficios en las dimensiones psico-social, mental y espiritual de la persona.

Se toma la conciencia de que hay otras personas con problemas y sentimientos similares a los propios para empezar a salir del propio dolor, que nos centraliza y nos sentimos víctimas del destino.

La comunicación se hace entre pares más que (ayudante-ayudado), así se va construyendo la solidaridad, y en el caso de la intervención de un especialista es el de no asumir un papel de

dirección, sino el de compartir y la escucha activa y sea ejemplo referencial para los demás.

El vencer las defensas o mecanismos psicológicos, que no permiten la flexibilidad ante nuevas situaciones y proponerse a vencer *“evitar la seria tentación y el grave peligro de dejarse arrastrar por la racionalización, negación, derivación represión o somatización de los sentimientos que impiden identificarlos. Hay que dar libertad a los sentimientos, que en si no son buenos ni malos”*. (Bautista y.Bazzino 2007, p.33).

La fe como tratamiento es crítico, infundir y mantener la esperanza para que el paciente permanezca en el grupo mientras otros procesos curativos se dan. El facilitador y/o tanatólogo debe incluir personas con mejorías y constantemente recapitular de aquellos que han alcanzado expectativas para compartir al interior y motivar a personas nuevas a permanecer un mínimo de 6 meses.

En estudios más profundos hasta en los sentimientos más reprobables son inherentes a la humanidad.

El hombre siempre ha querido sobreponerse la incertidumbre, que al no encontrar explicaciones genera sentimientos de displacer, es su prioridad la investigación para ejercer el control, en el grupo compartir información por parte de los facilitadores de las causas bio-psicosocial y espiritual que produce el duelo permite a las personas mayor comprensión de

sí mismas disminuyendo el sufrimiento, ya que se ha comprobado que la incertidumbre causa más daño que el padecimiento en sí.

El desarrollo de relaciones significativas y de nuevas amistades que permiten extender las redes de apoyo y organización comunitaria difundiendo el altruismo, saberse importante para los demás es una experiencia consoladora que exalta el amor y de lo contrario como síntoma de depresión es no saberse valioso para ofrecer lo que sí se tiene a otros.

La oportunidad de intercambiar con otros sobre distintas maneras de enfrentarse a las pérdidas, dentro de las prácticas de escuchar y sentirse escuchado y saberse útil, conlleva a saber que hay esperanza.

El aprendizaje de nuevas estrategias útiles para la solución de los problemas, y el experimentar nuevas formas creativas nos lleva a asumir la toma de los riesgos necesarios.

La creciente capacidad de adaptarse a los cambios, comprendiendo que las personas de nuestro entorno también se encuentran en su propio proceso de adaptación o duelo y que esto se desarrolla al tiempo de cada persona.

El desarrollo de habilidades personales e interpersonales para fortalecer la propia autoestima y superar la culpa irracional.

Para ir recuperando el sentido de la vida, hay que ir llenando el vacío actual con las oportunidades que se presentan

con los otros de poder ayudar y erradicar el individualismo “*nuevas amistades, para compartir actividades recreativas e intereses especiales hacen participar en la vida*”. (Connor. 2009, p. 61).

Disciplina de el tanatólogo.

La formación del tanatólogo requiere de la profesionalización en esta ciencia multidisciplinaria Tanatología; para profundizar en todos los aspectos del ser humano, es decir bio-psico-sociales y espirituales, y de qué manera afectan a él mismo y su entorno para propiciar una adecuada ayuda.

“Tanatología es el arte de ayudar al hombre que está enfrentando su propia muerte o la de un ser querido para él”. (Zubiria.1997, p.10).

El tanatólogo se vuelve importante, por su presencia y debe tener tiempo disponible para su paciente y familia, por tratarse de apoyar en momentos difíciles al estar viviendo la muerte y la desesperanza, la confianza que depositan en él para la exteriorización de los problemas que los agobia, el tanatólogo está preparado en la psicoterapia profunda para una adecuada intervención y este tipo de intervención es diferente a su participación dentro del grupo de mutua ayuda dentro del contexto horizontal (entre pares

Capítulo II

Organización y difusión de los grupos de mutua ayuda.

Aspectos prácticos.

Es importante para el inicio de un servicio de apoyo y orientación durante el duelo y grupos de mutua ayuda referir los siguientes aspectos, aunque *“la muerte es un tema que la sociedad esquivaba, sin embargo, el duelo nos concierne a todos nosotros y los fuertes sentimientos que surgen ante la muerte necesitan expresarse”*. (Sherr 1992, p.77).

La autora describe dos funciones principales:

1.- El tanatólogo brindan apoyo emocional y práctico a quienes han perdido un ser querido y los ayuda a trabajar su dolor con el fin de salir de su crisis y capacitarlos mejor para restablecer una vida significativa. Y puede realizarse en estas vías, terapia individual, al interior del núcleo familiar o grupos de mutua ayuda.

2.- Difundir el conocimiento en términos más generales de la naturaleza del duelo y consecuencias físicas, sociales, psicológicas y espirituales a través de la educación y la publicidad.

Evaluación y educación en la comunidad

Evaluar las necesidades de la comunidad donde se pretende instalar y difundir este servicio es prioritario, así la orientación durante el duelo antes y después de una muerte se maneja de una manera adecuada y contemplando el perfil de los clientes que soliciten tal servicio, la preparación del tanatólogo en la diversidad de expresiones religiosas, las enfermedades y costumbres que se desenvuelven en la comunidad, le permite tener un mejor criterio y capacidad de intervención.

La publicidad

Difundir un proyecto es necesario darle forma y visibilidad.

Para sensibilizar las instituciones, los profesionales y la comunidad sobre la conformación de un grupo de mutua ayuda, y servicio de orientación personal durante el duelo, hay varias estrategias a seguir:

La preparación de un tríptico que describa los objetivos y aportaciones del grupo, que contenga la información necesario (sede de los encuentros, fechas y horarios, a quienes está destinados, etc.)

La preparación de un anuncio con calendarización y colocación en lugares estratégicos y su publicación en periódicos locales.

Carteles informativos para colocar en las iglesias, en las instituciones de salud, etc.

Anuncios por la emisoras de radio o avisos parroquiales.

La información transmitida por los mismos participantes.

Una mesa redonda o charlas sobre el grupo.

Los encuentros.

Los lugares de encuentro pueden incluir los salones parroquiales y comunitarios, espacios administrativos por las asociaciones y entidades culturales.

Si el grupo tiene dificultad para hallar un lugar, se puede reunir en casa de uno de los integrantes, circunstancia que puede condicionar y un tanto limitar la libertad y privacidad del anfitrión y de los participantes.

Los periodos de reunión

Según la necesidad del grupo y circunstancias de los participantes, los encuentros podrán realizarse con una frecuencia semanal y mensual.

Tiempo y duración.

Los tiempos de reunión varían según los contextos y los lugares algunos grupos prefieren encontrarse por la tarde y otros después de la cena, por la noche.

Factores que influyen en la opción de horarios son: el tráfico, la distancia, la disponibilidad del transporte y otros compromisos familiares.

Respecto a la duración su sugiere una hora y media o dos horas, para no reducir la eficacia del encuentro.

En los casos en que el número de participantes supere las 15 ó 25 personas es conveniente subdividir en pequeños grupos para realizar una parte del encuentro y reflexionar sobre el tema o pregunta específica, antes de reunirse para compartir las reflexiones con todos.

Asesoría en el grupo

Es útil contar con una red de apoyo (por ejemplo psicólogos, sacerdotes, guías legales, etc.), la presencia del tanatólogo puede clarificar y si es necesario canalizar casos en los que requiere de otro tipo de ayuda, pues hay que recordar que este no tiene funciones como psicólogo, sacerdote, psiquiatra, etc. (a menos que efectivamente cuente con ello). Dentro de su formación el tanatólogo conoce y reconoce sus limitaciones profesionales, y antepone su ética para bien de las personas que comparte su tiempo y vida, por lo se maneja estas redes de apoyo de otras especialidades profesionales.

Reglamento y normas de los grupos

Cada grupo tiene que establecer reglas comunes a seguir para asegurar un mejor desarrollo de los encuentros.

El facilitador del grupo, al comienzo de cada encuentro, recordará brevemente estas reglas para evitar tensión, malestar o discusiones inoportunas. Algunas normas a tener en cuenta podrían ser:

La puntualidad. Es importante respetar los horarios, para evitar el retraso del inicio de la reunión y preservar el respeto a los que llegan temprano.

Mantener la confidencialidad. Conviene recordar, al comienzo de cada sesión, que lo que se vive en el grupo es confidencial y no debe ser divulgado al exterior, crecer en el respeto y no generar la desconfianza.

No fumar. Hay que asegurar un ambiente propicio para el bien del grupo.

No interrumpir a quien habla. Educarse a escuchar y no dejarse llevar por la excesiva necesidad de un protagonismo, se dan los casos en que las personas caen en la tendencia de aconsejar y mortifican el espacio de los demás.

Hablar uno a la vez.

Con frecuencia se nota la tendencia de los miembros a hablar al mismo tiempo a formar pequeños círculos de conversación provocando fragmentación, confusión y la falta de

concentración por la ansiedad excesiva que provocan las pérdidas y en especial por la muerte.

No dar consejos, sino compartir experiencias.

Otro riesgo es aquel de dar facilidades recetas o recomendaciones a quien está en su proceso de dolor, por el cual la persona interesada corre el riesgo de sentirse incomprendida de acuerdo con Carl Rogers, el decirle a una persona como debe vivir, es introducirle una modificación efímera, que desaparecerá al final reafirmando al individuo la conciencia de lo poco que puede lograr o su nula adaptación. (Rogers. 2000, p.40). El facilitador debe intervenir de vez en cuando para puntualizar que la mejor manera de ayudar no es la de recetar consejos a los otros, pero sí la de compartir la propia experiencia: *“mi modo de afrontar este problema es... aquello que siento”*.

El respeto a las diferencias.

Cada uno asume el sufrimiento de manera diversa, lo que puede ayudar a una persona no necesariamente es de consuelo o de alivio para otra.

No se trata de decidir quién tiene la razón o quién no la tiene o de culpa o dirigir al otro. El criterio fundamental consiste en valorar si un comportamiento es de ayuda o no, en la elaboración del duelo es el tanatólogo que determina la

motivación de tal conducta si esta afecta la calidad de vida de la persona.

No se puede ni debe comparar el sufrimiento.

Frente a la tribulación de las personas, hay quien es llevado a generalizar los problemas con expresiones como: *“todos hemos tenido pérdidas”* *“todos sentimos esta tristeza”* *“la vida es así”* Propiciaría la represión de algunos participantes, perdiéndose el objetivo del grupo. Personalizar es respetar la individualidad del dolor de cada miembro nunca comparar.

Ofrecer ayuda significa valorar la experiencia personal y saber entrar en la vida del otro con delicadeza y respeto: *“ayúdame a entender tu forma de enfrentar la tristeza”*, *¿qué es lo que más extrañas de la persona que se ha ido?*, *¿cómo es la vida ahora sin esa persona?*.

Los recursos bibliográficos.

Hay grupos que han conformado una pequeña biblioteca de libros como ayuda para profundizar en los temas.

A veces, hay quien comparte con el grupo las propias reflexiones sobre los contenidos y aportes de los libros consultados.

Capítulo III

Modelos y características de los grupos

La experiencia de grupo se generaliza con metodologías diversas, según el lugar y las necesidades específicas. El discernimiento sobre el tipo de grupo depende del facilitador y de la situación de los participantes. (Gabbard, 2009, p.131)

Las tipologías de los grupos se diferencian en:

En grupos abiertos.

Grupos heterogéneos u homogéneos.

Grupos abiertos o cerrados.

En primer lugar, los grupos de mutua ayuda que se caracterizan por su estructura y duración en el tiempo, se distinguen en dos modalidades.

Grupo abierto y continuo.

Es el modelo más frecuente y se identifica por un calendario regular de encuentros, semanal, quincenal o mensual. En general, están frecuentados por un número limitado de personas, es abierto a la entrada y salida de sus miembros, promueve el apoyo recíproco y favorece la continuidad del contacto, dentro y fuera de la experiencia grupal.

En lo que concierne el contenido de los encuentros, se siguen exigencias que afloran de los participantes y tienden a una fuerte participación de todos los miembros.

Grupos con un límite de encuentros.

Están conformados, por un número mayor de miembros y tiene un número determinado de encuentros para permitir reflexiones sobre temáticas específicas referentes al duelo y se sirve de la colaboración de expertos o de recursos externos. En cada encuentro se reserva un tiempo para compartir en pequeños grupos, sobre preguntas referentes a un tema tratado.

Grupos heterogéneos u homogéneos.

La naturaleza del grupo se diferencia por la identidad y necesidades de sus miembros. Se pueden conformar grupos de mutua ayuda con las siguientes características.

Grupo heterogéneo.

Están formados por personas que han sufrido diversos tipos de pérdidas, como: viudos y viudas, padres que han perdido un hijo, separados o divorciados, familiares de suicidados, víctimas de la violencia, personas deprimidas, etc. El grupo se expresa en sus diversas pérdidas y contribuyen a sensibilizarse frente al duelo para reconocerse.

Grupo homogéneo.

Muchos grupos parten de un grupo heterogéneo que

después de compartir un tiempo dentro de este, algunas personas advierten la necesidad específica de agruparse con personas que vivan la misma pérdida y prefieren organizarse en forma autónoma.

El grupo homogéneo está formado por personas con su particular experiencia de duelo y ofrece la oportunidad de sanarse a través del compartir vivencias y estados de ánimo vividos en las pérdidas. La lista es larguísima de estos grupos:

personas con enfermedades mentales.

Familiares de pacientes con Alzheimer.

Viudos y viudas.

Alcohólicos.

Tóxico dependientes.

Infartos.

Discapacitados.

Hemodializados.

Divorciados.

Laringotomizados.

Adoptados.

Homosexuales., etc.

En 1993, el “Self-Help Center” de California, enumeraba unos 4,500 de estos grupos, con un promedio de 120 peticiones para incorporarse, de información y ayuda.

Son en los grupos heterogéneos u homogéneos, que privilegia la orientación y atención a las necesidades y a los sentimientos que afloran de los participantes educándose a dar contención y rompiendo esquemas culturales, religiosos de negación y de represión de emociones. En ocasiones se invita un experto para ilustrar un tema en particular.

Aspectos importantes en la conducción de estos grupos dan la bienvenida y tienen sensibilidad hacia los “nuevos” miembros, y la observación a los “más antiguos”, para que no impartan consejos fáciles o recetas a los de nuevo ingreso.

En algunos grupos, se han consolidado la práctica de leer el informe de la reunión anterior al inicio de cada encuentro, para retroalimentar el seguimiento de los temas, en otros se ha creado una pequeña biblioteca; en otros se promueven momentos sociales y recreativos.

En algunos contextos la entrada al grupo está en previa entrevista con el facilitador.

Es bueno recordar que existen situaciones en las cuales el grupo de mutua ayuda no está capacitado para ayudar a personas con problemas psicóticos o trastornos de conducta. El facilitador y/o tanatólogo, con delicadeza y atención, debe orientar a estas personas a buscar una atención profesional adecuada.

Capítulo IV

El facilitador y el tanatólogo

Modelos de animación.

Un aspecto fundamental de los grupos de mutua ayuda es el rol desempeñado por el facilitador y el tanatólogo.

Muchos grupos nacen por iniciativa de una persona que se compromete a ser facilitador y dar vida a este proyecto de apoyo y esperanza.

El liderazgo de grupo se realiza a través de una doble modalidad (facilitador y profesional).

Algunos grupos son coordinados por profesionales, otros por personas que han experimentado la problemática y poseen características adecuadas para la conducción.

En los Estados Unidos, cuna de los grupos de mutua ayuda, prevalece el segundo modelo (80% de los casos) y la animación está ejercitada por alguien que ha inspirado el nacimiento del grupo.

En Italia predomina el primer modelo (80% de los casos) y la animación del grupo por parte de un profesional (psiquiatra, psicólogo, terapeuta, sacerdote, asistente social, etc.), que ofrece su tiempo y su competencia para facilitar el proceso.

Según la identidad del facilitador, se define el modelo operativo: los psiquiatras y terapeutas se orientan hacia una dirección más psicológica o terapéutica, el sacerdote acentúa mayormente el aporte de los recursos espirituales.

En muchos casos parece consolidarse la metodología que ve al profesional, interpretando distintos roles según las etapas del grupo, es decir:

1.- Tanatólogo al inicio de los encuentros como profesional desarrolla el rol de definir la estructura y el proceso de participación de los miembros a partir de su presencia central, activa y dinámica.

2.- Función educativa: poco a poco los miembros interactúan más espontáneamente y el tanatólogo efectúa intervenciones educativas para sensibilizar sobre las estrategias de ayuda y sobre las actitudes y los modos de interacción que favorecen o interfieren con el crecimiento.

En esta etapa el tanatólogo desarrolla una función formativa sobre los procesos y sobre las técnicas a cultivar en la interacción.

3.-Rol de asesoría: en esta etapa la presencia del tanatólogo es más discreta, pues ejerce un rol de observador y asesoría más que de protagonista, ofrece un apoyo directo o indirecto al nuevo facilitador del grupo, con intención a un retiro gradual y dar espacio de desarrollo al nuevo animador.

Algunos grupos, eligen otras personas para desarrollar otros cargos, como el de tesorero, secretario, otros se desempeñan en una estructura más ágil e informal.

Ventajas y desventajas de los dos tipos de grupo.

La ventaja de un grupo con facilitador profesional es la de asegurar, frecuentemente pero no siempre, una persona competente en dinámica de grupo, capaz de manejar momentos delicados, y de estructurar la experiencia grupal.

Los límites de esta conducción pueden incluir la excesiva dirección y el control del grupo, el desarrollo de una comunicación vertical más que horizontal por parte del facilitador, el riesgo de la auto referencia para hacer los cambios.

La ventaja de un grupo con facilitador no profesional proviene del mismo grupo, es la de un liderazgo compartido, en el que cada uno es proveedor y portador de apoyo, la afirmación de una comunicación horizontal, el crecimiento de la confianza entre los miembros para afrontar las problemáticas y los retos que surjan.

Dentro de los límites de este estilo de liderazgo, pueden surgir la dificultad para afrontar los momentos críticos por falta de preparación, la incertidumbre frente a las reacciones imprevistas, la costumbre de dar soluciones fáciles a los

problemas ajenos, el peligro de personalizar y generalizar cualquier conflicto.

Perfil del facilitador

La capacidad de crear un clima de acogida.

El desempeño y la dedicación al grupo.

La comprensión de los objetivos y del propio rol en el grupo.

La habilidad para escuchar y favorecer la intervención entre los participantes.

El respeto, la apertura y la tolerancia hacia las diferencias que surjan.

El tanatólogo tiene dentro de su preparación, la aceptación a su propia muerte, capacidad del manejo de los desapegos en su propia vida y el continuo ejercicio de todas sus dimensiones.

Riesgos que deben evitarse.

La animación de un grupo requiere también el conocimiento de los riesgos en los cuales se pueden incurrir, entre ellos:

El excesivo protagonismo o la necesidad de centrar sobre sí mismo la atención.

La tendencia a dominar o manipular el grupo.

La necesidad de mostrarse como experto de recomendar fáciles recetas sobre cómo afrontar los problemas.

El riesgo de crear formas de dependencia psicológica en el grupo.

Roles funcionales del facilitador.

Iniciar el encuentro puntualmente, con palabras de bienvenida a los recién llegados y una breve presentación para ilustrar los objetivos y las normas del grupo, también sirviéndose de una reflexión, una lectura o plegaria.

Informara a las personas ausentes, sobre actividades, iniciativas, cursos realizados o programados que podrían interesar a los participantes.

Coordinar a la luz del tema desarrollado y de las necesidades que surjan la interacción, favoreciendo la participación y la integración de los presentes.

Hacer un resumen a partir de la escucha de las intervenciones y de las experiencias e indicaciones útiles al final de cada sesión.

Concluir el encuentro respetando el horario previsto, anunciando los próximos encuentros y la importancia de la puntualidad.

Otros roles del facilitador.

Existen otros roles que no son necesariamente ejercidos por el facilitador, pero que pueden ser desarrollados por otros miembros del grupo a veces más experimentados.

Involucrar: motivar la participación de los miembros a través de estímulos verbales y no verbales.

Empatizar: comprender los sentimientos o experiencias compartidas a través de comentarios empáticos y de apoyo.

Focalizar: centrar la atención sobre el tema o sobre los aspectos significativos, cuando alguno cambia la conversación en divagaciones impropias.

Educar: captar aspectos del compartir y afirmar intuiciones acerca del propio modo de vivir, sentir, pensar y actuar en la elaboración del duelo.

Establecer límites: en el caso en que las personas tiendan a interrumpir a quien habla, comentarios entre sí, dar recetas o consejos.

Confrontar: desarrollar la capacidad para una sana confrontación hacia quien tiende a generalizar, o asume el rol de víctima, o renuncia a asumir la propia responsabilidad, o se deja condicionar por el medio en donde vive.

En la medida en que surgen personas para interpretar ya sean los roles funcionales o facilitadores, el grupo crece dinámicamente y contribuyen a responder de manera sana a las necesidades de sus integrantes.

Capítulo V

La formación de los facilitadores.

Expectativas de la formación

Para los facilitadores quienes quieren ser instrumento de consulta y guías en la animación de los grupos de mutua ayuda para personas en duelo, hay que tener presente varios factores:

La experiencia personal, también desde el punto de vista de experiencias de duelo; aunque no necesariamente haya vivido la pérdida de un ser querido.

La formación profesional. Manejar técnicas de psicoterapia y reconocimiento de patologías.

La formación permanente a través de la participación a cursos, reuniones, la lectura de libros y artículos sobre duelo.

Es un proceso de formación es importante la motivación; la persona encuentra el camino para llegar a las metas propuestas gracias al interés y su razón de ayudar a otros.

La motivación está arraigada en el corazón, porque allí se encuentra el terreno fecundo que alimenta y la convierte en pasión. La necesidad de formación continua tiene como objetivo la esperanza está no se improvisa, se construye. Se debe crecer en ella para poder ofrecerla a otros. En un cierto sentido, el facilitador de un grupo es una persona que, con su presencia, testimonia, siembra, educa y alimenta la esperanza.

Áreas formativas.

El proceso de formación de los facilitadores abarca los siguientes aspectos:

1.-Conocer el proceso del duelo:

La fenomenología del duelo presenta reacciones a nivel:

Físico.

Mental.

Social.

Emotivo espiritual.

Los factores que inciden en la elaboración del duelo.

Las causas de la muerte.

La relación con el bien perdido.

Los recursos externos.

Los recurso internos.

Los tipos de duelo:

Anticipatorio.

Normal.

Retardado.

Crónico.

Patológico.

Las tareas que se van a desarrollar en la elaboración del duelo:

La aceptación de la pérdida.

La expresión de sentimientos.

Adaptarse a una vida diferente.

Establecer otras relaciones o proyectos de vida.

2.- El conocimiento de dinámicas de grupo:

La estructura del grupo.

La activación de procesos de sanación.

La promoción de actitudes de acogida y respeto.

La resolución de conflictos.

La conciencia de la potencialidad y de los límites del grupo.

3.-La asesoría:

El contacto de otros recursos profesionales (por ejemplo, psicológicos, psiquiatras, abogados, sacerdotes, asistentes sociales) que puedan ayudar en necesidades y circunstancias específicas.

El intercambio con otros grupos o personas comprometidas en iniciativas similares para apoyarse y hacer programas en conjunto para abarcar problemáticas sociales con mayor amplitud y entre sí para confrontarse y apoyarse recíprocamente, estando al día en las necesidades y variantes de la comunidad.

Redes de apoyo.

Dentro de la localidad, después de una fase de iniciación, en base a la experiencia exige una revisión más amplia para desarrollar planes de redes de apoyo.

Así, en muchos países, se ha creado una red de grupos de mutua ayuda para personas en duelo a nivel local, regional, nacional.

El intercambio formal e informal con otros permite aprender experiencias diversas y participar en encuentros y reuniones formativas.

Estos intercambios pueden ofrecer varios espacios para hacer conocer el grupo, por ejemplo: los servicios sociales, la sala de velación o las agencias funerarias, el voluntariado y las asociaciones sociales, los médicos, los sacerdotes, los lazos de amistad, etc. Se informa sobre temáticas tratadas al interior de varios grupos, como: la viudez, la crianza de los hijos después de la muerte del cónyuge, el vivir solo estilos de vida alternativos, el cortejo y nuevas relaciones, el suicidio, el duelo en niños. Los mejores maestros siguen siendo aquellos que están viviendo un duelo.

La motivación de un facilitador depende de su capacidad de sintonizarse con los procesos de grupo, y de descubrir que, en cada persona herida por un duelo, habita un terapeuta que es ayuda para sí mismo y los demás.

Cuando una parte de la estructura de la persona se derrumba, es necesario ayudar a que encuentre y que posea otros recursos y puede construir otros.

Frente a las pruebas de la vida, cada uno está llamado a apoyarse sobre aquellas piedras en las cuales está cimentada su vida y en la que tendrá que construir su nueva historia.

Se va aprendiendo sobre la enfermedad y la muerte, que no son nuestros enemigos, darse cuenta de que el rechazo a estas etapas de la vida, fomenta más el miedo.

“La hermana muerte, a este simple echó, o idea de cesar, el hombre lo reviste con colores rojos y perfiles amenazantes; cuanto más piensa en ella, más le teme, y cuanto más le teme, más le engrandece, hasta transformarla en espectro y maldición, abismo y vértigo alucinante”. (Larrañaga 1990, p.61).

Dentro de mi experiencia he tratado con diferentes religiones (mormona, anglicana, cristianos) y dentro de la experiencia del duelo se llega al punto de que es castigo divino tener una pérdida. El doctor Alfonso Reyes menciona que dentro del catolicismo la mayoría de sus seguidores no conocen la enseñanza de su iglesia, en mi opinión hasta ahora, es muy generalizada, en estudios teológicos en muchas culturas y religiones asumen esta posición. *“Así, en múltiples veces, será*

testigo de reacciones muy negativas por parte de enfermos y familiares”. (Reyes, 1997 p.239).

El tanatólogo debe prepararse ante estos problemas religiosos y espirituales, la iglesia católica dentro de sus reformas promueve que la enfermedad no es castigo. *“Quitar la idea de la enfermedad como castigo, que muchas veces propagan ambientes poderosos para fomentar la pasividad del pueblo”.* (Rea 1999, p.95)

Capítulo VI

Estructura y desarrollo para los encuentros.

Esta temática es general para los grupos.

- 1.- El ser querido.
- 2.- Reacciones físicas o psicosomáticas causadas por la pérdida.
- 3.- Las pérdidas de la vida.
- 4.- Sentimientos más comunes:
 - La soledad y la tristeza.
 - La rabia.
 - La culpabilidad.
 - El miedo.
- 5.- Las relaciones en la familia después de la pérdida.
- 6.- Las relaciones con los demás y la sociedad.
- 7.- Perdonar y perdonarse.
- 8.- El cuidarse a sí mismo y la autoestima.
- 9.- Los recursos humanos y espirituales frente a la pérdida.

10.- Fiestas conmemorativas y tiempo libre.

Estructura de sesión.

La bienvenida.

El credo.

Las reglas del grupo.

Mensaje de reflexión.

Tema principal y tema de apoyo.

Compartir en grupo.

Material de reflexión, para trabajar en casa.

Mensajes de bienvenida. Pueden formularse como a los coordinadores o facilitadores mejor convengan dependiendo del tipo de grupo, a continuación, se presenta un ejemplo:

Bienvenidos, esperamos puedas encontrar espacio para expresar tu duelo. Cada uno trae aquí sus propios recuerdos, angustias y soledades. El encuentro con otros que comprenden tu dolor, se transforma en manantial que conforta y da solidaridad. La expectativa es que cada uno pueda expresar aquí su propia humanidad, encontrar comprensión en los otros y elaborar gradualmente su propio duelo.

Tomamos en cuenta que cada persona está en una etapa diferente del duelo, aceptamos y respetamos las diferencias, aprendiendo los unos de los otros, concientes de que la vida

lleva a cada uno a descubrir y reafirmar el propio modo de afrontar y superar el dolor.

Es conveniente manejar un credo para la constante retroalimentación de los objetivos a alcanzar individualmente y como grupo, como este sugerido:

Credo

1.- Creemos que las pérdidas y muerte de nuestros seres queridos, son parte de la vida y que elaborar el propio duelo es importante para sanarse y renacer.

2.-Creemos que el duelo no es una enfermedad sino un proceso normal en la vida de cada persona que pueda llevar hacia una madurez más profunda.

3.-Creemos que la superación del duelo exige energía y coraje.

4.-Creemos importante tener espacios donde expresar el dolor sin sentirse juzgados.

5.-Creemos necesario e importante contar con la escucha y el apoyo de los demás.

6.-Creemos que las emociones son naturales y que pueden vivirse positivamente, si tenemos la posibilidad de expresarlas.

7.-Creemos importante que cada persona camine a su ritmo en el grupo viviendo las diferentes etapas del duelo.

8.-Creemos que tenemos todos los recursos necesarios para elaborar positivamente el duelo y así crecer como personas más libres y maduras.

9.-Creemos, además, que necesitamos de los recursos espirituales y religiosos para sanarnos.

10.-Creemos, una vez elaborado el duelo, hemos adquirido una madurez más asertiva.

Las reglas del grupo, siempre será importante en cada sesión repetir.

La puntualidad. (tolerancia de 10 min.) Es importante respetar nuestro tiempo y el de los demás.

Mantener la confidencialidad. Es responsabilidad y respeto hacía uno mismo y a los demás de que nada se divulgara al exterior aquí todo lo que se menciona, aquí todo se queda.

No fumar. Por el bien de todos en un ambiente saludable.

No interrumpir a quien habla. Importante es aprender a escuchar al otro, y no mortificar el espacio de los demás.

Hablar uno a la vez. Tendemos hablar al mismo tiempo y algunas ocasiones a formar pequeños círculos de conversación provocando fragmentación, confusión y falta de concentración en el grupo.

No dar consejos, sino compartir experiencias. Los consejos son recetas o recomendaciones fáciles, podemos

abrumar al otro de consejos no solicitados. Hablamos de nuestras experiencias con la frase:

“mi modo de afrontar este problema es...”

El respeto a las circunstancias de cada uno, de que se asume el sufrimiento de manera distinta, por ejemplo, en el duelo, hay quien encuentra alivio al visitar cada día la tumba del ser querido y quien no regresa más al cementerio porque los recuerdos y la presencias las lleva en el corazón. *“no se trata de decidir quién tienen la razón, consiste en valorar personalmente si un comportamiento es de ayuda o no, en la elaboración del duelo”*.

El sufrimiento de cada persona es único y compararlo es una falta de respeto, evitamos frases como:

“Todos hemos tenido pérdidas ...”

“Todos sentimos esta tristeza ...”

“La vida es así ...”

Dar una real ayuda. significa valorar la experiencia personal y entrar en la vida del otro con delicadeza y respeto con frases como:

“Ayúdame a entender tu forma de enfrentar la tristeza”.

“Qué es lo que más extrañas de la persona que se ha ido”.

Material de reflexión.

Se comparte alguna lectura guardando un minuto de silencio para meditar y compartir la reflexión en grupo.

“En la medida que he vivido, puedo permitirme morir. Si considero mi vida insignificante, sin color y desafortunada, no quiero dejarla; insisto en vivir más, para tener más oportunidades y ocasiones, que de echo no tengo. En cambio, si logro purificarme con mi vida, si puedo saludarla, perdonarla y amarla, entonces puedo separarme de la vida sanamente y con satisfacción. Para obtener esto tengo que perdonarme los errores que he cometido, apreciarme, agradecerme por las cosas que he logrado, aceptar lo que ya no puedo cambiar, abrazarme a mi mismo y darme una mano para afrontar la pérdida más grande: mi muerte”.
(Simmons).

Material de apoyo y de trabajo en casa.

Ser responsables. con los ejercicios para trabajar en casa y hacer participes a la familia.

La presentación.

Cada miembro de manera breve menciona:

Nombre.

Como se ha enterado del grupo.

Que expectativas espera encontrar.

Qué pérdida ha tenido.

Cuáles son las mayores dificultades que está viviendo,
etc.

Sesión 1. El ser querido.

La bienvenida.

La presentación.

El credo.

Las reglas del grupo.

Mensaje de reflexión:

“Cuando naciste todos sonreían, sólo tu llorabas, vive de tal manera que, cuando mueras, todos lloren y sólo tú sonrías”. (proverbio árabe).

Tema principal. El ser querido.

1.-Nombre, edad e información sobre el ser querido, (hobbies o intereses que tenía, estudios o trabajo que realizaba, rol en la familia, etc.) si se trata de más personas difuntas, identificar con cual de ellas has tenido una relación más intensa y cuya muerte resulto, más difícil de aceptar.

Tema apoyo: Reconocer el duelo.

“entrega de cuestionario” p. 97. (Uribe 2008 p. 19-22).

Duelo latín= dolus : tener un dolor muy profundo.

En nuestra cultura moderna sin darnos cuenta se niega el derecho a sentir el dolor.

Expresiones como:

Ya no llore más, por que no lo dejas descansar...

Si muestras tu dolor quejándote o renegando ... no tienes Fe en Dios..

Los hombres no lloran.

Sí lloro, me voy a caer... etc, las lágrimas son demostración de debilidad.

Nuestra cultura silencia el dolor, por una buena razón: No sabemos cómo acompañar a las personas en sus penas, nos agobia el sufrimiento propio y ajeno, es lógico y natural, por que nadie quiere ver a sus seres amados sufriendo y uno mismo, no quiere sentir el dolor.

Pero negando y ocultando el dolor tampoco estamos ayudando.

Dra. Elisabeth Kübler Ross, razones históricas: Las epidemias causaban gran número de víctimas en generaciones pasadas. La muerte en la infancia era frecuente y había pocas familias que no perdían alguno de sus miembros a temprana edad.

Cuanto más avances hacemos en la ciencia, más parecemos temer y negar la realidad de la muerte.

Ante la muerte y las pérdidas emociones naturales y necesarias.

Fases:

Negación.

Ira, enojo, rabia.

Negociación.

Tristeza (normal) Depresión (enfermedad).

Aceptación.

Tema de apoyo: Todo el tiempo estamos en duelo, y en varias ocasiones viviendo al mismo tiempo más de dos.

Compartir en grupo:

1-Anota tres características del ser querido que has apreciado más.

2.-Nombra dos situaciones que recuerdes de él o ella que alguna vez hayan terminado en discusiones.

3-¿Cómo sientes el vacío que ha dejado? ¿en qué te hace falta?.

4-¿Hay un objeto particular, entre los tantos que has conservado, que te hable de él /ella? ¿porqué es muy importante para ti?.

Trabajo en casa, cuento: las dos fuentes.

Conclusión: breve síntesis, recordar el horario del próximo encuentro.

Sesión 2. Reacciones físicas y psicosomáticas causadas por la pérdida.

La bienvenida.

El credo.

Las reglas del grupo.

Mensaje de reflexión:

“Existe una prueba infalible para medir al hombre: el dolor mejora a los buenos y empeora a los malos “.

Tema principal. Reacciones físicas y psicosomáticas causadas por la pérdida.

Características físicas y finalidad del Duelo:

Es inevitable y lleva sufrimiento.

La reacción ante una pérdida incluye altibajos, regresiones, recaídas, no solo mejorías. Lo importante es que la persona esté en movimiento y no permanezca inmovilizada por el dolor.

Ser sanos implica estar constantemente sumergidos en experiencias de duelo.

“Si se acepta el duelo como comprensible y humana respuesta a una pérdida o separación, se deduce que en cierto modo estamos siempre en Duelo, aunque no clínicamente deprimidos. Las pérdidas reales o simbólicas, están constantemente presentes y deben afrontarse, aunque sea solo en la periferia de nuestra existencia” Dr. A. Carr *“Bereavement: its psychological aspects”*. Columbia University Press. N.Y. 1975. p.8.

“Las reacciones ante la muerte del ser querido pueden surgir de inmediato, a veces se demora días o semanas. Su muerte altera los dinamismos psíquicos y emocionales de los allegados a él. Todas las dimensiones de los allegados a él”.

“Todos los niveles de las personas pueden ser alterados, física, emocional, religiosa, intelectual,, y social. Toda la persona resiente”.(Mateo 2007, p.15).

Reacciones físicas.	Falta de aire	Rabia, enojo
Taquicardia	Debilidad muscular	Sequedad de boca
Cefaleas	Hipersensibilidad al ruido y a la luz	Hiperactividad
Trastornos del sueño	Trastornos de la alimentación	Aislamiento social
Llanto.	enfermedades:	Gastrointestinales: gastritis, colitis, síndrome del colon irritable, úlcera péptica (cancer de estomago), infarto fulminante, hipertensión.
Reacciones psicológicas.	Culpa	Tristeza
Auto reproche	Ansiedad	Fatiga
Apatía	Anhelos	Liberación
Aislamiento	Confusión	Alucinaciones
Problemas de memoria	Falta de concentración y atención.	Enfermedades
		Trastornos mentales, ails haimer

Tema apoyo: Ley de la separación.

La ley de la separación esta escrita en nuestra existencia y nos afecta en todas nuestras dimensiones y nos resistimos con conductas:

Físicas. Excesiva adulación al cuerpo: excesivo uso de fármacos, alimentos, bebidas; rechazo al envejecimiento.

Psicológicas. “afectivas”. Excesivo apego o rivalidad con personas amadas, culpar o usar al prójimo, quedarse en el aislamiento o negación.

Mental. Prejuicio, fijación: (siempre, nunca) muestra inseguridad, falta de apertura y dinamismo.

Espiritual. Materialismo, búsqueda del placer por el placer, egoísmo, no donarse, no compartir, no acompañar..., etc.

Las pequeñas pérdidas nos preparan para afrontar las grandes.

1.-No se puede vivir sin sufrir:

Muchos piensan de que conseguir la felicidad es evitando el sufrimiento, y éste es el precio a pagar de los cambios y crecimientos constantes y necesarios para vivir.

La vida es (principio y fin) que define a cada experiencia, a cada elección, aun la más bella, contiene la renuncia a todo aquello que no se ha elegido o no ha sido posible conocer o vivir.

2.-El sufrimiento es maestro.

Dar un sentido al sufrimiento significa encontrar elementos de luz y transformarlos en un momento de crecimiento, (detrás de cada pérdida hay una ganancia). También la muerte más trágica puede abrir espacios de solidaridad, generando lazos de amor insospechados, dar vida a iniciativas que humanizan la comunidad.

3.-Para sanar la herida hay que abrirla:

La esperanza florece cuando quien está en duelo no se aísla, sino que se abre a los otros y a la vida. Una herida que se expone a la luz, gradualmente cicatriza y sana; que al contrario,

cuando se cubre produce pus y trastorna el organismo. El dolor, para que sea sanado, necesita apertura de mente y corazón.

El abrirse a los otros demuestra humildad y coraje, para después producir una liberación interior, equilibrio gradual, oportunidad para amar y sentirse amado.

Compartir en grupo:

1.- ¿Cuáles reacciones, físicas o psicosomáticas recuerdas haber tenido después de la pérdida?.

2.- En los días o semanas sucesivas a la muerte, ¿en qué niveles has experimentado las mayores dificultades? (ejemplo: trastornos de sueño, rechazo a comer, dificultad para concentrarse, dolor de cabeza, etc).

3.- Los síntomas experimentados, ¿de que manera hablan sobre el significado de tu relación con la persona difunta?.

4.- ¿Has debido recurrir a los médicos o fármacos para enfrentar los problemas causados por la pérdida?.

5.- ¿Hay todavía “indicadores”, físicos o psicosomáticos que sugieren que tu duelo aún no ha sido elaborado? ¿cuáles?.

Para trabajar en casa: Cuento la caña de bambú.

Conclusión: breve síntesis, recordar el horario del próximo encuentro.

Sesión 3. Las pérdidas en la vida.

La bienvenida.

El credo.

Las reglas del grupo

Mensaje de reflexión:

“No me dejes pedir protección ante los peligros, sino valor para afrontarlos.

No me dejes suplicar que se calme mi dolor, sino que tenga ánimo para dominarlo.

No me dejes buscar aliados en el campo de batalla de la vida, como no sea mi propia fuerza.

No me dejes anhelar la salvación lleno de miedo e inquietud, sino desear la paciencia necesaria para conquistar mi libertad. Concédeme no ser un cobarde,

Experimentar tu misericordia sólo en mi éxito; pero déjame sentir que tu mano me sostiene en mi fracaso”.

Tema principal: Las pérdidas durante la vida.

El nacimiento.(del vientre materno al mundo), ser padre y madre, (crianza).

Del crecimiento: la infancia, la niñez, adolescencia o juventud, la edad adulta, la tercera y cuarta edad, la muerte. La pérdida de la propia cultura, (migración).

La pérdida de los bienes materiales. humanizamos a los objetos, vestidos, libros, joyas, mascotas, plantas casa, por desastres naturales, inundaciones, etc...

La pérdida en los lazos afectivos: amigos, novio/a, por celos y envidia, cambio de domicilio; en la familia, separación

intergeneracional entre padres e hijos, y los hijos con los abuelos. Divorcio siendo los más afectados los niños.

La pérdida de la identidad personal: pérdida de la confianza en sí mismo.

La pérdida de bienes humanos y espirituales: amigos y familia, víctimas de secuestro, robo, mafia, terrorismo, violación, asesinato. A los ciudadanos les quitan la sensación de seguridad y confianza en las autoridades. Nuestro patrimonio humano, se simboliza por los valores del respeto, justicia, sentido de responsabilidad y solidaridad, pero es alterado por una crisis de ética y de valores espirituales.

Nos alejamos de Dios, el rechazo de los valores del espíritu (patrimonio humano), conlleva a ver como un todo, la dimensión material.

La pérdida de la salud: vivimos en un cuerpo maravilloso pero sumamente vulnerable, solo basta:

Una caída, un descuido, un estrés mal manejado, alimentación mal equilibrada (chatarra), una mutilación, por cáncer, diabetes, accidentes, etc...

Para que se desarrollen trastornos que ponen en riesgo la salud, el trabajo, a la familia, el futuro que deseamos.

Los avances de la ciencia han inculcado en el hombre moderno una confianza ilimitada en el poder de la medicina con la consecuencia de que tiene menos paciencia que el hombre de ayer para aceptar las limitaciones.

La pérdida de lo que nunca se ha tenido:

Se puede hablar de realidades soñadas y deseadas, que nunca se vivirán.

La última pérdida: La muerte.

De todas las separaciones, es la más temida por que nos recuerda que no somos eternos... “La muerte del otro me recuerda la mía”.

Tema de apoyo: tipos de duelo.

Lo que distingue el duelo normal del anormal es la duración del tiempo en el duelo normal la duración puede ser de un año hasta rdos dependiendo el tipo de pérdida. En el duelo anormal el proceso queda bloqueado y no se elabora el sufrimiento.

Duelo anticipado. Facilita el desapego afectivo antes de que llegue la muerte.

Duelo retardado.

Duelo crónico.

Duelo patológico.

Compartir en grupo:

Los sentimientos en el duelo.

Muchas personas, frente a las pérdidas parecen experimentar algunas de estos estados de ánimo, shock, ansiedad, miedo, rabia, aturdimiento, tristeza, soledad, resentimiento, vacío, depresión, culpabilidad, sentido de inutilidad, angustia, alivio, envidia, etc.

1.- ¿Cuáles de estos sentimientos has vivido con mayor intensidad y frecuencia?.

3.-¿Cómo y cuándo se manifiestan estos sentimientos?, ¿cómo interfieren en tu vida familiar y laboral?.

3.-Identifica un sentimiento que te resulta más fácil o difícil de vivir y trata de analizar, ¿con que frecuencia lo vives, cómo lo vives, cómo lo expresas?. Las consecuencias que ello tiene en tu vida personal.

4.-¿Cuál es tu tendencia en el manejo de los sentimientos?, ¿te sientes a gusto expresándolos verbalmente, no verbal, con gestos y actitudes?.

Trabajo en casa cuento: Cada uno tiene su propia cruz.

Sesión 4 Sentimientos más comunes.

La bienvenida.

El credo.

Las reglas del grupo.

Mensaje de reflexión:

“No se pueden descubrir nuevos océanos si no se tiene el coraje de dejar la playa”.

Tema principal: Sentimientos más comunes.

La soledad y la tristeza.

La rabia.

La culpabilidad.

El miedo.

Aunque la persona que ha vivido ciertas pérdidas puede experimentar una variedad de sentimientos, algunos pueden resultar más delicados en la elaboración del duelo.

Para favorecer un desarrollo más profundo del tema, se podría dedicar un encuentro a la reflexión sobre cada uno de los siguientes sentimientos: soledad, tristeza, enojo, rabia, culpabilidad y miedo.

Por otro lado, sí el tiempo está limitado, se puede entregar a las personas que tienen más dificultad con un sentimiento específico, la tarea de reflexionar y compartir con el grupo las propias experiencias.

Compartir en grupo; La soledad y la tristeza.

La soledad y la tristeza son, tal vez, los sentimientos más comunes y de más duración que acompañan una pérdida.

1.- ¿Cuándo te sientes solo?.

2.-¿Cómo manejas estos momentos de soledad?.

3.-¿Qué es lo que ayuda a aliviar o a salir gradualmente de la soledad y de la tristeza?.

4.-¿Qué quisieras aprender de otras personas que viven sentimientos similares?.

La rabia o enojo.

1.-Identifica cómo la pérdida ha producido en ti resentimiento y rabia.

2.-¿Qué pensamientos o actitudes han acompañado este sentimiento?.

3.-¿Que malestares físicos experimentas cuando no manejas bien este sentimiento?.

4.-¿Cuándo sueles tener dificultades para expresarlo?.

5.-¿Qué te bloquea?.

6.-¿Cuáles modalidades te han resultado más útiles para canalizar este sentimiento?.

7.-¿En qué aspectos te gustaría mejorar?.

La culpabilidad:

¿Cuándo vives este sentimiento?

¿Qué situaciones desencadenan con frecuencia la culpabilidad?.

Identifica cómo este sentimiento ha estado presente en la pérdida cómo y por qué te has sentido culpable.

Qué has hecho con este sentimiento:

A nivel verbal.

A nivel no-verbal (actitudes, gestos, etc.).

A nivel de comportamiento (acciones, decisiones, etc.).

1.-Elige una situación reciente de tu vida en la cual has elaborado positivamente este sentimiento.

El miedo.

1.-¿Qué significa para ti tener miedo?

2.- El sentimiento de miedo para ti, ¿es debido más a factores externos (problemas económicos o ambientales) o internos falta de confianza en ti mismo, inseguridad, temor, etc.?

3.- ¿De que manera la pérdida ha producido y aumentado tus miedos en:

Material- físico.

Relacional- afectivo.

Existencia- espiritual.

Mental- cognitivo.

4.-¿Qué pensamientos aumentan tus miedos?

5.-¿Qué has intentado hacer para vivir de manera más constructivo este sentimiento?

Cuento: El bosque.

Conclusión: breve síntesis, recordar el horario del próximo encuentro.

Sesión 5. Las relaciones en la familia después de la pérdida.

La bienvenida.

El credo.

Las reglas del grupo.

Mensaje de reflexión:

“Si es la paz lo que buscas, trata de cambiarte a ti mismo, no a los demás. Es más fácil protegerse los pies con unas pantuflas, que cubrir de tapetes toda la tierra”. (Anthony de Mello).

Tema principal: las relaciones en la familia después de la pérdida. Comprensión de los sentimientos, cada quien vive su duelo de manera diferente.

Tema apoyo: Las tareas del duelo.

Aceptar la pérdida.

Experimentar el dolor.

Adaptarse al ambiente en donde el difunto ya no está presente.

Reinvertir la energía emotiva en otras relaciones.

La superación del dolor.

Dos signos concretos indican que la persona se está recuperando del duelo.

La capacidad de recordar y de hablar de la persona amada sin desanimarse.

La capacidad de entablar nuevas relaciones y de emprender los desafíos de la vida.

Compartir en grupo

1.-¿En qué aspectos han cambiado las relaciones al interior de la familia, después de la pérdida?.

¿Con quién has podido comunicarte más?.

¿Con quién has tenido mayor dificultad?.

2.-¿Resulta difícil de hablar del ser querido en familia?
¿por qué?

¿Que situaciones se ha presentado?.

¿Cómo se han cambiado de argumento?, ¿por qué es difícil de hablar?.

3.- ¿En qué ha cambiado el clima familiar?.

4.-¿Qué podrías hacer para mejorar el clima familiar?.

5.-Aunque cada uno tiene el propio modo de sentir y vivir el dolor. ¿que miembro de la familia te parece que tenga la mayor dificultad para manejar la pérdida?.

Cuento: Cuál eres tú.

Conclusión: breve síntesis, recordar el horario del próximo encuentro.

Sesión 6 La relación con los demás y la sociedad.

La bienvenida.

El credo.

Las reglas del grupo.

Mensaje de reflexión:

“El verdadero amor deja espacio a los otros. Así como el océano, retirándose ha permitido a los continentes emerger”.
(Carlos Steeb).

Tema principal: junto ha esta humanidad herida camina otra humanidad que puede ayudar a curar, aunque desafortunadamente la incomodidad de muchos ante la muerte y el no saber qué decir nos lleva a evitar a quien está en duelo.

Tema apoyo: La soledad y la tristeza.

Compartir en grupo:.

1.- ¿cuál ha sido la mayor dificultad que has encontrado al relacionarte con los demás, después de la muerte de un ser querido?.

2.- ¿qué personas te han ayudado en la elaboración del duelo, y de qué manera?

3.-¿quiénes te han herido y de qué manera? ¿qué expresiones que te han comentado te han causado dolor?

4.-tienes la sensación de que muchas personas te evitan por que no saben qué decirte o por que no hablan de tu ser querido para no herirte.

5.-¿qué tipo de actitudes han experimentado en el contexto del trabajo y de la iglesia?

Trabajo en casa : Cuento: El violín de tres cuerdas.

Conclusión: breve síntesis, recordar el horario del próximo encuentro.

Sesión 7 Perdonar y perdonarse.

La bienvenida.

El credo.

Las reglas del grupo

Mensaje de reflexión:

“El sabio sabe adaptarse a las circunstancias, como el agua a la forma del vaso que la contiene”. (proverbio chino).

Tema principal: Asumir una actitud de humildad, y la propia mortalidad me hace pequeño y a la vez grandioso en la vida.

Tema de apoyo: Los mecanismos de defensa.

La naturaleza ha proporcionado a la persona mecanismos de defensa que le permiten manejar la angustia, afrontar situaciones difíciles, controlar las reacciones emotivas. Algunos de estos mecanismos de defensa entran en acción durante una experiencia luctuosa y sirven para atenuar o evitar el dolor y sobrevivir a la pérdida. Un uso apropiado de estos mecanismos es útil y eficaz, si es excesivo, el proceso de crecimiento queda obstaculizado.

1.- La negación: es la tendencia a negar la realidad, a no querer afrontar experiencias dolorosas, desagradables y traumatizantes.

2.- La represión es la remoción en el ámbito de la conciencia de ecos o estados de ánimo que conllevan ansiedad. El mecanismo impide que los sentimientos salgan a flote.

3.- La fijación: la persona tiene ideas obsesivas. Puede ser causado por que la persona se siente demasiado protegida o demasiado frustrada.

4.-La racionalización: usado frecuentemente para controlar las emociones utilizando la razón para encontrar y dar respuestas a lo que ha pasado.

5.-El aislamiento: la persona tiende a retirarse y se niega a establecer relaciones con los demás. También hay un aislamiento interior cuando esta la separación entre emoción y pensamiento.

6.-La regresión: la persona se vuelve niño: la persona deja de tener interés, es egocéntrica, depende de los demás, busca satisfacciones antiguas, pensamiento mágico e ilógico, agresividad.

La somatización: la persona no puede liberar la tensión, y la empieza absorber el cuerpo, manifestándose en malestares o dolores hasta enfermedades más o menos serías.

La identificación. La persona adopta del difunto, sus valores, los sentimientos, los interesados comportamientos, la

persona no vive su historia vive el proyecto de vida del otro. Son como cadáveres ambulantes.

Los mecanismos de defensa tienen una función saludable en el desarrollo de las personas el recurso del uno o del otro depende de la situación y del sujeto. La finalidad no es removerlos o demolerlos, sino de comprender su función. Cuando se vuelven rígidos y bloquean el crecimiento de las

Tema apoyo: la rabia.

<u>Emociones naturales</u>	<u>Emociones distorsionadas</u>
<i>Temor: de caer de lugares altos de ruidos intensos y desesperados.</i>	<i>Temores de fracaso, de rechazo, de no ser amado, del éxito del sufrimiento, de la violencia, del jefe, de opiniones de vecinos, etc.</i>
<i>Pesar: cómo enfrentamos las pérdidas, expresado por lagrimas y participación.</i>	<i>Compasión de uno mismo, mal humor, depresiones, culpa, vergüenza, reproche o sí mismo, censura.</i>
<i>Ira: (toma 15 seg.) causa cambio, asertividad, defensa propia.</i>	<i>Ira prolongada, rabia, odio, venganza, amargura, resentimiento.</i>
<i>Celos: estímulo y motivador del desarrollo.</i>	<i>Envidia: competencia, carácter dominante, condenación de uno mismo.</i>
<i>Amor (incondicional), cuidados he interés. Capacidad para decir no, establecer límites para educar a otros a ser</i>	<i>Te quiero si... Conduce a complacer a otros para “comprar” su amor o aprobación (llamamos a esto</i>

<i>independientes; estimación propia, confianza en si mismo.</i>	<i>prostitución</i> (Kübler1985, p.68)
--	---

Compartir en grupo: perdonar y perdonarse.

1. ¿hay alguna situación difícil, en la relación con tu ser querido, que aún te produce dolor? ¿cuál?
2. Si continuas herido de alguna cosa que el o ella ha dicho o echo, ¿qué te puede ayudar a perdonar?.
3. Si en cambio, tú crees haberlo herido o herida. ¿que te puede ayudar a perdonarte?
4. La elaboración del duelo requiere concluir lo inconcluso ¿qué es lo que podría ayudarte a decir adiós a tu ser querido?

Trabajo en casa: Cuento El ánfora agrietada.

Conclusión: breve síntesis, recordar el horario del próximo encuentro.

Sesión 8 El cuidarse a sí mismo y la autoestima.

La bienvenida.

El credo.

Las reglas del grupo.

Mensaje de reflexión:

El corazón es una riqueza que no se vende ni se compra, solamente se regala. (Gustavo Flaubert).

Tema principal:

Aprender a desapegarse. Ahora vives una nueva relación con tu ser querido, la persona se ha vuelto hacia ti en ti.

Comunicar lo que sientes el duelo se elabora en la medida en que el nudo de las emociones es gradualmente resuelto, el camino del dolor es el de dar voz a las propias reacciones, las lagrimas es una manifestación fisiológica necesaria para el cuerpo que con lleva varios tipos de emociones, tristeza , rabia, alegría.

Tomar decisiones. quien esta en duelo, puede elegir sentirse victima de los acontecimientos o desarrollar una actitud de sano realismo; huir o afrontar la realidad.

Ser paciente consigo mismo. Si las cosas no mejoran rápidamente caemos fácilmente al desanimo, requerimos la capacidad de relativisar los problemas, dispuestos a cometer errores, soportar frustraciones y soledad.

Perdonarse es aceptar las propias imperfecciones hacer la paz consigo mismo y encauzar la culpa para mejorar el presente tomando nuestros valores.

Acudir a la fe. Desahogarse con Dios no es pecaminoso, al contrario ayuda a curarse, Dios acoge los desahogos humanos, leer los salmos par darnos cuenta de cómo se lleva el sufrimiento y las emociones más dolorosas bajo la luz de Dios.

Creer en si mismos. La confianza se promueve retomando actividades dejadas y ampliando nuestros conocimientos, el sufrimiento amplía nuestra creatividad, es importante día con día lograr pequeñas metas.

Establecer nuevas relaciones. Tienen el fin de no resolver la soledad, si no de hacerla más pequeña.

Volver a sonreir .la felicidad no se relaciona con la ausencia de los problemas y adversidades sino de la capacidad de afrontarlos positivamente. La sonrisa ayuda a descansar el dolor.

Empezar a dar. para superar el dolor y la soledad es involucrándome en el del otro.

Tema apoyo: La culpabilidad y el miedo.

El temor es otra manera de resistirse,. Así, el temor crea enemigos, pues engendra fantasmas inexistentes. El de la muerte no es la muerte en si, sino el miedo a la muerte. El mal del fracaso no es el fracaso en sí, sino el miedo al fracaso. El mal de no ser amado no es no ser amado, sino el miedo a no ser amado. Al final, el único enemigo del corazón del hombre es el temor, que se encuentra en nuestro interior y que engendramos en la medida que nos resistimos mentalmente. (Larrañaga 2005, p.35).

Compartir en grupo:

- 1.- ¿piensas siempre en los demás y tiendes a descuidar las propias necesidades?

¿estas disponible para los demás pero sabes cuidarte a ti mismo?

Identifica tres necesidades importantes para ti, ¿si las cubres, te sentirías mejor?

¿qué haces para ayudarte y demostrar cuanto te quieres?

Nombra algunos hobbies o intereses que te ayuden a pasar el tiempo y exprese tu creatividad.

Trabajo en casa: Cuento: Las piedras de tu vida.

Conclusión: breve síntesis, recordar el horario del próximo encuentro.

Sesión 9 Los recursos humanos y espirituales frente a la pérdida.

La bienvenida.

El credo.

Las reglas del grupo.

Mensaje de reflexión:

“Los ríos no beben su propia agua, los árboles no comen sus propios frutos, la riqueza de los buenos se canaliza hacia los demás”. (proverbio chino).

Tema principal capacidad de crear tus propias ceremonias llenas de simbolismos significativos que te hagan seguir adelante.

Tema apoyo: La iglesia y el duelo.

Como se impide la elaboración del duelo en la sociedad y la iglesia.

La experiencia personal con el duelo a menudo es impedida debido a normas sociales, clichés y a los papeles que debemos desempeñar. Ni la sociedad ni la iglesia han podido hasta ahora apoyar y aconsejar a un nivel amplio a las personas que están en proceso de duelo. Hacen falta personas y grupos que puedan compartir su sufrimiento con personas afectadas, sin tener miedo a ser rechazados por los otros, a ser malentendidos o a tener la sensación de que se esta cargando a los demás con ello. Nos hacen falta personas que sean dignas de imitación en cuestiones de duelo. Hacen falta rituales que puedan hacernos más claro el camino a través del duelo.

Tengo la sensación de que en cuestiones de pérdida y duelo, las iglesias cristianas han pasado por alto algunas cosas que no habrían debido ser descuidadas. Parece que los representantes de estas iglesias tienden a no percibir arranques emocionales en su propia persona y en los creyentes. Algunas manifestaciones típicas de los acompañantes son inseguridad y desorientación, lo que se puede convertir en serias y frustrantes dudas acerca de la propia creencia. La esperanza en la vida eterna se encuentra en la mayoría de los creyentes. Cuando caen en una crisis de pérdida, el conflicto ya está programado con antelación, el duelo es aplazado porque de acuerdo con la creencia en la vida eterna, en el más allá no está especialmente justificado. Pero un sobreviviente permanece a este lado, con los vivos normalmente sienten dolor y tienen miedos, el sobreviviente debe intentar no sentir su miedo ni su dolor. La

insensibilidad es una cualidad de la cual solamente se puede preciar la materia inerte y los muertos. La creencia en el más allá impide, por así decir, el duelo, las personas afectadas aceptan el dolor de la pérdida con valentía, por miedo a parecer “incrédulas” y se enfrentan a la necesidad de desahogarse en llanto con silencio y mudez. (Canacakis 2007, p.31-32).

Compartir en grupo: los recursos humanos y espirituales frente a la pérdida.

1. ¿Qué recursos humanos (personales, sociales, materiales, culturales...) has utilizado en la elaboración del duelo?
2. ¿Qué recursos espirituales (oración, confianza en Dios, participación en la vida parroquial, relación con figuras religiosas...) te han ayudado a elaborar el duelo?
3. En el caso en que tu relación con Dios haya entrado en crisis, ¿cuál es tu imagen actual de Dios? ¿lo sientes cercano o lejano, compasivo o castigador, misericordioso o injusto, presente o indiferente?
4. ¿Qué quisieras decirle a Dios para encontrar paz?

Trabajo en casa: Cuento: La historia de Ivar.

Conclusión: breve síntesis, recordar el horario del próximo encuentro.

Sesión 10 Fiestas conmemorativas y tiempo libre.

La bienvenida

El credo.

Las reglas del grupo

Mensaje de reflexión:

“Una brújula no nos exige de remar”. (Mauricio Nedoncelle).

“El viaje más largo es dentro de sí mismo”. (hamrarskiold).

Tema principal: ritual y renovación.

En las navidades que siguieron a la muerte de mi padre, mi madre y todos nosotros, sus hijos ya adultos, volvimos a reunirnos en la cabaña que tenía en el bosque, como habíamos echo siempre desde que tengo uso de razón. Reímos y lloramos mucho ese año, pero ninguno de nosotros sabía exactamente qué hacer con la ausencia de papá. Después de la cena, estábamos todos sentados y hablando, y de repente se hizo el silencio. Entonces me di cuenta de que faltaba algo. Cada año después de la cena, mi padre, que había aprendido a amar a los animales después de haber sido cazador, se ponía su gran chaqueta naranja de cazador y se iba a caminar por el bosque para echar a los cazadores de su propiedad; cuando éramos pequeños solíamos ir con él. Así que me levanté, fui al armario, y cogí esa gran chaqueta naranja, me la puse y salí fuera. Creo que eso nos hizo bien. Todos empezaron a reírse de mi porque había montado una “patrulla bambi”, como hacíamos con él, y yo pasé algunas horas tristes y silenciosas paseando por el

bosque con mi padre. Me sentí muy cerca de él, prácticamente como si estuviera rodeando mis hombros con el brazo mientras caminábamos juntos.(Neimeyer 2007, p. 117)

Tema apoyo: Superar la soledad.

“El equilibrio interior comienza cuando la persona aprende a saber estar consigo misma, no limitándose a hacer algo como leer, escuchar la radio o ver la televisión, sino simplemente estando a solas consigo, introspectivamente, asomándose al interior, ese interior tan huidizo y tan poco explorado por temor a lo que podamos encontrar. Esos momentos de armonía y paz nos sirve para entrar en contacto con lo desconocido y sublime que hay dentro de nosotros. He aquí el ideal, confiar en nuestro interior, vivir en armonía con nuestro yo, mantenernos serenos y relajados”. (Larrañaga 2004, p.176).

Compartir en grupo:

- 1.- ¿Cómo te sientes al acercarse una fiesta que te relacionaba con tu ser querido, cumpleaños, aniversarios, navidad, etc?
1. ¿Qué recuerdas y qué te causa dolor en estas ocasiones?
2. ¿Qué representa para ti la silla vacía en estos momentos tradicionales de unión familiar?
3. ¿Cómo usas tu tiempo libre?
4. ¿Cómo vives ahora la relación con tu tiempo?

Trabajo en casa cuentos: La parábola de los gemelos, y uno aprende.

Capítulo VII

Material de apoyo.

Cuentos para reflexionar.

“Los cuentos contienen los remedios para reparar o recuperar cualquier pulsión perdida.. los cuentos engendran emociones, tristeza, preguntas anhelos y comprensiones que hacen aflorar espontáneamente”. (Pinkola, 2010, p.29)

Las dos fuentes.

La montaña se levanta hacia el sol, es pesada, se compone de piedras; sin embargo, en algún reducto de sus entrañas se formaron un día dos pequeñas fuentes de agua limpia que buscaban salida. Pero la montaña no lo permitía. Las presionaba, las ahogaba. Así pasó bastante tiempo hasta que, abriéndose espacio poco a poco, las fuentes lograron salir a la luz a los pies de la montaña.

¡Qué cansancio! Pero no quedaba tiempo para descansar. Tan pronto brotaron de la tierra se oyeron gritos provenientes del musgo de la hierba, de las florecitas, de las rosas silvestres: ¡danos de beber! ¡danos de beber!.

¡Ni que estuviera loca!, dijo la primera fuente. “he trabajado sin parar debajo de la tierra mientras ustedes, perezosos, se asoleaban, ¡no les daré absolutamente nada!.

¿Con que no nos darás nada?, dijo el musgo molesto. Entonces nosotros no te dejaremos pasar. Te cerraremos el camino con nuestras raíces, dijo la hierba. Te ocultaremos y así nadie te encontrará, amenazaron los rosales silvestre y las zarzas.

La segunda fuente fue más complaciente.—¡toma, hermana hierba, pero desplázate un poco para que yo pueda seguir caminando!. Tomaron un poco también los matorrales, respetando el curso de la corriente. El musgo absorbió el agua sólo de un lado. - ¡A mí me basta humedecer un poco las raíces!, dijo la rosa silvestre,- ¡puedes seguir avanzando!.

La fuente seguía su curso. Daba de beber a todas las plantas y todas la dejaban pasar. Y como corría muy rápido, su cauce se iba limpiando y ensanchando cada vez más. Su agua era fresca y cristalina.

Rodaba cuesta abajo hacia el valle, saltando sobre las piedras, regando los prados, humedeciendo las raíces de los sauces y a medida que se daba a todos, tanto más se volvía más fuerte e impetuoso sin poderse explicar cómo las plantas la amaban y dejaban que otras fuentes se unieron a ella. Así se volvió un gran río en el que vivían muchísimos peces y navegaban muchos barcos.

Finalmente llegó al mar. Cuando llegó, el azul padre Océano la recibió en sus brazos y la besó en la frente.-¿donde está tu hermana fuente?, le preguntó,- ¡ah, padre!. Desgraciadamente se volvió pantano, podrido y maloliente.- ¡Así es la vida, hija mía!-dijo el padre Océano, – tu hermana no quiso ofrecer a los demás lo que había recibido, ¿ves?. Yo también hoy te recibo como retribución del vapor que de mí ha salido hacia la montaña. La vida es dar, tener sólo para sí es la muerte.

2 Spidlik, tomás. El profesor Ulispispirus y otras leyendas. Roma, lipa Srl.1997 pp.43-44.

1.-El cuento de las dos fuentes presenta dos maneras distintas de vivir el sufrimiento.

Examinando tus pérdidas. ¿cuáles actitudes tiendes a asumir?.

2.-La cultura a la cual perteneces, ¿de qué manera te ayuda u obstaculiza la elaboración del duelo?.

3.-En la elaboración del duelo. ¿cuáles te parecen que sean las tareas más importantes que se deben desarrollar?.

4.-Revisando una experiencia de muerte, puedes identificar reacciones somáticas experimentadas a nivel del aparato nervioso, digestivo, circulatorio, etc.

La caña de bambú.

Había una vez un maravilloso jardín; el señor de este jardín lo visitaba todos los días. Había en este jardín un bambú, de aspecto noble, que era el más apreciado de todas las plantas por el jardinero. Un buen día el Señor se acercó al bambú que, en gran veneración, inclinó la cabeza. El Señor le dijo: -querido bambú, te necesito-.

Le pareció al bambú que había llegado el día para lo que había nacido y, con gran alegría, exclamó: -¿Oh, Señor estoy listo!; dame el uso que necesites-. -Bambú-; -la voz del Señor continuo_, para utilizarte debo derribarte. El bambú asustado replicó: ¿Derribarme Señor?, ¿pero no era yo el árbol más bello de tu jardín?, ¡No, por favor, no! Haz uso de mi para tu felicidad, Señor, pero por favor, no me derribes...

Querido bambú, continuo el Señor, sino te derribo no puedo utilizarte.

En el jardín, se produjo un gran silencio. El viento no soplabla y los pajaritos no cantaban. Lentamente el bambú agachó la cabeza y susurró, Señor, sino puedes utilizarme sin derribarme, haz de mi lo que quieras, ¡derríbame!.

Querido bambú, continuo el Señor. – no solo debo derribarte, sino también cortarte las hojas y las ramas-, ¡Oh, Señor!, dice le bambú, no me hagas esto, déjame al menos las hojas y las ramas. –Sí no puedo cortarte, no puedo utilizarte-, responde le Señor.

El sol se ocultó y los pajaritos volaron. El bambú temblando dijo, con voz débil – Señor, córtame-.

Querido bambú, todavía me falta algo. Debo partirte en dos y arrancarte el corazón. Si no puedo hacer esto no puedo utilizarte. El bambú permaneció en silencio y se inclinó hasta la tierra.

Así, el señor del jardín derrumbó el bambú, cortó las ramas, le quitó las hojas, le partió en dos y le sacó el corazón.

Después llevó el bambú a la fuente de agua fresca, cerca de los campos áridos. Lo dejó sobre el suelo y un extremo del tronco lo colocó en la fuente y el otro extremo lo dirigió hacia el campo árido.

La fuente daba agua, el agua se regaba sobre el campo sediento. Después plantó arroz, la semilla creció y vino el tiempo de la cosecha. Así el bambú, se convirtió en una gran bendición en toda su pobreza y humildad.

Cuando había sido grande y bello, vivía sólo para sí mismo y amaba su propia belleza. Por el contrario, en su estado de pobreza era utilizado como canal del cual el señor se servía para regar su jardín... (cuento chino).

1.-Los tres principios. No se puede vivir sin sufrir. No se puede sufrir sin esperar. No se puede esperar sin abrirse. ¿Cómo los sientes y vives en tu vida?

2.-¿Cuales cambios te resultan más difíciles (por ejemplo: modo de pensar, actuar, sentir, etc? ¿que temas perder, si renuncias a tus hábitos?.

3.-¿Qué sentimientos surgen en ti con el relato de la caña de bambú?, ¿qué te puede enseñar esta historia?.

Cada uno tiene su propia cruz

Había un hombre muy pobre y sencillo. Una noche, después de una fuerte jornada de trabajo, iba con mucho afán para su casa, furioso y malhumorado. Miraba con hastío la gente que pasaba en los carros a aquellos sentados en las mesas de los bares. -esos si que están bien- murmuraba el hombre enfurecido dentro del bus, apretando como una uva en un molino. -no saben que quiere decir tribulación...para ellos todo es rosas y flores. ¡Si cargaran una cruz como la mía!

El señor había siempre escuchado con mucha paciencia los lamentos de aquel hombre. una noche lo esperó frente a la puerta de su casa, ¿ah, eres tú señor?, dijo el hombre cuando lo vio.-no intentes tranquilizarme. Sabes bien cuán pesada es la cruz que me has impuesto- el hombre estaba más ofuscado que nunca. El señor le sonrió bondadosamente,-ven conmigo, te daré la posibilidad de hacer una nueva elección-. De un modo momento a otro el hombre se encontró dentro de una enorme

gruta azul. La arquitectura era divina y estaba llena de cruces, pequeñas, grandes, adornadas de gemas, lisas, contorneadas. Estas son las cruces de los hombres-, dice el señor.- escoge una- el hombre rápidamente tiró su cruz en una esquina del lugar y frotándose las manos con aire de satisfacción, comenzó la selección.

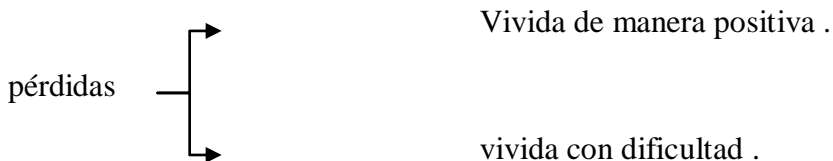
Levantó una cruz ligera, pero era larga y ocupaba mucho espacio. Se colocó en el cuello una cruz de obispo, pero era increíblemente pesada de responsabilidad y sacrificio. Escogió otra, lisa y graciosa aparentemente, se la puso sobre la espalda y comenzó a sentir, fastidio e incomodidad, como si la cruz tuviera clavos. Se aferró a una cruz de plata, que insinuaba un gran valor, pero se sentía invadido por una sensación tormentosa de soledad y abandono, la dejó donde estaba. Probo una y otra vez, pero cada cruz le encontraba algún defecto. Finalmente en una esquina, descubrió una pequeña cruz, un poco gastada por el uso. No era muy pesada, ni muy estorbosa. Parecía hecha a propósito para él. El hombre se la echo a la espalda con aire triunfante. ¡me llevó ésta!, exclamó. Y salió de la gruta.

El señor le dirigió una mirada dulce.

En aquel instante el hombre se dio cuenta que había cogido su vieja cruz aquello que había tirado con desprecio a la entrada de la gruta y la cual había cargado por toda su vida.

(Ferrero. Bruno. El canto del grillo turín. LDC. 1992 pp. 44-45).

1.-De cada una de las más significativas pérdidas que has experimentado en tu vida, empezando por la niñez, la adolescencia, juventud. Adultez, etc., escribe: La fecha, el tipo de separación, la intensidad y la transformación que te produjo. Un ejemplo:



2.- ¿Cuál es la primera experiencia de muerte que recuerdas? ¿Que edad tenías?. ¿Como te has sentido?.

3.- ¿Que reacciones ha suscitado en ti la historia. Cada uno tiene su cruz, ¿de qué manera los lamentos del protagonista reflejan tus pensamientos o estados de ánimo?.

Cual eres tú.

El oro para ser purificado debe pasar a través del fuego, así como el ser humano tiene necesidad de pruebas para purificar su propio carácter.

Una hija se lamentaba con el papá por las dificultades experimentadas en la vida. Estaba cansada de luchar. Se daba cuenta que, una vez resuelto un problema, se presentaba rápidamente otro.

El padre, chef de profesión, decidió llevarla a la cocina: llenó tres ollas de agua y las puso a calentar. Al poco tiempo el agua de las tres ollas comenzó a hervir.

En la primera olla depositó zanahorias, en la segunda huevos y en la tercera granos de café. La hija, impaciente, se preguntaba qué estaba haciendo. Después de veinte minutos el padre apagó el fuego y, tomando las zanahorias, las arregló en una bandeja, los huevos los depositó en un plato, y el café en una taza.

Después se dirigió a la hija y le dijo. - ¿qué ves? - . zanahorias, huevos y café. Fue la respuesta inmediata. El la invitó a acercarse y le dijo que tocara las zanahorias, haciéndole notar que estaban blandas, después le pidió que tomara un huevo y lo rompiera, haciéndole notar que una vez retirada la cáscara, el huevo era duro. Y finalmente le pidió que saboreara el café, ella sonrió mientras sentía su aroma delicioso. La hija le pregunto. –

-¿Que significado tiene todo esto? - .

El padre le explicó que los tres elementos habían afrontado la misma adversidad, el agua hirviendo, pero cada uno lo había asumido en forma diferente.

La zanahoria era fuerte y dura pero al contacto con el agua se había ablandado y se había vuelto frágil, el huevo era frágil, y su cáscara servía para proteger el líquido que tenía en su interior. Una vez expuesto al agua caliente, en su interior se había echo sólido y duro. Y los granos de café, al contacto con el agua caliente, habían cambiado el color del agua.

¿Cuál es tu manera de asumir la adversidad? – pregunto el padre a la hija: ¿eres una zanahoria, un huevo o un grano de café?.

¿Eres como una zanahoria que parece fuerte, pero cuando la adversidad y el dolor tocan a la puerta te vuelves débil y pierdes tu fuerza?, ¿eres como un huevo que al comienzo tiene el corazón suave y adaptable, pero después frente a un problema o a la muerte te vuelves dura y rígida?, ¿o eres como un grano de café que cambia el color del agua caliente, el elemento que le produce dolor? Es justamente cuando el agua

llego a su punto de ebullición que el café produce su transformación. Si eres, como el café, cuando la adversidad te pone a prueba, tú reaccionas bien y sacas la mejor ventaja de la situación.

1.-¿Cuáles reacciones ha suscitado en ti la historia que acabas de leer?.

2.-Revisando tu experiencia personal de sufrimiento. ¿con cuál de los tres elementos (la zanahoria, el huevo, el café) te identificas mejor?.

Asamblea en la carpintería.

Cuentan que en la carpintería hubo una vez una extraña asamblea. Fue una reunión de herramientas para arreglar sus diferencias. El martillo ejerció la presidencia, pero la asamblea le notificó que tenía que renunciar. ¿la causa? ¡hacía demasiado ruido! Y, además, se pasaba todo el tiempo golpeando. El martillo aceptó su culpa, pero pidió que también fuera expulsado el tornillo; dijo que habría de darles muchas vueltas para que sirviera de algo. Ante el ataque, el tornillo aceptó también, pero a su vez pidió la expulsión de la lija. Hizo ver que era muy áspera, en su trato y siempre tenía fricciones con los demás. Y la lija estuvo, desacuerdo, a condición de que fuera expulsado el metro que siempre se la pasaba midiendo a los demás según su medida, como si fuera el único perfecto.

En eso entró el carpintero, se puso el delantal e inicio su trabajo. Utilizó el martillo, la lija, el metro y el tornillo. Finalmente, la tosca madera inicial se convirtió en un lindo juego de ajedrez.

Cuando la carpintería quedó nuevamente sola, la asamblea reanudó la deliberación. Fue entonces cuando tomó la palabra el serrucho, y dijo: “señores, ha quedado demostrado que tenemos defectos, pero el carpintero trabaja con nuestras cualidades. Eso es lo que nos hace valiosos, así que no pensemos ya en nuestros puntos malos y concentrémonos en la utilidad de nuestros puntos buenos.

La asamblea encontró entonces que el martillo era fuerte, el tornillo unía y daba fuerza, la lija era especial para afinar y limar asperezas y observaron que el metro era preciso y exacto. Se sintieron entonces un equipo capaz de producir y hacer cosas de calidad. Se sintieron orgullosos de sus fortalezas y de trabajar juntos.

1. ¿Cómo has vivido la situación de confusión y de caos producido por una pérdida?.
2. ¿Cuales actitudes has notado en ti y en los demás que pueden hacer difícil o facilitar la elaboración del duelo?.

El bosque.

Un día, en un bosque muy frecuentado, se propagó un fuerte incendio. Todos escaparon, víctimas del pánico. Permanecieron solamente un ciego y un cojo. Víctima del miedo, el ciego se estaba dirigiendo justamente hacia el incendio.

¡No, allá no!, - grito el cojo- , ¡terminaras en el fuego!.

¿Hacia dónde, entonces?!. Preguntó el ciego.

Yo puedo indicarle la dirección, pero no puedo correr, respondió el cojo. – Si tu me llevas sobre tu espalda, podremos escapar juntos mucho más rápido hacia un lugar seguro - .

El ciego, siguió el consejo del cojo y los dos se ayudaron para salvarse.

Si supiéramos compartir nuestras experiencias, nuestras esperanzas y nuestras desilusiones, nuestras heridas y nuestras conquistas, podríamos salvarnos más fácilmente todos.

Compartir en grupo te da:

La toma de conciencia de que hay otras personas con problemas y sentimientos similares a los propios.

Darte cuenta de ideas, que no te permiten desarrollarte.

La posibilidad de nuevas amistades.

La oportunidad de escuchar de otros sobre distintas maneras de enfrentarse a las pérdidas.

Capacidad para adaptarte a los cambios.

Desarrollo de habilidades personales e interpersonales para fortalecer la propia autoestima.

El camino para recuperar el sentido de la vida está en el saber asumir las ocasiones que cada día se presentan para poder ayudar a los otros.

1.-Considerando los puntos anteriores, ¿cuál crees importante para ti en este momento?.

2.-¿Has vivido otras experiencias de grupo? ¿que recuerdos tienes?.

3.-¿Que reacciones ha suscitado en ti el cuento del bosque?.

4.-El cojo y el ciego viven experiencias de fragilidad, como las personas en duelo.

¿De que manera el compartir en grupo favorece la sanación de tus heridas?.

El ánfora agrietada.

En la India, un portador de agua tenía dos grandes ánforas, cada una colgaba en la punta de palo que cargaba sobre su espalda. Una de las ánforas tenía dos grietas y a lo largo del camino perdía la mitad del agua, mientras la otra estaba siempre llena, hasta cuando llegaba a la casa de su maestro.

Esta penosa situación continuó durante dos años, el ánfora perfecta se sentía muy orgullosa de sí misma, mientras la agrietada se avergonzaba de su imperfección y se sentía triste por no cumplir su labor como debía.

Día a día crecía más su agonía, sentía una sensación de inutilidad. Un día decidió hablarle al cargador de agua con estas palabras.

Estoy tan avergonzada de mí misma y quisiera disculparme contigo.

¿Por qué?. Preguntó el cargador de agua. ¿De que estás avergonzada?.

El ánfora contestó: en el transcurso de los últimos dos años sólo he podido trasportar la mitad del agua a la casa del maestro, siempre pierdo la otra mitad por el camino, todo por causa de las grietas, lamentablemente has debido trabajar más sin recibir a cambio el salario que mereces.

El cargador con gran ternura por la vieja ánfora le dijo compasivo: en cuanto regresemos a casa te haré ver las bellísimas flores que están a lo largo del camino.

Cuando comenzó a subir la montaña, el ánfora observaba la variedad de flores silvestres esparcidas a lo largo del sendero y se sentía contenta. Pero, cuando regresaba a la casa del maestro, se sentía nuevamente mal porque había perdido la mitad del aguay, aturdida le pidió de nuevo excusas. El cargador de agua le respondió: ¿no has notado que las flores estaban sólo en el camino del otro lado y no sobre el sendero? Yo conozco tus limites, pero yo he trabajado echando semillas de flores y, cada día que pasaba, tú las regabas así, en el transcurso de los últimos años, he recogido bellísimas flores, con las cuales he decorado la casa del maestro. Sin ti, !no habría podido embellecer su casa!.

Cada uno tiene sus propios defectos, todos somos ánforas imperfectas. Pero, si lo permitimos, el Señor se sirve de nuestra debilidad para promover el bien y hacer crecer flores en su jardín.

1.- ¿Qué consideraciones e intuiciones te han surgido leyendo el ánfora agrietada?.

2.-¿Cuál es la ventaja de ser “el ánfora agrietada” y de no ser perfecto?.

Las piedras de tu vida.

Un experto asesor de empresas en gestión de tiempo, quiso sorprender a los asistentes a su conferencia.

Sacó de debajo del escritorio un frasco grande de boca ancha, la colocó sobre la mesa, junto a una bandeja con piedras del tamaño de un puño y preguntó: ¿cuántas piedras piensas que caben en el frasco?.

Después de que los asistentes hicieron sus conjeturas, empezó a meter piedras hasta que llenó el frasco. Luego preguntó ¿está lleno?.

Todos respondieron afirmativamente ¿de verdad?, dijo él, e inclinándose sacó de debajo de la mesa un cubo con gravilla, metió parte de la gravilla en el frasco y lo agitó. Las piedrecillas penetraron por los espacios que dejaban las piedras grandes. El experto sonrió con ironía y repitió. ¿está lleno?.

Esta vez los oyentes dudaron: tal vez no.

¡Bien!. Y puso en la mesa un cubo con arena que comenzó a volcar en el frasco. La arena se filtraba en los pequeños recovecos que dejaban las piedras y la gravilla.

¿Está lleno?, preguntó de nuevo.

¡No!, exclamaron los asistentes.

¡Bien!, dijo, y cogió una jarra de agua de un litro que comenzó a verter en el frasco.

El frasco aún no rebosaba.

Bueno. ¿Qué hemos demostrado?, preguntó.

Un alumno respondió: que no importa lo llena de compromisos que esté tu agenda, si trabajas con entusiasmo encontrarás siempre un espacio para agregar alguna otra cosa.

¡No!, concluyó el experto. Se nos enseña que si no se colocan las piedras más grandes al inicio, nunca será posible colocarlas después.

1.- ¿Qué reacciones ha despertado en ti la historia de las piedras?.

2.-Pensando en la experiencia de grupo, ¿sobre qué piedras u objetivos consideras importante trabajar en este momento?.

3.-Pensando en tu experiencia personal, ¿qué piedras posees o cuáles te faltan para construir tu renacimiento? ¿o tienes la sensación de haber colmado tu vida de piedritas, de arena o de agua, y que te falta las piedras que realmente cuentan?.

4.-Piensa en la posibilidad de vacías el vaso y de reorganizarlo como tú quieras , en este caso ¿con cuáles piedras iniciarías el trabajo y como procederías?.

5.-¿Puedes dar un nombre a las diversas piedras o realidades que te gustaría incluir en el vaso de tu vida?.

El violín de tres cuerdas.

El 18 de noviembre de 1995, el violinista Itzhak Perlman, se presentaba en el palco escénico del “Lincoln Center” de New York. Para Perlman llegar al palco escénico no era una maniobra fácil, aquejado de polio cuando era todavía un niño, tiene abrazaderas en ambas piernas y camina con la ayuda de muletas. Verlo caminar, lenta y fatigosamente, para llegar a su puesto en la orquesta, era una escena impresionante.

Una vez sentado, después de dejar las muletas sobre el piso, abre los broches de las abrazaderas en sus piernas, luego retira una pierna y extiende la otra hacia delante. Se inclina para recoger el violín, la afina apoyándolo sobre el mentón e indica al director que se puede iniciar. El público acostumbrado a ver esta escena lo seguía en silencio. Sucedió entonces algo imprevisto; exactamente mientras estaba por terminar la primera parte de la partitura, se le rompió una cuerda del violín. Los ojos de los presentes no tenían duda sobre lo que tendría que hacer. Perlman debía ponerse de pie, abrir los broches de las abrazaderas, tomar las muletas y dejar el palco escénico en busca de otro violín y de otra cuerda.

Pero no sucedió nada de esto. Hubo un momento de silencio. Perlman cerró los ojos y después de un momento hizo señas al Director de retomar la partitura desde el punto donde la orquesta se había detenido y empezó a tocar con tanta pasión, con tanta fuerza y con tanta maestría como nadie lo había jamás escuchado. Sabemos todos que es imposible tocar una ópera sinfónica con tres cuerdas, sin embargo, Perlman modulaba y recomponía la estrofa con una maestría impresionante.

Cuando término se hizo un momento de silencio, después el público se puso en pie se produjo una explosión de aplausos, gritos y exclamaciones. Todo el auditorio expresaba en alta voz su enorme complacencia por la exhibición que había echo.

Él sonrió, se secó el sudor del rostro, después levantó el violín para invitar al público al silencio y, en tono tranquilo y reverente, dijo: “ustedes saben que, a veces, la tarea del artista es de explotar cuánta música se puede producir con lo que le queda.” ¡qué lección de vida! en realidad, quizá ésta es la mejor definición de la vida, no sólo para los artista sino para todos. Perlman se había preparado para interpretar música con un violín de cuatro cuerdas, y se encontraba en la mitad de un concierto con sólo tres cuerdas. Decidió tocar con sólo tres cuerdas y la música resultó más bella e inolvidable que cualquier pieza que había interpretado con cuatro cuerdas.

El reto de la vida es el de producir música con aquello que se tiene y, cuando esto no es posible, con aquello que nos queda.

1.-¿Cuál cuerda se ha roto en tu vida y qué implicaciones ha tenido?.

2.-¿Cuáles cuerdas te han quedado para continuar componiendo música y dar un significado a tu existencia?.

3.-¿En cuáles situaciones de tu vida te has encontrado con mayor dificultad o te has sentido más herido?.

4.-¿La pérdida experimentada te ha ayudado a crecer, madurar?, ¿en que medida?.

La historia de Ivar.

Érase una vez un hombre de Islandia que se había convertido en poeta y cantante famoso en la corte del rey de Noruega.

El rey lo estimaba mucho y lo rodeaba de atenciones. El hermano de Ivar, Thorfin, vivía también en la corte del rey, pero estaba descontento y envidiaba los privilegios que le concedían a su hermano, entre otras cosas porque veía que sus dones no eran valoradas.

Un día decidió regresar a Islandia, antes de partir, Ivar le pidió entregar un mensaje para Audney, una muchacha joven, en el que le pedía que no se casara con nadie porque en primavera, él mismo volvería a Islandia para casarse con ella. Thorfin partió, llegando a Islandia, conoció a Audney, estableció con ella una relación amorosa y rápidamente se casaron.

Al iniciar la primavera, Ivar zarpó de regreso a su tierra natal. Cuando descubrió que su hermano se había casado con Audney se sintió profundamente herido y amargado y regresó desconsolado a la corte del rey.

Todos notaron su cambio: Ivar ya no cantaba.

Un día el rey lo llamó para saber qué había sucedido, pero Ivar no le dijo nada, el rey, sin demora, preguntó: ¿hay alguien en la corte que te ha ofendido?. –no- respondió Ivar, ¿crees, prosiguió el rey, que no se te han concedido los honores que te corresponden?. ¡oh no!, comentó Ivar.

El rey pensó por un momento, después añadió: ¿hay alguna cosa de este reino que desearías tener?. Una vez más Ivar respondió negativamente. Finalmente el rey, imaginando que se trataba de algo más íntimo, murmuró: ¿hay, por ventura, alguien a quien amas, tal vez una mujer de tu tierra?.

Ivar permaneció silencioso, y el rey comprendió que había puesto el dedo en la llaga.

No te preocupes, -lo tranquilizó- tú sabes que yo soy el rey más poderoso de esta región y nadie tratará de oponerse a un deseo mío. Partirás en la próxima nave que zarpa para Islandia y llevarás contigo una carta para entregársela al padre de esa joven, en la cual le solicito darte como esposa a su hija.

Pero Ivar meneó la cabeza diciendo: es posible, señor, porque ya está casada. Se hizo un momento de silencio, después el rey continuó: entonces Ivar, pensaremos en cualquier otra cosa. La próxima vez que visite las aldeas, las ciudades y los castillos de la región, vendrás conmigo. Será una oportunidad para conocer muchas jovencitas fascinantes y, tal vez, una de ellas llene los deseos de tu corazón.

No mi señor,- replicó Ivar -, porque cada vez que veo una joven hermosa pienso en Audrey y mi tristeza se hace mayor.

El rey prosiguió; entonces Ivar, te daré, muchas tierras y mucho ganado, invertirás tu energía en los negocios y el trabajo, y así te olvidarás pronto de tu amor.

No mi señor, respondió Ivar, no tengo ningún deseo de trabajar.

Entonces le propone el soberano, te daré una gran suma de dinero, de manera, que tú puedas viajar y recorrer el mundo. Ya verás que las experiencias que hagas te ayudarán a olvidarte de la joven de Islandia.

Ivan respondió otra vez: no tengo ningún deseo de viajar.

El rey se quedó contrariado por no poder hacer nada para eliminar la tristeza de Ivar. Pensó por un momento. Finalmente decidió hacerle la última sugerencia: Ivar, hay todavía una pequeña cosa que pueda que puedo hacer por ti, si te puede servir de ayuda; por la noche, después de la cena, quiero que te quedes y me hables de tu amor por aquella joven. Tómate el tiempo que quieras, yo estaré aquí para escucharte.

Ivar acogió con gratitud la sugerencia. Todas las noches, después de la cena, le contaba la historia de su amor por aquella jovencita, lo hizo por días y semanas, al mismo tiempo sintió renacer dentro de sí la alegría y las ganas de cantar, y volvió a ser el poeta y el cantante que todos conocían.

Al año siguiente encontró a un joven mujer de Noruega de la que se enamoró y con la cual se casó.

1.-¿Cuáles sentimientos y reacciones experimentas cuando ingresas por primera vez en un grupo?.

2.-¿Qué resulta más difícil de compartir con los demás?.

3.-Leyendo la historia de Ivar, ¿qué beneficios trae expresar el propio dolor?.

4.-¿Qué es lo que facilita abrir tu corazón a los otros?.

La concha y la perla.

Me he enterado casualmente que cuando, en la concha colocada en el fondo del mar, entra un grano, un pequeño grano de arena, comienza en secreto un larga y maravillosa historia de dolor y de amor.

El grano causa dolor y quema, pero no es posible quitarlo por más que la concha se esfuerce. Esa herida hace brotar pequeñas lágrimas, y el amor delicadísimo y precioso se consolida alrededor del grano en una rosa color perla.

Ahora un largo tiempo, tempestades y borrascas pasan en el fondo inmutable del océano. En la medida en que la perla crece, la concha va desapareciendo.

Agotada, adelgazada, se va consumiendo en sus lágrimas, y reducida a la nada, ya no se ve.

En su lugar, la perla resplandece, bellísima y transparente. Y acontece algo maravilloso. La concha colocada en el fondo del mar va abriendo su valva y por primera vez aparece el tesoro, maravilla para los habitantes del mar y para cuanto tienen la suerte de poseerla. La concha, ha dado vida pero nunca ha sabido cómo, vida que nace de la muerte, amor que vence el dolor.

Tampoco, los otros recuerdan la concha: contemplan felices la perla nacida del fondo del mar. El molusco se ha consumido dando vida a algo más precioso, que solamente al final viene a la luz.

1.-Los cuestionarios anteriores, ¿de qué manera te han ayudado a la elaboración del duelo?.

2.-De los cuestionarios propuestos, ¿cuales son de importancia para ti y por qué?.

3.-La leyenda “la concha y la perla“ habla de una bella historia de amor y de dolor,¿ que relación tiene con tu vida?.

4.-¿Estás en grado de aplicar la metáfora a tu experiencia y descubrir qué representa para ti “la concha” y qué “la perla”?.

La historia del águila.

El águila es el ave de mayor longevidad de su especie. Llega a vivir 70 años. Pero para llegar a esa edad, a los 40 años debe tomar una seria y difícil decisión.

A los 40 años sus uñas son débiles e incapaces de agarrar a sus presas para alimentarse.

Su pico largo y puntiagudo se curva apuntando contra su pecho, sus alas están envejecidas y pesadas, y sus plumas gruesas, hacen difícil el vuelo.

Entonces el águila tiene solamente dos alternativas, morir o enfrentarse al dolorido proceso de renovación, que durará ciento cuarenta días.

Ese proceso consiste en volar hacia lo alto de una montaña y hacer su nido en la pared y quedarse ahí sin poder volar.

Con el pasar de los días el águila comienza a golpear en la pared su pico hasta destruirlo.

Una vez destruido se va formando poco a poco un pico nuevo con el que desprenderá una a una sus uñas de las patas.

Cuando las nuevas garras comienzan a nacer, el águila empieza también a perder sus viejas plumas.

Después de cinco meses viven una dolorosa renovación, que le dará otros treinta años más de vida, el águila está lista para emprender otra vez el vuelo.

4.- ¿Que aportes pueden ofrecer la historia de águila en tu proceso de transformación y renovación personal?

Cada uno lleva su universo en el corazón.

Era una vez un hombre sentado a la orilla de un oasis, a la entrada de una ciudad del Medio Oriente, un joven se le acercó y le preguntó: no he venido nunca a este lugar. ¿cómo son los habitantes de esta ciudad? El viejo le responde con una pregunta: ¿cómo eran los habitantes de la ciudad de donde vienes?. Egoístas y malvados – contesto el joven – por eso estoy contento de haber salido de allí. Así son los habitantes de esta ciudad, le respondió el viejo. Un poco más tarde, otro joven se acercó al hombre y le hizo la misma pregunta. Acababa de llegar a este sitio, ¿cómo son los habitantes de esta ciudad? El hombre le respondió con la misma pregunta: ¿cómo eran los hombres de la ciudad de donde vienes? El hombre respondió con la misma pregunta: ¿cómo eran los hombres de la ciudad de donde vienes? Eran buenos, generosos, hospitalarios, honestos. Tenía tantos amigos y me ha costado mucho trabajo dejarlos. También los habitantes de esta ciudad son así, respondió el viejo. Un mercader, que había llegado su camello a beber, había seguido la conversación. Cuando el segundo joven se alejó, se dirigió al viejo en tono de reproche, ¿cómo puedes dar dos respuestas completamente diferentes a la misma pregunta hecha por dos personas?.

Hijo mío, respondió el viejo. Cada uno lleva su universo en el corazón, quien no ha encontrado nada de bueno en el pasado, no encontrará nada de bueno tampoco aquí. Al contrario, aquel que tenía amigos en otra ciudad, encontrará también aquí amigos leales y fieles. Las personas son lo que nosotros sabemos descubrir en ellos:

Reconociendo el duelo (cuestionario).

0 = nada o todo lo contrario 1 = un poco 2 = regular. 3 = mucho

- 1 ___ todo el tiempo pienso en lo que pasó.
- 2 ----a veces quisiera devolver el tiempo y que esto no hubiese pasado.
- 3 ___ por las mañanas lo / la busco, pensando en él o ella.
- 4 ___ me siento sin fuerzas para reiniciar la vida.
- 5 ___ en las mañanas me es difícil levantarme, no siento ninguna motivación.
- 6 ___ si él o ella estuvieran tendría fuerzas y me gustaría el futuro.
- 7 ___ tengo tanta tristeza, que siento que no me cabe en el pecho.
- 8 ___ por momentos, tengo mucho dolor, con oleadas devastadoras.
- 9 ___ lloro frecuentemente y con mucha facilidad.
- 10 ___ me pregunto si me faltó por hacer algo y eso me atormenta.
- 11 ___ a veces creo que no le dediqué el tiempo suficiente. Me siento egoísta por haber pensado más en mis cosas.

- 12 ___ cuando veo a los médicos pienso que ellos no hicieron todo lo posible.
- 13 ___ me siento confuso / a con la sensación de no saber qué camino escoger.
- 14 ___ tengo miedo de tomar decisiones y de no saber si eso es lo que él o ella hubieran querido.
- 15 ___ tengo “oleadas” de coraje contra otros.
- 16 ___ tengo coraje conmigo misma, conmigo mismo.
- 17 ___ a veces tengo coraje con Dios por permitir que muriera.
- 18 ___ por las tardes, especialmente el domingo, me siento solo / a.
- 19 ___ tengo una sensación de vacío, especialmente en el estómago.
- 20 ___ siento que no puedo reiniciar mi vida.
- 21 ___ no quiero comer y cuando lo hago me siento forzado / a para hacerlo.
- 22 ___ quiero estar todo el tiempo acompañado, acompañada con personas que me permitan hablar de él, ella.
- 23 ___ me siento confuso / a y aturdido / a.
- 24 ___ estoy nervioso / a, inquieto / a, no sé que hacer con el tiempo.
- 25 ___ me dan ataques de angustia, como “oleadas”
- 26 ___ a veces siento como si no pudiera respirar.

- 27 ___ tengo temblor, manos frías, sudorosas y “oleadas” de calor, por el resto del cuerpo.
- 28 ___ tengo ideas fijas que no puedo quitarme de la cabeza.
- 29 ___ duermo muy mal, concilio el sueño, pero me despierto angustiado / a.
- 30 ___ siento que en cualquier momento puedo perder el control.
- 31 ___ tengo pesadillas, frecuentes, me despierto angustiado /a.
- 32 ___ he perdido peso, pero eso no me preocupa.
- 33 ___ quisiera tenerlo / a, en todas partes y que me acompañe.
- 34 ___ me siento más recuperado / a, desde hace algunos días, estoy recobrando mi paz.
- 35 ___ siento que él / ella, se ha convertido en mi fuerza, en mi aliado.
- 36 ___ en honor a él / ella, voy a salir adelante.
- 37 ___ he reiniciado mi vida, ahora siento que todo es distinto pero voy a sobrevivir.
- 38 ___ he reiniciado algunas actividades que pensé que no podía volver hacer.
- 39 ___ estoy compartiendo con otros experiencias diferentes a las de mi dolor.
- 40 ___ comprendo más a la gente que esta sufriendo.
- 41 ___ le estoy encontrando un significado a la muerte.

- 42 ___ lo / la recuerdo con mucho amor y siempre voy a hacerlo, ahora no se me parte el corazón cada vez que veo su foto.
- 43 ___ he encontrado consuelo compartiendo con otras personas a quienes les ha sucedido algo parecido.
- 44 ___ Dios ha sido mi refugio, gracias a ÉL, estoy saliendo adelante.
- 45 ___ quisiera poder ayudar a otros a superar lo que yo he superado.
- 46 ___ mi familia y mis amigos fueron muy importantes en el proceso para recuperarme.
- 47 ___ para salir de mi dolor fue necesario buscar ayuda profesional.
- 48 ___ ahora me siento preparado / a, para asumir una nueva pérdida.
- 49 ___ ahora tengo más conciencia de la muerte incluso de la mía.
- 50 ___ le he encontrado nuevos significados a mi vida.

Conclusiones.

Actualmente los profesionales y los servicios sociales no siempre están es capacidad y actualización de responder a la variedad y complejidad de las necesidades humanas que involucran las experiencias de duelo además de enfrentarse a la continua decadencia de los sistemas institucionales es como Bárbara Okun en un análisis asienta la realidad gubernamental *“los programas y servicios de ayuda sufren cada vez más restricciones, que son impuestas por factores económicos y políticos que han fomentado la competición por unos recursos limitados y han provocado la aparición de recortes presupuestarios y la desaparición de muchos profesionales de la ayuda y servicios sociales”*(Okun 2010, p.19). Los grupos de mutua ayuda, son por hoy un recurso social que permiten en estos momentos del mayor de los dolores fomentar un encuentro con los demás para sanar, para enfrentar el miedo y la vergüenza, superar y fortalecer y asumir nuestra creencia en la vida eterna, la vida de Jesús y su amor en el Padre es un ejemplo de que la muerte sólo es la puerta que nos separa de él, para encontrarnos con nuestro amoroso creador.

Referencias documentales.

“Los grupos de mutua ayuda en el Duelo” Arnoldo Pangrazzi
Ed. San Pablo. 2006.

“Ayudar de forma efectiva Counseling “ Bárbara F. Okun Ed.
Paidos. 2010

“Sobre la muerte y los moribundos” Elizabeth Kübler Ross
Ed. Random House Mondadori S.L. 2006

“Alcohólicos Anónimos” Central Mexicana de S:G: de A.A.,
A:C. 1986.

“Aprender de la pérdida” Robert A. Neimeyer Ed. Paidos.
2007.

“Psicoterapias contemporáneas” Luis A. Oblitas. Ed. Cengage
Learning. 2008.

“El duelo experiencias de crecimiento” Arnoldo Pangrazzi. Ed.
San Pablo. 2005.

“Psiquiatría Psicodinámica en la práctica clínica” Glen O.
Gabbard MD Ed. Panamericana 2009.

“Psiquiatría clínica moderna” Lawrence C. Kolb. Ed. La prensa
Médica Mexicana. 1992.

“Lecciones de vida” Elizabeth Kubler Ross. Y David Kessler.
Ed. Vergara 2006.

“Déjalos ir con amor” Nancy O’Connor Ed. Trillas. 2009.

“persona y espiritualidad” L. Alfonso Reyes Zubiria Ed.
Arquero. 1997.

“agonía, muerte y duelo” Lorreine Sherr Ed. Manual moderno. 1992.

“convertirse en persona” Carl R. Rogers ed. Paidós ibérica. 2000.

“Sentirse bien” David D. Burns Ed. Paidós auto ayuda 2010.

“Sanar la muerte de un ser querido” Mateo Bautista- Cecilia Bazzino. Ed. San Pablo 2007.

“Del sufrimiento a la paz “ Ignacio Larrañaga . Ed. San pablo 1990.

“Depresión y angustia “ L. Alfonso Reyes Zubiría. Tomo II Ed. Arquero. 1992.

“Los sacramentos de la vida” Juan Carlos Rea curso Básico Teológico 1999.

“Para vivir los duelos” Gloria Sierra Uribe Ed. San Pablo 2008.

“Mi alma llora” Wunibald Müller (Canacakis) Ed. San Pablo.2007.

“Una luz que se apaga” Elizabeth Kübler Ross Ed. Pax México 1985.

“Dios adentro” Ignacio Larrañaga Ed. San Pablo 2005

“Las fuerzas de la decadencia” Ignacio Larrañaga Ed. San Pablo 2006.

“Mujeres que corren con los lobos” Clarissa Pinkola Estés Ed. Zeta 2010.