



Asociación Mexicana de Tanatología, A.C.

**EL DUELO Y SU PROCESO PARA
SUPERARLO.**

TESINA

**QUE PARA OBTENER EL DIPLOMADO EN
TANATOLOGÍA**

PRESENTA:

ESPERANZA DÍAZ MALDONADO



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

México, D.F., 4 de febrero de 2012

DR. FELIPE MARTÍNEZ ARRONTE

Presidente de la Asociación

Mexicana de Tanatología, A.C.

P R E S E N T E.

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

ESPERANZA DÍAZ MALDONADO.

Integrante de la Generación 2011-2012

El nombre de la Tesina es:

EL DUELO Y SU PROCESO PARA SUPERARLO

A t e n t a m e n t e.

Mtra. Marcela I. Feria Ochoa.

Director de Tesina.

Agradecer y amar son mi fuerza de vida.

DEDICATORIAS

Dios, te agradezco por ser mi guía y mi luz, por permitirme llegar al término de este diplomado, así como por la sensibilidad acrecentada en este tiempo de preparación para ayudar a mis semejantes.

Con profundo amor **A MIS HIJOS**, Manuel, Paty, Israel, Christian y Min, por existir, por su apoyo y por ser mis maestros en la difícil y grandiosa misión de ser madre.

Con especial afecto **A MIS MAESTRAS: MARCE Y SILVIA**, por su sabiduría, por su enseñanza, su paciencia, su ternura, pero sobre todo por la demostración de su cariño en todo momento.

A Eva por su atención, afecto y por mostrarme el camino para llegar a tomar este diplomado.

Con admiración **A TODOS LOS PONENTES**, por compartir sus experiencias y sus conocimientos.

A mis compañeros de grupo por compartir sus pérdidas, sus tristezas sus duelos, por la convivencia y por el cariño compartido.

INDICE

Dedicatorias.....	2
Introducción	4
Justificación	6
Objetivo.....	7
La Tanatología,.....	8
El Tanatólogo.....	10
El Duelo	12
El manejo del duelo.....	14
Las etapas del duelo.....	16
Pronóstico de duelo complicado	20
Otros tipos de duelo.....	21
Cosas que se deben y que no se deben hacer cuando se ayuda a una persona que ha sufrido una pérdida.	26
Intervención breve tanatológica.	29
Otras técnicas de intervención utilizadas en la terapia Gestalt.....	31
Significado del dolor y de la pérdida	33
Conclusión.....	35
Bibliografía.....	39

INTRODUCCIÓN

¿Cuántas personas hay por el mundo viviendo un duelo como parte de su vida? Muchas personas se quedan atrapadas en la tristeza y el dolor por la pérdida de un ser querido. En vez de continuar con su vida y avanzar, se quedan en el funeral eterno, en la pérdida y en el sufrimiento.

La pérdida en estas personas se manifiesta entre otras formas en llanto, negación, ira, resentimiento y depresión. Así mismo otras personas en situación de duelo pasan las por distintas etapas del proceso hasta llegar a la aceptación, que consiste en volverse a conectar con el ser querido, vivo en nuestro interior, pero con la aceptación de que ya falleció y ya no está aquí.

La experiencia de una pérdida importante no sólo nos roba posesiones, capacidades o seres queridos, sino que también suele quitarnos creencias y presuposiciones que habían sido hasta ese momento los ladrillos que sustentaban nuestra filosofía de vida y que, ante esta experiencia, pareciera que ya no tenemos nada para creer.

Conectándonos con lo doloroso es como empieza el camino de recuperación porque así es como se entra en este sendero, con este peso, con esta carga. Si bien, algunas personas también entran con esta creencia irremediable: la supuesta conciencia de que no lo van a soportar, porque muchas personas han sido educadas por sus mayores

significativos (padres, maestros) para creer que no se soportará el dolor, que nadie ni nada puede superar la muerte de un ser querido, que podrían morir si la persona amada fallece, que la tristeza es nefasta y destructiva, que no serían capaces de aguantar ni siquiera un momento de sufrimiento extremo de una pérdida importante. Y se viven condicionando sus vidas con estos pensamientos, que como la mayoría de las creencias aprendidas y no reflexionadas, son una compañía peligrosa y actúan como grandes enemigos que empujan a un sufrimiento mayor que los que supuestamente evitan.

Pero también existen medios para ayudarnos a reflexionar de otra manera y darnos cuenta que si bien crecimos y creímos en estas ideas, cuando se lleva a cabo una buena y adecuada elaboración del duelo, vemos que la vida continúa, no se detiene por poderosa que haya sido nuestra pérdida y que podemos continuar en la vida más fortalecidos y con un mejor crecimiento humano.

Porque la realización del sentido del sufrimiento se lleva a cabo a través del poder transformador del espíritu humano que logra auto trascenderse y auto distanciarse de sí mismo, para mantenerse entero a pesar del dolor.

JUSTIFICACIÓN

En nuestro paso por la vida, tarde o temprano, nos encontramos con el dolor de una separación y/o pérdidas y es necesario comprender qué nos pasa. El proceso mediante el cual elaboramos las pérdidas, es el duelo.

Si bien la pérdida de un trabajo, la pérdida de una relación de pareja, la pérdida de una amistad entre otras son pérdidas importantes en nuestra vida, el mayor dolor es cuando fallece un ser querido y cuando muere ese ser querido se produce una respuesta de sufrimiento que sólo el tiempo y la vivencia de nuestras emociones, es decir, de nuestro duelo, pueden resolver.

OBJETIVO

Conocer lo que es el duelo, sus diferentes etapas, sus diferentes motivos, así como la recuperación del dolor de la pérdida, si tenemos los elementos para poder ayudar, tendremos la oportunidad de acercarnos a las personas que están pasando por esta difícil situación y poder aportar el apoyo necesario de manera más consciente y beneficiosa.

En base a lo anterior el objetivo será la utilización de algunas aportaciones de la Tanatología, del Enfoque Humanista y de la Terapia Gestalt para ayudar a la elaboración del proceso de duelo de las personas que se encuentren en situaciones de pérdida ya sea por muerte o separación.

LA TANATOLOGÍA

La Tanatología, es una disciplina que se orienta al entendimiento de las vivencias de las personas y de su entorno familiar, ante las pérdidas que se van generando cada día y por consiguiente ante la cercanía de la muerte.

Las pérdidas en la persona siempre implican un dolor, de aquí se desprende la palabra duelo, que representa la aflicción por la pérdida de un ser querido, de un sistema de vida, de un objeto, inclusive de aquello que se imaginó tener y no se tiene, por ejemplo la salud, un viaje, el simple hecho de asistir a un evento, cualquiera que este sea.

La Tanatología representa hoy en día, frente a un mundo en el que sus pobladores están inmersos en una carrera de avances tecnológicos, científicos e incluso hasta de autodestrucción, la opción de rescatar los valores perdidos o casi olvidados, que subliman al ser humano, y hacen de éste, el fin único y principal de la creación. El aquí y ahora es la esencia de la Tanatología.

El concepto de Tanatología lo establecemos como la disciplina que estudia y analiza las pérdidas de las personas, dando el apoyo para elaborar los duelos que resultan de las carencias que han producido, y

así aceptar un nuevo sistema de vida aun con las pérdidas que se hayan tenido.¹

¹ <http://www.revista.unam.mx/vol.7/num8/art62/art62.htm>

Elizabeth Kübler- Ross© Coordinación de Publicaciones Digitales.
DGSCA-UNAM

EL TANATÓLOGO

El tanatólogo es el profesional capacitado para ayudar en cualquier tipo de pérdidas significativas a que la persona que muere y a aquellas que lo rodean, puedan elaborar sus procesos de duelo.

La finalidad del tanatólogo es procurar que al paciente o cualquier ser humano que sufre una pérdida pueda sobreponerse a ésta a través de un trato respetuoso, cariñoso, compasivo, conservando su dignidad hasta el último momento.

Necesita tener la capacidad para “ponerse en los zapatos del otro”, a través de una gran calidad humana para poder ofrecer al paciente el apoyo que necesita.

Necesita estudiar y conocer el tema de la muerte y tener las herramientas de acompañamiento para brindar el apoyo necesario durante el proceso de muerte de una persona y el acompañamiento a la familia en la elaboración del duelo.

Por estos motivos, mi interés para hacer este trabajo es ayudar a que las personas que están en proceso de pérdidas y/o muerte, puedan cerrar sus círculos y sanar las heridas que pudieran estar abiertas

permitiéndose vivir sus duelos como un ser humano que no teme abrir su corazón a otro y este abrir su corazón es tarea del tanatólogo.²

² Elizabeth Kübler- Ross© Coordinación de Publicaciones Digitales.
DGSCA-UNAM

EL DUELO

“Duelo: Reacción de pérdida de un ser amado o una abstracción equivalente. El término “duelo” viene del latín *dolus* (dolor) y es la respuesta emotiva natural a la pérdida de alguien o de algo. Se manifiesta en el proceso de reacciones personales que siguen a una separación o a cualquier tipo de pérdida.

El término “luto” del latín *lugere* (llorar) es la aflicción por la muerte de alguna persona querida; Se manifiesta con signos visibles externos, comportamientos sociales y ritos religiosos.

El duelo es la matriz que reúne la respuesta a las separaciones de ambientes, bienes materiales, roles sociales, valores afectivos, lazos afectivos, la salud y la separación de las personas queridas”.³

La elaboración del duelo de una pérdida es un proceso largo, lento y doloroso cuya magnitud dependerá en gran parte de la dimensión de lo perdido y de las características peculiares de cada persona y tiende a la adaptación y armonización de nuestra situación interna y externa frente a una nueva realidad.

Elaborar el duelo significa ponerse en contacto con el vacío que ha dejado la pérdida de lo que no está, valorar su importancia y

³ El Duelo. Arnoldo Pangrazzi. Ed. Selare.

experimentar el sufrimiento y la frustración que comporta su ausencia y se termina cuando ya somos capaces de recordar lo perdido sintiendo poco o ningún dolor, cuando hemos aprendido a vivir sin lo que ya no está, cuando hemos dejado de vivir en el pasado y podemos invertir de nuevo toda nuestra energía en nuestro presente y en lo que tenemos a nuestro alrededor.⁴

⁴ El Camino de Lágrimas. J. Bucay. Ed. Océano México.

EL MANEJO DEL DUELO

Como ya vimos el duelo es un proceso que sigue a la pérdida de algo o de alguien. Muchas personas lo relacionan con la muerte de un ser querido, pero lo cierto es que el duelo es algo que todos experimentamos después de cualquier tipo de pérdida como puede ser la pérdida de un trabajo, un animalito, un hogar, la casa de toda la vida, expectativas que no se cumplieron, un sueño, una relación de pareja o amistad, un matrimonio, un hijo ya sea por muerte o dado en adopción, una función mental o algún miembro después de un accidente.

El manejo del duelo es aceptar la pérdida como una realidad, pero para algunas personas que llegaron a la aceptación puede motivar un movimiento mental y emocional hacia algo más, hacia un nuevo objetivo. Es desarrollar una nueva opción en donde se encuentre un significado que nos conecte con todas las capacidades y recursos que poseemos y que aunque pareciera que terminan, no se acaban.

Es salir de la sensación de dolor, de temor, de incapacidad, de inseguridad, de pérdida junto con todos los temores y creencias limitantes que implica y, retomar, otra vez nuestra vida. Se trata de generar nuevos objetivos resolviendo el duelo lo más pronto posible pasando por las diferentes etapas necesarias y viviendo cada una de ellas. Darse uno cuenta de que las pérdidas son inherentes de la vida

pero ésta ni acaba ni se detiene. La pérdida es un reto para seguir creciendo, superarse, y desarrollarse como ser humano

LAS ETAPAS DEL DUELO

Para poder sobreponerse a la pérdida es necesario vivir las etapas del duelo. Existen algunos autores que mencionan diferentes etapas. Unos mencionan tres, otros mencionan cinco y otros más mencionan 7. En nuestro caso, en la muerte de un ser querido hablaremos de cuatro etapas.

1. Negación de la realidad. Negamos el hecho de la muerte, negamos la posibilidad de que no tengamos nunca más la posibilidad de estar con el ser querido, negamos que en algún momento podamos recuperarnos de esta pérdida. Existe tristeza y ansiedad.

2. Experimentamos ira, enojo, culpa y frustración. La ansiedad nos desborda. Nos culpamos por no haber sabido cuidar bien al ser querido y en algunos casos nos enojamos por no habernos dado tiempo a demostrarle que lo queríamos. También puede haber enojo contra los médicos por creer que no supieron salvarle la vida o aún más contra la propia persona fallecida por abandonarnos e incluso contra Dios por permitirnos sentir tanto sufrimiento.

3. Llegamos a un compromiso. Llegamos a un compromiso con nosotros mismos y con el mundo. Comenzamos a tener de nuevo relación con la realidad. El enojo, la frustración, la culpa y la ansiedad comienzan a disminuir.

4. Finalmente después de ir y venir en las etapas anteriores aceptamos lo que ha ocurrido. Aceptamos que la persona fallecida nos ha dejado su cariño y que somos parte de ella a través de todo lo que hemos sentido, vivido y amado con ella cuando estaba viva.

Una vez que aceptamos la muerte, la persona vuelve a estar viva para nosotros, la sentimos en nuestro interior. Recordamos todo aquello que nos enseñó, sus experiencias. Oímos sus consejos, sus vivencias y aunque a veces recordamos el momento de la muerte, la enfermedad, el velatorio, también recordamos cada vez más seguido situaciones en las que la persona amada estaba viva y transmitía sus sentimientos hacia nosotros, recordando escenas que nos producen paz, bienestar, alegría.

Todos somos diferentes y hay personas a las que les cuesta más tiempo que a otras procesar su duelo, pero es muy importante recorrer estas cuatro etapas y vivirlas para poder elaborar el duelo porque si no se vive el proceso de elaboración puede dificultarse y caer en lo que conocemos como duelo patológico.

Para elaborar el duelo es necesario tomar en cuenta:

- “1. Calidad de la relación con la persona
2. Circunstancia de la muerte (por enfermedad o accidente, súbita o previsible).
3. Personalidad (temperamento, historia, conflictos personales)

4. Participación en el cuidado del ser querido antes de fallecer en caso de que hubiera padecido alguna enfermedad crónica.
5. Disponibilidad o no de apoyo social y familiar.
6. Problemas concomitantes (dificultades económicas, otras enfermedades, asuntos inconclusos)
7. Pautas culturales del entorno (aceptación o no del proceso de duelo)
8. Edades extremas del fallecido. (muy viejo o muy joven)
9. Pérdidas múltiples o acumuladas (perder varios seres queridos al mismo tiempo, o fallecimientos en sucesión.
10. Posibilidad de pedir y obtener ayuda profesional o grupal.

Cabe hacer mención de una situación especial que suele dificultar la elaboración y superación del duelo y que es la muerte por suicidio. Por más que se intenta, pocas veces se consigue entender las razones que llevaron al ser querido a quitarse la vida. El suicidio deja siempre detrás de sí muchas preguntas.

Es natural sentir mucha rabia y enfado hacia la persona que se suicidó. Generalmente cuando se muere un ser querido, se siente enojo con el difunto aunque haya muerto en un accidente pero el enojo es mayor cuando él o ella decidieron morirse.

En mi opinión quisiera creer que si el suicida supiera el daño que produce en la familia cercana, sobre todo en los hijos cuando los hay, tal vez no se suicidaría.⁵

⁵ El camino de Lágrimas. J. Bucay

PRONÓSTICO DE DUELO COMPLICADO

Cuando el duelo no se lleva a cabo en su curso “normal” y la persona necesita ayuda especializada se le llama duelo “anormal”, “complicado”, “traumático” o “patológico”. Resulta complejo diferenciar entre duelo patológico o normal, pero se pueden tener en cuenta en la evaluación diversos factores tales como:

- la intensidad y duración de los sentimientos y conductas o la incapacidad de mostrar cualquier señal de que tenga que ver con el duelo.
- las prácticas de luto culturalmente determinadas.
- cualquier otro factor que pueda hacer el duelo más duradero o más profundamente desafiante.
- la personalidad del doliente, especialmente en el estilo expresivo, es decir, si la persona muestra habitualmente sus emociones de modo dramático o si más bien se contiene y las mantiene en privado o definitivamente no los muestra. ⁶

⁶ Muerte y Duelo. Pilar Barreto M.-Ma del Carmen Soler S. Ed. Síntesis.

OTROS TIPOS DE DUELO

Cada vez que algo llega, desplaza lo anterior, así como cada vez que algo se va, deja lugar a lo que sigue.

No siempre las pérdidas que padecemos y lamentamos están relacionadas con otra persona. Muchas veces la inquietud aparece frente a la sola idea de que mi propio bienestar está amenazado. Se puede por ejemplo, hacer un *duelo por la pérdida de la juventud, de las perspectivas, de las posesiones, del envejecer, etc.*

Existen pérdidas por cambios importantes en los cuales existe un duelo para elaborar, aún detrás de aquellas que implican cambios "positivos", por llamarlas de alguna manera. A continuación algunos cambios relacionados con pérdidas.

“Cambios de lugar de residencia.

Cambios laborales (incluidos los ascensos y cambios de destino)

Cambios en relaciones y vínculos (amigos, parientes, casamientos, enamoramientos)

Cambios en las posturas ideológicas, religiosas o filosóficas.

Cambios en la salud (deterioro y aún sanación de enfermedades).

Todos estos procesos y la enorme lista que cada uno podría agregar suponen pequeñas o grandes pérdidas llamadas también “pequeñas muertes” que no debemos subestimar y que implican una despedida y una elaboración.

El ser humano nace dotado para vivir todas las edades con sus experiencias propias y personales sin importar que tantas dificultades se hayan tenido, el ser humano tiene la libertad de decidir con que actitud las vive. Podemos tener la posibilidad de escoger el intento de vivir con alegría y si no, predestinarnos a ser desgraciados, pero la opción es nuestra.⁷

⁷ El Camino de Lágrimas. J. Bucay. Ed. Océano México.

Viktor Frankl, médico psiquiatra y neurólogo quien vivió las atrocidades en cinco campos de concentración, desarrolló en virtud de su experiencia directa un enfoque humanista psicoterapéutico al que llamó logoterapia, término que se refiere al significado de la existencia humana y a la necesidad de la persona de un sentido. Su enfoque principal es el tratamiento de las personas cuyas vidas carecen de significado.

La logoterapia se basa en tres supuestos básicos:

- 1) La vida conserva su sentido bajo toda circunstancia incluso en las circunstancias más miserables.
- 2) Lo que motiva esencialmente al ser humano su vida es la voluntad de sentido y no el deseo de poder o placer.
- 3) La persona siempre tiene la libertad de asumir una postura frente a las circunstancias que lo limitan como ser finito que es.

Frankl argumenta que si bien estamos sujetos a condiciones extremas que afectan nuestras vidas (como le sucedió a él en Auschwitz). Somos sin embargo libres de escoger nuestras reacciones ante esas condiciones y de nosotros depende darle sentido y significación a la vida ya que nadie puede hacerlo por nosotros.

En El Libro Tibetano de la Vida y de la Muerte se dice que, entre los tibetanos, lo normal cuando muere alguien es que sus parientes y amigos se reúnan, y todos encuentran siempre una manera u otra de ayudar, toda la comunidad presta un importante apoyo espiritual, emocional y práctico, Ellos dicen: “no nos dejemos morir a medias junto con nuestras personas amadas; al contrario, intentemos vivir con más fervor aún, intentemos al menos cumplir de alguna manera sus deseos o aspiraciones, dando, por ejemplo, algunas sus posesiones para actos de beneficencia, en su nombre, algún proyecto que le resultara especialmente querido”

Los tibetanos también suelen escribir cartas de condolencia a sus amigos afligidos, diciendo por ejemplo, algo así: “Todas las cosas son impermanentes y todas las cosas mueren. Esto tú ya lo sabes. La muerte de tu madre ha sido algo natural; es normal que las generaciones anteriores mueran primero. Tu madre era anciana y estaba enferma, y no le dolerá haber tenido que abandonar el cuerpo. Y como ahora puedes ayudarla patrocinando prácticas y realizando buenas acciones en su nombre, se sentirá feliz y aliviada. Así que no estés triste, por favor.”

En el Tibet toda la comunidad, familiares y amigos, participaban durante 49 días siguientes a la muerte. Los acongojados sobrevivientes se afligían y lloraban un poco como es natural y cuando al final se iba todo el mundo, la casa parecía quedar vacía. Sin embargo, el bullicio y el apoyo de esos 49 días les ayudaba de muchas maneras sutiles y afectuosas a superar una gran parte del duelo. Afrontar la pérdida en

soledad como sucede en nuestra sociedad, es muy distinto y los habituales sentimientos de dolor y pesadumbre se intensifican enormemente cuando se trata de una muerte repentina o un suicidio, que refuerza la sensación de que los sobrevivientes son incapaces de ayudar en modo alguno al ser querido que los ha dejado. En caso de una muerte repentina, es muy importante que los sobrevivientes vayan a ver el cuerpo, pues de otro modo puede resultarles difícil llegar a comprender que de hecho se ha producido la muerte. Si es posible conviene que se sienten calladamente junto al cadáver le digan lo que tengan que decirle, le expresen su amor y empiecen a despedirse.⁸

⁸ Sogyal Rimponche El Libro Tibetano de la vida y la muerte. Edit. Urano.

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

“Cosas que no se deben hacer:

- **Obligar a la persona que ha sufrido la pérdida a asumir un papel**, diciendo: “lo estás haciendo muy bien”. Debemos dejar que la persona tenga sentimientos perturbadores sin tener la sensación de que nos está defraudando.
- **Decirle a la persona que ha sufrido la pérdida lo que “tiene” que hacer**. En el mejor de los casos, esto refuerza la sensación de incapacidad de la persona y, en el peor, nuestro consejo puede ser contraproducente.
- **Decir “llámame si necesitas algo”**. Este tipo de ofrecimientos indefinidos suele declinarse y la persona que ha sufrido la pérdida capta la idea de que nuestro deseo implícito es que no se ponga en contacto con nosotros,
- **Sugerir que el tiempo cura todas las heridas**. Las heridas de pérdidas no se curan nunca por completo y el trabajo de duelo es más activo de lo que sugiere esta frase.
- **Hacer que sean otros quienes presten la ayuda**. Nuestra presencia y preocupación personal es lo que marca la diferencia.
- **Decir: “sé cómo te sientes”**. Cada persona experimenta su dolor de una manera única, por lo que lo mejor que podemos hacer es

invitar al afectado a compartir sus sentimientos, en lugar de dar por supuesto que los conocemos.

- **Utilizar frases manidas de consuelo, como:** “hay otros peces en el mar” o “los caminos del Señor son insondables”. Esto solo convence a la persona de que no nos preocupamos lo suficiente por entenderla.
- **Intentar que la persona se dé prisa en superar su dolor,** animándola a ocupar su tiempo, a regalar las posesiones del difunto, etc. El trabajo de duelo requiere tiempo y paciencia y no puede hacerse en un plazo de tiempo fijo.

Cosas que se deben hacer.

- **Abrir las puertas de la comunicación.** Si no sabe que decir, pregunte: “¿cómo está hoy?” o “He estado pensando en ti, ¿cómo te está yendo?”.
- **Escuchar un 80% del tiempo y hablar un 20%.** Hay muy pocas personas que se tomen el tiempo necesario para escuchar las preocupaciones más profundas de otro individuo. Sea una de ellas. Tanto usted como la persona que ha sufrido la pérdida pueden aprender cosas en el proceso.
- **Ofrecer ayudas concretas.** y tomar la iniciativa de llamar a la persona. Si además respetamos la intimidad del superviviente, éste valorará nuestra ayuda concreta con las tareas de la vida cotidiana.

- **Esperar “momentos difíciles” en el futuro**, con intentos activos de afrontar sentimientos y decisiones difíciles durante los meses que siguen a la pérdida.
- **“estar ahí”, acompañando a la persona.** Hay pocas normas para ayudar, aparte de la autenticidad y el cuidado.
- **Hablar de nuestras propias pérdidas** y de cómo nos adaptamos a ellas. Aunque es posible que esa persona en concreto tenga un estilo de afrontamiento diferente al nuestro, ese tipo de revelaciones pueden servirle de ayuda.
- **Entablar un contacto físico adecuado**, poniendo el brazo sobre el hombro del otro o dándole un abrazo cuando faltan palabras. Aprenda a sentirse cómodo con el silencio compartido, en lugar de parlotear intentando animar a la persona.
- **Ser paciente con la historia de la persona que ha sufrido la pérdida** y permitirle compartir sus recuerdos del ser querido. Esto fomenta una continuidad saludable en la orientación de la persona a un futuro que ha quedado transformado por la pérdida”.⁹

⁹ Aprender de la pérdida. Robert A. Neimeyer. Ed. Paidós

INTERVENCIÓN BREVE TANATOLÓGICA

Hoy en día se cuenta en la tanatología una herramienta más para analizar de manera más objetiva los aspectos relacionados con la enfermedad, la desesperanza y la muerte, más alternativas para ayudar a que el paciente maneje su dolor, su enojo, su frustración, es el uso de diferentes técnicas pertenecientes a la terapia gestalt, al enfoque humanista existencial o al enfoque centrado en la persona entre otros.

Como tanatólogos y apoyándonos en las técnicas del enfoque humanista existencial y del enfoque centrado en la persona es que debemos estar en paz, hacer un espacio para ser una escucha activa de nuestro paciente y atender con atención sus necesidades; para establecer un vínculo de confianza con él. Es importante el saludo, la presentación, comenzar a establecer ese vínculo de interés y confianza, hablando con voz suave, cálida manifestándole nuestro interés en apoyarle.

Para esto es necesario:

1° Alentar al paciente a que hable de las circunstancias que condujeron a la pérdida, su reacción a ésta y el papel que cree que desempeñó en la misma, (atribuciones).

2° Alentar al paciente a que hable de la persona perdida y su historia de relación que haya tenido con esta persona, con todos sus altibajos. Se puede utilizar apoyos físicos para esta labor.

3° Se pueden examinar las situaciones que en esta relación produjeron cólera, culpa, anhelo, o tristeza.

Para que el tanatólogo pueda tener una intervención adecuada es necesario que conozca algunas técnicas que le ayuden a que la elaboración del duelo en las personas afectadas, pueda llevarse a cabo de manera satisfactoria.

OTRAS TÉCNICAS DE INTERVENCION UTILIZADAS EN LA TERAPIA GESTALT

Existen algunas técnicas de la terapia gestalt que se utilizan como momentos de la situación del aquí y el ahora que sirven para realizar encuentros y hacer contacto consigo mismo y autodescribirse en sus juegos manipulatorios

Una técnica que se emplea es la de terminar o completar la expresión, a veces el paciente presenta el sentir de no haber terminado “algo” y que en términos gestalticos se dice que existe una situación en la que la gestalt no ha sido cerrada, está inconclusa, las palabras que no se dijeron y las cosas que no se hicieron ya que alguna vez quisieron hacerse o decirse dejan una huella amarga que enlaza el pasado con el presente de la persona y son los asuntos inconclusos. Esta técnica consiste en ponerse en contacto con los distintos subyos intrapsíquicos al pedirle al paciente que haga hablar a sus distintos caracteres.

Para este tipo de diálogos pueden utilizarse el intercambio entre la silla vacía y la silla caliente sobre las que el paciente se sentará alternativamente cuando cambie de papel. Muchos de los encuentros y quizás los más significativos son entre el “no debería” y el “yo quiero”.

Por medio de fantasía guiada, ayudar a la persona a imaginar al fallecido, ya sea con los ojos cerrados o bien visualizando su presencia

en una *silla vacía*, animando al deudo a decirle a su ser querido las cosas que siente necesidad de decir, de expresar y cambiando de posición.

SIGNIFICADO DEL DOLOR Y DE LA PÉRDIDA

Cuando llegan momentos en la vida donde experimentamos dolor emocional por alguna pérdida, nos cuestionamos ¿para qué me sirve este dolor? ¿Cómo me lo puedo quitar? Creemos que es un estorbo o una enfermedad de la que hay que huir, sin embargo, el dolor es universal, tarde o temprano, todos realizamos el viaje de la soledad, del dolor de la pérdida, pero esta travesía hará de uno una persona nueva.

Si nos permitimos, podemos aprender mucho del dolor y la aflicción por la pérdida. El dolor por la pérdida de un ser querido puede obligarnos a contemplar directamente nuestra vida y forzarnos a encontrar en ella un sentido del que tal vez antes carecía. Cuando se halla uno solo después de la muerte de una persona a la que amaba, puede surgir la sensación de que se le ofrece una nueva vida y se le pregunta: “¿Qué vas a hacer con esta vida? ¿Por qué deseas seguir viviendo?”

El dolor de la pérdida puede despertar dentro de cada uno valores y una apreciación más profunda de las personas, de las cosas, de la vida.

Pueden ayudarnos a replantear nuestras prioridades, pueden hacernos más sabios y también pueden ser un recordatorio en el cual pueden recordar vivamente lo que puede ocurrir si en vida uno no expresa su amor y su aprecio, o pide perdón. Esto puede contribuir a hacernos mucho más sensible a los seres queridos que aún viven. Elisabeth

Kübler-Ross dijo: “Lo que intento enseñar a la gente es a vivir de tal manera que digas estas cosas cuando la otra persona todavía puede oírlas”. Y Raymond Moody, tras toda una vida de trabajo investigando la experiencia de casi muerte, escribió: “He empezado a darme cuenta de lo cerca de la muerte que nos encontramos en nuestra vida diaria. Ahora más que nunca, procuro mucho dar a conocer mis sentimientos a todas las personas que amo”.

Así pues, mi consejo de corazón para quienes se hallan en las profundidades del dolor y la desesperación tras haber perdido a una persona muy querida es que recen pidiendo ayuda, fortaleza y gracia. Rece por que pueda sobrevivir y descubrirle el sentido más pleno posible a la nueva vida en que ahora se encuentra. Sea vulnerable y receptivo, sea valeroso, sea paciente. Por encima de todo, examine su vida en busca de maneras de compartir más profundamente su amor con los demás desde ahora mismo¹⁰

¹⁰ Adaptado de El Libro Tibetano de la Vida y de la Muerte. Sogyal Rimpoche y puntos personales.

CONCLUSIÓN

La propuesta del trabajo del Tanatólogo es de acompañamiento con la intención de que la persona que perdió a un ser querido vaya resolviendo su duelo.

La pérdida de un ser querido en sí, ya sea que la aceptemos o no, nos fuerza a un nuevo comienzo y a una reestructuración diferente, a hacer cambios en diferentes aspectos de nuestra vida.

La persona que experimenta la elaboración de un duelo por pérdida de un ser querido tiene la capacidad de salir adelante, como un ser humano nuevo, íntegro, asimilando su nueva situación, sus nuevos roles y con la posibilidad de seguir su vida consciente de lo vivido

Es sano despedirse, aceptar el hecho de que la muerte es irreversible y que esa persona ya no estará más con nosotros, ya no hablaremos con ella como solíamos hacerlo ya no sentiremos más su cercanía y no veremos más su presencia como antes, ni participará en las decisiones de nuestra vida y si bien esto es doloroso, también es tener presente que despedirse no es olvidarnos de ese ser querido, tampoco es cortar los vínculos afectivos que nos unían sino que, despedirse es decirle hasta siempre, agradeciéndole por haber estado con nosotros, reconocer todo lo que ese ser querido nos aportó y permitir que siga

presente en nuestras vidas, en nuestro corazón y a través de sus recuerdos.



"Aquellos que tienen la fuerza y el amor para sentarse
junto a un paciente moribundo, en el silencio que
va más allá de las palabras, sabrán que ese
momento no asusta, ni es doloroso...
Ser testigo de una muerte pacífica
es como observar una
estrella fugaz"

Kübler-Ross

BIBLIOGRAFÍA

Elisabeth KÜBLER-ROSS. Sobre la muerte y los moribundos. (!debolsillo) Edic. junio de 2010

Elisabeth KÜBLER-ROSS. Una Luz que se apaga. Edit. PAX MÉXICO. Edic. Octubre de 2009

Elisabeth KÜBLER-ROSS. La Rueda de la Vida. Ed. Grupo Zeta. Barcelona. 1ª edición abril de 2006.

Nasio Juan David. El Libro del Dolor de amar. Edit. Gedisa. 1ª.edic. 2007

Arnaldo Pangrazzi. El Duelo. Ed. Selare. 4a. edición. 2005.

Robert A. Neimeyer. Aprender de la pérdida. Ed. Paidós. 1ª. Edic. 2007.

Jorge Buckay, El camino de las lágrimas. Ed. Océano 3ª.edición 2008.

Reflexiones de Marcelo Rittner. Aprendiendo a decir adiós. Ed. Planeta. 1ª. Edic. 2008.

Pilar Barreto/Ma del Carmen Soler S. Muerte y Duelo. Ed. Síntesis.

Rubén Armendáriz Ramírez., Sanando heridas emocionales. Edit. PAX MÉXICO. Edic. septiembre 2007.

Lukas, Elisabeth. En la tristeza pervive el amor. Edit. Paidós. Edic. 2002.

Sogyal Rimponche El Libro Tibetano de la vida y la muerte. Edit. Urano.

