



asociación
mexicana de
tanatología, a. c.

**“RECURSOS QUE NOS AYUDAN A SUPERAR
LAS PÉRDIDAS SIGNIFICATIVAS”**

TESINA

**QUE PARA OBTENER EL DIPLOMADO EN
TANATOLOGÍA**

P R E S E N T A

LIC. PSIC. IRMA ELIA VALDIVA LEMUS



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

México, D.F., 21 de Octubre 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:

IRMA ELIA VALDIVIA LEMUS
Integrante de la Generación 2011-2012.

El nombre de la Tesina es:
"RECURSOS PARA SUPERAR LAS PÉRDIDAS SIGNIFICATIVAS"

Tanatólogo Oscar Tovar
A t e n t a m e n t e.
Director de Tesina.

AGRADECIMIENTOS

¡Dios! gracias por la vida y por permitirme alcanzar mis metas

A mi madre donde quiera que esté... amor, admiración y gratitud

A Arnulfo amor y gratitud por ser cómplice de mis sueños

A mi familia y amigos por ser motivación en mi vida

A mis compañeros del Diplomado gracias por su generosidad, por su compañerismo, gracias también por haber compartido sus conocimientos y sus experiencias de vida.

Del Diplomado me llevo reflexiones para mi crecimiento personal y profesional.

Y como tarea de vida preparar mi propia muerte que en mi opinión es viviendo lo mejor posible.

A la Asociación AMTAC, a mis maestros y al personal administrativo gracias por enriquecer mi vida con conocimientos y servicio.

A mi padre un especial agradecimiento por ayudarme a hacer la elección del tema.

Una tarde de verano le pregunté a mi padre un hombre de 89 años, qué había sido o era lo más difícil de haber llegado a su edad, y él me respondió: *"¡No hija! nada se me ha hecho demasiado difícil. Yo he sido un hombre bendecido por Dios. Siempre que tuve alguna situación complicada o un tropiezo en mi vida. Dios me marco el camino o me facilitó la solución".*

Y entonces le dije: *"¿Si yo tuviera una barita mágica qué pedirías? Y él respondió: "Pediría tres cosas: Una la bendición eterna del Padre. Dos que me perdonará por las faltas o errores cometidos. Tres que me concediera una muerte tranquila".*

Entonces, se llenó de regocijo mi corazón y decidí el tema de mi tesina. Y pido a Dios que si llego a su edad pueda decir algo parecido a lo que él respondió.

ÍNDICE	
INTRODUCCIÓN	5
OBJETIVO	5
JUSTIFICACIÓN	6
CAPÍTULO I	
PÉRDIDAS SIGNIFICATIVAS	
- Muerte; suicidio; divorcio; salud	10
RECURSOS PARA SUPERAR LAS PÉRDIDAS SIGNIFICATIVAS	15
PROCESO DE DUELO	
- Negación; enojo; negociación; depresión; aceptación.	17
CAPÍTULO II	
RECURSOS COGNITIVO CONDUCTUALES	
- Inteligencia; Conducta; voluntad.	18
RECURSOS AFECTIVOS	
- Amor, gratitud, ternura	21
RECURSOS SOCIALES	
- La familia; amigos; algunos consejos para amigos o familiares que apoyan a una persona doliente.	23
RECURSOS ESPIRITUALES	
- Oración; misericordia; perdón	27
RECURSOS TERAPÉUTICOS	
- Tanatología; Psicología; farmacología	29
CONCLUSIONES	30
BIBLIOGRAFÍA	31

INTRODUCCIÓN

Las pérdidas en la vida son inevitables y necesarias. Desde que un ser humano se forma en el vientre de su madre comienza la transformación, las pérdidas y las ganancias lo acompañarán a lo largo de la vida. Y como dice el Eclesiastés hay un tiempo para todo.

El neonato dejará de serlo para convertirse en un bebé, el bebé dejará de serlo, para convertirse en un niño. El niño en adolescente, el adolescente en joven, el joven en adulto, el adulto en viejo, el viejo en anciano.

Es así como la vida es y hay que aprender a ir transitando por ella con las herramientas que nos fueron dadas. Si las pérdidas son inevitables y necesarias. Entonces ¿Qué podemos hacer?

Valernos de los recursos que proporciona el proceso de duelo, los recursos cognitivo-conductuales, afectivos, sociales, espirituales, terapéuticos y farmacológicos, que tenemos para superar éstas situaciones.

Podemos decir que al sufrir una crisis o encontrarnos en una situación límite el sentido se pierde. El Dr. Frankl nos dice que el sentido “Es aquello que es significativo en cada situación particular de nuestra vida”. (Pantoja, A. G. 2004)

¿Por qué es importante revisar lo que nos sucede o nos puede suceder ante semejantes acontecimientos en la vida y que podemos hacer o a quién debemos acudir para solicitar ayuda?

Existen muchas personas que ante situaciones así, dejan de tener una vida satisfactoria. Se amargan, se enferman, no vuelven a intentar otra relación y en casos muy severos pueden llegar hasta el suicidio.

OBJETIVO

Este trabajo es una revisión práctica y sencilla de los recursos que nos pueden ayudar a superar las pérdidas que todos tenemos, hemos tenido o tendremos, en algún momento de nuestra vida. Algunos los encontramos dentro de nosotros y otros fuera de nosotros. Éstos recursos son: El proceso de duelo, recursos cognitivo-conductuales, afectivos, sociales y espirituales, la terapia e incluso la farmacología también nos puede ayudar cuando estemos atravesando una pérdida significativa.

Estos recursos se encuentran en la esfera cognitivo-conductual, la esfera afectiva, la esfera social y la esfera espiritual. Revisaremos sólo algunos de ellos, existen más, solo hay que tomarlos como una sugerencia. Cada persona es diferente, piensa y siente distinto. Así que la elección es personal y sus circunstancias también son únicas.

Una pérdida importante o trascendente es un evento que nos cambia la vida, nos cuestiona, sacude nuestra humanidad, podemos perder, el ritmo, el rumbo y hasta el sentido de ésta.

Al tener una pérdida importante o trascendente lo primero que comenzaremos ha experimentar es un proceso llamado duelo: término que significa dolor. Es necesario darle la importancia que requiere este proceso de duelo, hay que vivir cada una de sus etapas, son cinco. De ello dependerá en gran parte comenzar la recuperación de nuestro estado de equilibrio, conservar la salud física y emocional.

Un recurso constituye un elemento de poder que se maneja para obtener un intercambio en el trato con los demás o con el entorno, puede darse y también recibirse.

Algunos de los recursos que se encuentran en este trabajo son: el proceso de duelo, el amor, la gratitud, la inteligencia, la conducta, la voluntad, el autocuidado, la familia, la oración, el perdón entre otros.

JUSTIFICACIÓN

Si hoy tenemos a nuestro alcance más información y recursos que nos puedan ayudar a superar una pérdida significativa, ¿Por qué no hacer uso de ello y así minimizar los estragos o recuperarnos de una manera más rápida de una pérdida importante o trascendente?

Todos conocemos a gente que ante eventos así, dejan de tener calidad de vida, se hunden en la depresión, la vida pierde sentido y en casos muy severos hasta pueden llegar al suicidio. Debido a que no pudieron, no supieron o no solicitaron ayuda para elaborar esa pérdida significativa.

El **conocimiento** es una herramienta útil que llevada a la **práctica** puede tener buenos **resultados**. Es por eso que el fin de este trabajo será que sirva para recordar, revisar, realizar, adquirir, recursos cognitivo-conductuales, afectivos, sociales, espirituales, solicitar terapia y en algunos casos medicación. Para elaborar un duelo y superar una pérdida significativa.

*“En nuestro país se han incrementado de manera considerable los casos de **depresión y suicidio** en los últimos años. Esto es por lo menos lo que ha reportado la OMS Organización Mundial de la Salud y El INEGI Instituto Nacional de Estadística y Geografía. Si bien las principales causas son diversas (enfermedades, accidentes, lesiones autoinfligidas)” (1) No se puede soslayar el impacto de todas las áreas que se trastocan en la vida de un ser humano y la familia ante una pérdida significativa.*

“Las evidencias sobre el incremento de la depresión en el mundo llevaron a la Organización Mundial de la Salud (OMS) a modificar la forma de expresión del impacto de las enfermedades en la sociedad para dejar de observarlas con base en el número de muertes que ocasionan, enfocándose, en cambio, en la pérdida de vida saludable, traducida como el abandono del empleo o la escuela, la desintegración familiar y la violencia dentro y fuera de la familia” (2)

“La tasa de separación de parejas se ha incrementado 80 por ciento, en comparación con la registrada en los años 50, precisa el Instituto de

*Investigación en Psicología Clínica y Social. Esto es que 8 de cada 10 se **divorcian** en un lapso de una década” (3)*

*“En agosto del presente año, la tasa de **desempleo** en personas de 15 a 24 años subió a 9.4% en comparación con el mes anterior” (4)*

Por lo que leemos en los periódicos y reportan las encuestas son tiempos complicados en nuestro país. Divorcios, desempleo, suicidio, violencia en las calles, economía precaria en las familias, problemas de salud, etc. Etc.

Por eso debemos estar preparados para enfrentar situaciones de pérdida y tener en cuenta que los cambios en la vida siempre están presentes, así que, si tenemos más opciones para salir de eventos tan estresantes, nos beneficiaremos a nosotros mismos y a quienes nos rodean.

ECLESIASTÉS

El momento oportuno

Todo tiene su momento y cada cosa su tiempo bajo el sol;
tiempo de nacer y tiempo de morir;
tiempo de plantar y tiempo de arrancar lo plantado;
tiempo de matar y tiempo de sanar;
tiempo de destruir y tiempo de construir;
tiempo de llorar y tiempo de reír;
tiempo de hacer duelo y tiempo de bailar;
tiempo de arrojar piedras y tiempo de recogerlas;
tiempo de abrazar y tiempo de separarse;
tiempo de buscar y tiempo de perder;
tiempo de guardar y tiempo de tirar;
tiempo de rasgar y tiempo de coser;
tiempo de callar y tiempo de hablar;
tiempo de amar y tiempo de odiar;
tiempo de guerra y tiempo de paz.

CAPÍTULO I

Aceptar la muerte de un ser querido no es fácil, por eso hay que vivirnos, gozarnos, sentirnos, llenarnos de los que amamos. Porque un día nosotros o ellos no estaremos más. *“Todo aquello que amas cuídalo como si fuera de cristal porque un día desaparece”*. Esta frase nos recuerda que en la vida lo permanente es el cambio.

PÉRDIDAS SIGNIFICATIVAS

Muerte

Sin duda una de las experiencias más dolorosas que podemos experimentar los seres humanos es la muerte de un ser querido. (Padres, hijos, hermanos, cónyuges, amigos). Si a esto le agregamos que estas pérdidas puedan ser múltiples, súbitas, con violencia, por accidente, suicidio, asesinato o bien que hayan tenido un proceso largo y penoso de enfermedad, el impacto será mucho mayor.

Al morir un ser querido nos dolemos, porque es cierto que la vida sin él o sin ella no será igual, algo de nosotros también se va con él o se muere. *“La muerte compañera de viaje, es una maestra para quienes somos testigos de su acontecer”* (Greco, H. E, 2011).

La muerte es un hecho que no nos permite hacer concesiones, sólo es. Sin embargo ¿será verdad que es lo peor que le pueda suceder a un ser querido o a nosotros?

Existen eventos que son también grandes pérdidas como pueden ser ¿una desaparición o que ese ser querido quede imposibilitado para llevar una vida digna o valerse por sí mismo?

En el caso de que un ser querido desaparezca es un evento que genera angustia, ansiedad, estrés, preocupación e incertidumbre, pues por un tiempo prolongado se estará pensando en él o ella, ya que no se tiene una prueba de realidad para poder elaborar un duelo.

Cuando un familiar sufre un grave accidente o enfermedad y queda afectado para continuar una vida en la que se pueda valer por sí mismo, las situaciones que viven sus familiares o quienes los rodean son muy desgastantes, cuidar a una persona en éstas condiciones es muy difícil especialmente para el cuidador primario, quién se hace cargo de la persona enferma o incapacitada. Además de ser oneroso su cuidado.

Suicidio

El suicidio es el acto de quitarse deliberadamente la propia vida. El comportamiento suicida es cualquier acción que pudiera llevar a una persona a morir, como tomar una sobredosis de fármacos o estrellar un automóvil de forma deliberada.

“El suicidio y los comportamientos suicidas generalmente ocurren en personas con uno o más de los siguientes factores: Trastorno bipolar; trastorno límite de la personalidad; depresión; dependencia al alcohol y a las drogas; esquizofrenia; cuestiones serias a nivel financiero o en las relaciones interpersonales.

Las personas que intentan suicidarse con frecuencia están tratando de alejarse de una situación de la vida que parece imposible de manejar. Muchos de los que cometen intento de suicidio están buscando alivio a: Sentirse avergonzado, culpable o como una carga para los demás; sentirse víctima; sentimientos de rechazo, pérdida o soledad.

Los comportamientos suicidas pueden ser causados por una situación o hecho que la persona ve como agobiante, tales como: El envejecimiento (los ancianos tienen la tasa más alta de suicidio); la muerte de un ser querido; la dependencia de las drogas o el alcohol; un trauma emocional; enfermedades físicas graves; desempleo o problemas financieros.

Los factores de riesgo del suicidio en adolescentes abarcan: Acceso a armas de fuego; miembro de la familia que cometió suicidio; antecedentes de autoagresión deliberada; antecedentes de abandono o maltrato; vivir en

comunidades en donde ha habido brotes recientes de suicidio en personas jóvenes; ruptura sentimental.

La mayoría de los intentos de suicidio no terminan en muerte. Muchos de estos intentos se llevan a cabo en una forma en que el rescate sea posible. Estos intentos a menudo representan un grito desesperado en busca de ayuda.

Algunas personas intentan suicidarse de una manera que sea menos probable de llevar a la fatalidad, como envenenamiento o sobredosis. Los hombres, especialmente los ancianos, tienen mayor probabilidad de escoger métodos violentos, como dispararse. Como resultado, los intentos de suicidio por parte de ellos tienen mayor probabilidad de consumarse.

Los parientes de personas que intentan o cometen suicidio a menudo se culpan o se enojan mucho y pueden ver el intento o el acto como egoísta. Sin embargo, las personas que intentan cometer suicidio con frecuencia creen erróneamente que les están haciendo un favor a sus amigos y parientes al irse de este mundo.

A menudo, pero no siempre, una persona puede mostrar ciertos síntomas o comportamientos antes de un intento de suicidio, entre ellos: Tener dificultad para concentrarse o pensar claramente; regalar las pertenencias; hablar acerca de marcharse o la necesidad de “dejar todos mis asuntos en orden”; cambio repentino en el comportamiento, sobre todo calma después de un período de ansiedad; pérdida de interés en actividades que disfrutaba; tener comportamientos autodestructivos, como tomar alcohol en exceso, consumir drogas ilícitas o hacerse cortaduras en el cuerpo; alejarse de los amigos o no querer salir; tener dificultad repentina en el colegio o trabajo; hablar acerca de la muerte o el suicidio o incluso declarar el deseo de hacerse daño; hablar acerca de sentirse desesperado o culpable; cambiar los hábitos alimenticios o de sueño; preparar maneras de quitarse su propia vida (como comprar una arma o muchas pastillas”. (5)

Sin duda el perder a un ser querido por suicidio es uno de los hechos más dolorosos y que marcan la vida de una persona o de su familia.

Divorcio

Otra pérdida significativa puede ser un divorcio o la pérdida de una pareja, son de las experiencias más estresantes y que generan mucho sufrimiento por todo lo que conlleva la situación. Sufrir una pérdida así es comparable a experimentar “un ensayo de muerte en miniatura”, pierdes seguridad en ti mismo, afectas a terceras personas, tus expectativas se ven truncadas, etc. Etc.

“Uno de los pocos sucesos en la vida de los seres humanos que implica tantos sentimientos es el divorcio. Traspasa las fronteras de la pareja y de la familia, incluso llega a afectar a las familias de origen y también a las amistades mutuas. De ahí su complejidad e importancia. Y a diferencia del matrimonio que está motivado por el amor y los más nobles sentimientos, el divorcio generalmente está motivado por los más tristes y dolorosos” (Sigala, M. y Romero A, 2007).

En muchas ocasiones *“el dolor va a continuar por la mala relación y no terminará del todo por el compromiso o la convivencia con los hijos”*. Se podrán separar físicamente pero no emocionalmente.

Salud

Cuando se diagnóstica una enfermedad grave o una enfermedad crónico - degenerativa que minará el desempeño de un ser querido o de nosotros mismos, también se experimentará una pérdida significativa.

*“La **salud** (del latín salus, -ūtis) es el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia, según la definición presentada por la Organización Mundial de la Salud en su constitución aprobada en 1948. Milton Terris “La salud es un estado de bienestar físico, mental y social, con capacidad de funcionamiento, y no sólo la ausencia de afecciones o enfermedades” (5)*

La salud es una de las cosas más valiosas que podemos poseer, lamentable a veces nos descuidamos tanto y no le damos la importancia que requiere, hasta que la perdemos y ya es demasiado tarde para recuperarla.

Un diagnóstico de enfermedad terminal modifica la vida de una familia y del propio paciente, generando pérdidas para los involucrados en varios sentidos.

El paciente necesitará de varios cuidados, acompañamiento, aliviar o disminuir molestias físicas y emocionales, recursos económicos, etc. Etc. La familia buscará en el mejor de los casos proveer de todo lo que necesite su familiar o bien, al verse tan rebasada por las demandas en ocasiones suelen no involucrarse y dejar en un estado de abandono a su familiar.

CAPÍTULO II

“Y yo les digo: Pidan y se les dará, busquen y encontrarán, llamen y se les abrirá, porque quien pide recibe, quien busca encuentra, a quien llama se le abre.” (Lucas 11-9,10)

Recursos para superar las pérdidas significativas

Un recurso constituye un elemento de poder que se maneja para obtener un intercambio en el trato con los demás o con el entorno, puede darse y también recibirse.

Hablar del proceso de duelo es importante, porque ante toda pérdida significativa será útil vivirlo, experimentarlo y superarlo. Este proceso consta de cinco etapas o fases: Negación, enojo, negociación, depresión y aceptación. Estas etapas tienen un fin, un propósito y una razón de ser. En la medida en que vayamos viviendo y superando cada una de éstas etapas, comenzaremos a volver al equilibrio, a ir recuperando poco a poco nuestra vida y el aprecio por la misma. La pérdida que estemos experimentando, nos dolerá, eso será inevitable.

Proceso de duelo y sus etapas.

Las etapas del duelo no se presentan en orden y en ocasiones aunque ya se crean superadas, puede uno regresar a alguna de ellas, tampoco tienen un tiempo establecido. Sin embargo se da un tiempo aproximado de un año o dos años y medio para considerarlo como un duelo normal. Pasado este tiempo si no se ha podido superar el duelo hay que solicitar ayuda.

Negación

Nuestro cuerpo es sabio, nuestra mente también. La primera fase del proceso de duelo es la **negación**, Este término pertenece a la teoría psicoanalítica de Freud y es un mecanismo de defensa que sirve para describir la lucha interna que libra nuestra mente ante efectos dolorosos o insoportables.

Nos sirve como amortiguador de lo que está ocurriendo. Al principio no podemos creerlo, nos resistimos, no lo podemos aceptar.

“Durante las primeras semanas es posible que las personas no “sientan” nada, no lloren en el funeral, incluso ayuden a otros a expresar su pena, no necesita uno obligarse a sentir lo que no brota naturalmente, sin embargo si uno está reprimiendo sus sentimientos, eso si puede ser perjudicial” (O’Connor, N. 2007)

Enojo

La segunda fase es el enojo una emoción que al salir todo lo quiere destruir, al estar enojados podemos culpar a todo y a todos, sale cómo volcán en erupción todo a su paso corre peligro, incluso puede llevarnos a la autodestrucción. Una emoción que no es agradable sentirla, pero si es útil expresarla.

Tratándose de una pérdida el enojo puede ir hacia nosotros por “no haber hecho tal o cual cosa”, es común pensar “si hubiera o no hubiera” tal vez... Aquí aparece también la culpa. Recordemos que la muerte es y que a veces tratamos de culpar o culparnos por lo sucedido. También podemos enojarnos con el médico, con algún familiar, con la vida, las circunstancias y hasta con Dios.

“Reprimir el enojo en vez de expresarlo es el extremo contrario a la agresión y también el camino seguro a la depresión”. El manejo del enojo requiere de la distinción de tres fases importantes: La primera fase consiste en aceptar que el hecho de enojarse está bien y que el enojo es un sentimiento natural. La segunda fase aceptar que somos humanos y podemos sentirnos enojados. Reconocer y utilizar una manera positiva de expresar esta emoción. La tercera fase del enojo es aprender a perdonar” (Díaz, S. T y Turrent, R. M, 2011)

Negociación

“La tercera fase del duelo es la negociación puede consistir en que algo milagroso ocurra, que exista una nueva cura, que se hayan equivocado en el diagnóstico, que exista una confusión y que no sea él o ella. “Se da en nuestra mente, para ganar tiempo antes de aceptar la verdad de la situación, retrasa la responsabilidad necesaria para liberar emocionalmente las pérdidas” (Castro, G. Ma. C, 2007)

Depresión

La cuarta fase es la depresión una profunda tristeza nos embarga, tenemos sentimientos de desamparo, desesperanza e impotencia, decepción, soledad. Podemos tender a aislarnos a querer estar solos, nuestro estado de ánimo también se deprime y podemos presentar algunas alteraciones físicas como falta de apetito, insomnio, decaimiento físico, fatiga.

Aceptación

La quinta fase es la aceptación que llega cuando ya se puede hablar de la pérdida sin querer cambiarla, cuando se acepta el pasado, se vive el presente y se puede confiar en el futuro. Cuando la vida vuelve a recobrar su interés.

“En el caso de un fallecimiento ¿Cómo sabrás que ya estas bien? Cuándo ya puedas pensar en el ser amado sin intensos sentimientos emocionales de anhelo o tristeza, cuando lo recuerdes con realismo, ni como un santo idealizado, ni como un villano” (O’Connor, N. 2007)

Durante el proceso de duelo no se recomienda tener un tratamiento farmacológico debido a que las intensas emociones que se experimentan son absolutamente normales por el dolor emocional que puede causar la pérdida. Ingerir ansiolíticos o antidepresivos en esta etapa puede bloquear el proceso del duelo.

Recursos Cognitivo – Conductuales

Nos ayudan a manejar las diferentes situaciones de la vida. Se utilizan especialmente para enfrentar situaciones percibidas como problemáticas y generadoras de estrés. Los recursos cognitivo – conductuales se asocian a los conceptos de capacidades y fortalezas que nos sirven en la resolución de problemas.

Inteligencia

Está definida como la capacidad cognitiva que nos permite aprender y resolver problemas. La inteligencia aplicada para superar las pérdidas significativas. Se refiere a esa capacidad de darnos cuenta de la propia pérdida, de dolernos porque ese alguien o eso que perdimos lo considerábamos valioso, y no lo tendremos más, pero superada la pérdida, también esa misma inteligencia nos dotará de más sabiduría, madurez, experiencia y humanidad.

También habremos aprendido a trascender el dolor. Obteniendo algo importante para nuestra vida, el significado de esa pérdida, que es al final lo que vale la pena de haber tenido un dolor así, la ganancia de la pérdida.

Sólo en el silencio interior, la reflexión y el amor podremos encontrar el significado de esa pérdida. Las respuestas están dentro de cada uno de nosotros, hay que estar atentos para poderlas escuchar.

Hoy existen conocimientos sobre diferentes tipos de inteligencia que poseemos las personas para entender mejor la vida y los acontecimientos que suceden en ella. Ej. Inteligencia emocional, espiritual, erótica, además de las inteligencias múltiples.

“Inteligencia Emocional - Daniel Goleman habla de que esta inteligencia es de otro tipo, hace una penetración científica en el mundo de las emociones, destinada a brindar una mayor comprensión de los momentos más

desconcertantes de nuestra vida y del mundo que nos rodea, para comprender que significa dotar de inteligencia a nuestras emociones” (Goleman, D. 2000)

“Inteligencia Espiritual llamada también existencial o trascendente – Zohar y Marshall (1997). Según estos dos científicos, la inteligencia espiritual complementa la inteligencia emocional y lógico – racional, y faculta para afrontar y trascender el sufrimiento y el dolor, y para crear valores; da habilidad para encontrar el significado y el sentido de nuestros actos” (Torralba, F. 2010)

Conducta

*“En el terreno conductual la definición que encontramos para conducta está relacionada a la **modalidad** que tiene una persona para comportarse en diversos ámbitos de su vida. Esto quiere decir que el término puede emplearse como sinónimo de **comportamiento**, ya que se refiere a las acciones que desarrolla un sujeto frente a los estímulos que recibe y a los vínculos que establece con otras personas, entran en juego actividades del cuerpo como hablar o caminar y de la mente como pensar” (6)*

Para atravesar los momentos posteriores a la pérdida es necesario tener en cuenta nuestra conducta, manifestada en acciones que puedan sernos útiles para no complicarnos aún más en una situación así.

Estas conductas tendrán que ir encaminadas al autocuidado como son: vigilar nuestros periodos de descanso y tranquilidad, la comida, el sueño, nuestro arreglo personal. Nuestras actividades cotidianas no podemos abandonarlas del todo. Aunque cueste trabajo esto representa una oportunidad para ocupar la mente en otra cosa. Así también es importante recordar que no podemos olvidar que existen otros a nuestro alrededor que también estarán siendo afectados por la pérdida.

Voluntad

Tiene que ver con la capacidad que tenemos para hacernos desarrollar una acción, una especie de fuerza para obtener un resultado y en este sentido es como ejercitar un músculo, se hace poco a poco hasta conseguir lo que uno desea. Así que para no desmoronarnos hay que hacer uso de esa fuerza de la voluntad para llevar a cabo el autocuidado.

“La voluntad es uno de los rasgos psicológicos de los seres humanos, que en buena medida convendrá en determinar sus acciones, no solamente conociéndolas sino también dirigiéndose intencionalmente hacia el fin que cada cual se proponga. Sin la presencia de la voluntad, los individuos seríamos incapaces de hacer lo que necesitamos realmente y mucho menos podríamos conseguir aquello que planeamos. El acto voluntario consiste en tres momentos: deliberación consciente de los motivos que la llevan a la acción, decisión de poner en práctica el acto en cuestión, ejecución y la asunción de las responsabilidades” (7)

Recursos afectivos

Se refiere al manejo que la persona tiene de sus emociones y sentimientos (amor, ternura, alegría, tristeza, enojo), el tipo de expresión que tiene de los mismos y como recuperar el estado de equilibrio después de que hay alguna pérdida de control.

En otras palabras e refiere a nuestras emociones eso que se dispara dentro de nosotros y nos hace sentir lo que sentimos, simplemente porque sucede de manera natural, son reacciones instantáneas a lo que nos ocurre. Las emociones se deben sentir, vivir y soltar.

Es de suma importancia hacernos caso, darnos cuenta de cómo nos sentimos porque es un lenguaje interno. Ya se mencionó que durante el periodo de duelo se dará rienda suelta a esas emociones si las sentimos: enojo, tristeza y miedo. O sentimientos como preocupación, ansiedad, abatimiento, y culpa. Pero existen otros sentimientos que nos pueden ayudar a superar las pérdidas y éstos son: amor, gratitud, ternura.

Amor

“Erich Fromm señala que el amor posee ciertos componentes, uno ama cuando provee cuidado, conocimiento, responsabilidad, respeto y compromiso a ese(a) que dice amar. También señala que el amor es una actitud y se traduce en acciones” (Fromm, E. 2000)

En términos generales se puede estar de acuerdo con lo que nos dice este autor acerca de lo que es el amor y la expresión de éste.

Si el amor a nuestros seres queridos lo demostramos a través de sentimientos y acciones, esto mismo es válido para el doliente para el que está sufriendo una pérdida significativa. Procurar el amor para sí mismo a través de la benevolencia, la generosidad y el autocuidado.

Gratitud

Sentimiento que nos obliga a estimar el beneficio o favor que se nos ha hecho o a querido hacer, y a corresponder a él de alguna manera.

“El Talmud de Babilonia pide al ser humano que no piense solo en lo bueno, sino también en lo malo que se ha encontrado en la vida: “El ser humano tiene que dar a Dios tantas gracias por las cosas malas como por las cosas buenas que le suceden”. Dankbarkeit, “agradecimiento”, que viene de Denken, “pensar”. De hecho solo puede ser agradecido quien se detiene a pensar” (Grün, A. 2007)

Si consideramos que hemos tenido una gran pérdida o una pérdida significativa, entonces en algún momento eso mismo lo consideramos una bendición, un regalo de la vida, un tesoro o algo muy preciado para nosotros. Por qué no dar gracias de que lo tuvimos en su momento. Por todo lo que hayamos podido disfrutar, aprender, vivir, sentir.

Dicen que el agradecimiento es la memoria del corazón, una persona que es agradecida, es júbilo, es celebración.

Ternura

Es un sentimiento que engrandece al hombre; es la demostración más sublime del afecto entre dos personas que se aman. Es una fuerza mágica capaz de transformar los más pesados ambientes.

“La ternura es un diálogo poético de seres que se atraen y se quieren, que se reconocen como iguales y buscan reconciliarse con la vida en lo fundamental y lo superfluo, es por tanto un abrazo amoroso y una caricia placentera, la mirada cómplice y el beso necesario, un sencillo apretón de manos que nos informa que el otro está presente y que se puede contar con él. Es reconocimiento de diferencias, capacidad para comprender y tolerar, para dialogar y llegar a acuerdos, para construir colectivamente aprendiendo de los que ‘no saben’, para soñar y reír, para enfrentar la adversidad y aprender de las derrotas y de los fracasos, tanto como de los aciertos y de los éxitos” (8)

Recursos Sociales

La familia

“El cielo en la tierra es tener una bonita familia lo otro tener a Dios con nosotros”

Sin duda que contar con la familia a la hora de estar enfrentando una pérdida significativa en nuestra vida será una bendición.

“La familia puede ser el sitio donde encontramos, amor, comprensión y apoyo, aun cuando falle todo lo demás; el lugar donde podemos refrescarnos y recuperar energías para enfrentar con mayor eficacia el mundo exterior” (Satir, V. 1991)

Muchas familias desde luego que tienen conflictos, diferencias y situaciones no trabajadas, pero aún en ellas. Siempre existe alguna buena relación con alguien, un miembro con el que si nos llevamos bien y del que podamos recibir apoyo.

Si no hubiera en la familia de origen (papá, mamá o hermanos). Hay que buscar el apoyo que necesitemos en la familia extensa (primos, tíos, abuelos), cuando estemos enfrentando una pérdida.

Ser proactivo, es la habilidad de actuar con base en principios y valores más que reaccionar con base en la emoción y las circunstancias, así que si no tuviéramos una familia otro recurso importante de apoyo en situaciones de pérdida son los amigos.

Amigos

La esencia de la amistad: *“La amistad tiene tres dimensiones: los amigos se ayudan a superar la desdicha y acrecentar la alegría, y no se abandonan en el momento de la desgracia”* Buda

“En la soledad puedo traer repetidamente a la memoria vivencias pasadas. Pero el recuerdo se hace más profundo si puedo contárselo a un amigo. Sé que el me escucha atentamente y se interesa por ello. Cuando un amigo no está dispuesto a compartir conmigo aquello que es importante para mí, me siento abandonado y herido. Una de las características de la amistad consiste en compartir lo que cada cual vive, percibe y siente”. (Grün, A. 2000)

Los amigos son fundamentales en la vida de las personas, sin ellos la vida pierde su encanto, también son fuente de amor y de respeto y nos apoyan en situaciones difíciles como puede ser una pérdida significativa.

Es importante decir que la reciprocidad en toda relación es necesaria para que exista un equilibrio en el dar y recibir, pero tratándose de una amistad es indispensable para conservarla. Así que hay que conservar amistades, porque “los amigos son los hermanos de vida que uno elige”.

Algunos consejos para los amigos o familiares que apoyan a una persona doliente.

- **Ponte en contacto.** Llama por teléfono, habla ya sea con el doliente o con alguien cercano a él, y pregunta cuando puedes visitarlo y cómo

puedes ayudar. Aun cuando haya pasado mucho tiempo nunca es tarde para expresar tu interés.

- **Habla poco en tu primera visita.** En el período inicial (antes del entierro), un breve abrazo, tu apretón de manos, tus contadas palabras de afecto y sentimiento quizá sean todo lo que se necesita.
- **Evita los clichés y las respuestas fáciles.** “Tuvo una buena vida”, “Ha dejado de sufrir”; “Ustedes deben resignarse...” son frases trilladas que probablemente no ayudarán. Es mejor un simple “Lo siento”. Igualmente, las palabras espirituales pueden provocar incluso ira, a menos que el doliente comparta la fe a la que responden. En general no intentes minimizar la pérdida.
- **Se tú mismo.** Muestra tu propio dolor y tu preocupación de manera natural, a tu modo y con tus propias palabras.
- **Mantente en contacto.** Procura estar disponible, estar presente. Si eres un amigo cercano. Más adelante cuando los familiares cercanos estén menos disponibles, será de gran ayuda tu visita o tu llamada telefónica.
- **Ocúpate de los asuntos prácticos.** Averigua cuáles son las necesidades. Contestar el teléfono, anunciar quién llama, preparar las comidas, limpiar la casa, cuidar a los niños. etc. Esta clase de ayuda aligera la carga y crea un vínculo. Posiblemente se requiera mucha después de un período inicial, en especial para quien ha enviudado.
- **Anima a otros para que vayan de visita o ayuden.** Una visita suele superar la incomodidad de un solo amigo y le permite a éste brindar más apoyo. Quizás puedas programar las visitas, de modo que al principio no lleguen todas al mismo tiempo, o bien, dejen de asistir más adelante.
- **Acepta el silencio.** Si el doliente no tiene ánimo para hablar no fuerces la conversación. El silencio es mejor que el parloteo sin sentido. Deberás permitirle al doliente que tome la iniciativa.
- **Sé un buen escucha.** Cuando el sufrimiento se desborde en palabras, puedes hacer lo único que el doliente necesita por encima de todo en ese momento: puedes escuchar. ¿Es una persona emocional? Acéptalo. ¿Llora? Acepta eso también. ¿Se ha disgustado con Dios? Dios se las arreglará sin necesidad de que lo defiendas. Acepta cualquier

sentimiento que cobre expresión. No reprendas. No cambies de tema. Sé tan comprensivo como te sea posible.

- **No intentes decirle al doliente cómo se siente.** Puedes preguntárselo (sin pretender sondear), pero no puedes saberlo al menos que te lo diga. Cualquiera sea doliente o no, resiente el intento de describir sus sentimientos. Ejemplo, decir: “Debes sentirte aliviado ahora que ya dejó de sufrir” es insolente. Incluso decir “Sé cómo te sientes” es cuestionable, Aprende del doliente; no trates de instruirlo.
- **No inquieras por detalles sobre el difunto.** Si el doliente te informa, escucha con comprensión.
- **Consuela a los niños de la familia.** No supongas que un niño aparentemente tranquilo no sufre. Si puedes, sé amigo de alguien en cuyos sentimientos es posible confiar y con quien se pueden derramar lágrimas.
- **Evita hablar con los demás de cosas triviales en presencia del recién afectado por la muerte.** Una conversación prolongada sobre deportes, el clima o el mercado de acciones, por ejemplo, molestará, aún si obedece al propósito de distraer al doliente.
- **Permite la “elaboración” del duelo.** No te deshagas de las ropas del difunto u ocultes sus fotografías. No critiques una conducta aparentemente morbosa. Los jóvenes quizá repitan sus visitas al lugar donde ocurrió el accidente fatal. La viuda quizá duerma usando como almohada el pijama de su esposo. Un niño quizá se ponga la ropa del hermano muerto.
- **Escribe una carta.** Una tarjeta amistosa es un pobre sustituto de tu expresión personal. Si te tomas tiempo para escribir del amor que sientes por la persona que falleció y de los recuerdos que conservas de ella, quizá tu carta se lea más de una vez y posiblemente sea apreciada por la siguiente generación.
- **Alienta posponer las decisiones principales hasta que haya pasado el periodo de pesar intenso.** Lo que sea que pueda esperar debe esperar.

- **Con el tiempo atrae al doliente hacia alguna actividad exterior tranquila.** Quizá carezca de la iniciativa de salir solo.
- **Cuando el doliente se reincorpore a la actividad social, trátalo como a una persona normal.** Evita la lástima, pues ella destruye el respeto que uno se debe a sí mismo. La simple comprensión basta. Reconoce la pérdida, el cambio que ha sucedido en su vida, pero no le des demasiada importancia.
- **Sé conciente de que es necesario avanzar en el proceso del duelo.** Si, por ejemplo, el doliente se muestra incapaz de deshacerse del enojo o de la culpa, puedes sugerirle que hable con un sacerdote o con algún otro consejero experto.
- Ayudar debe ser algo más que sólo seguir unas cuantas reglas. Quizá debas entregar más tiempo, más atención y más de ti mismo de lo que hubieras podido imaginar, en especial si el deceso es devastador y el doliente es una persona cercana a ti. Además, tendrás que percatarte de las necesidades especiales de tu amigo o familiar e intentar satisfacer creativamente esas necesidades. Un compromiso y un esfuerzo semejantes pueden incluso salvar una vida. Por lo menos conocerás la satisfacción de haber sido verdadera y profundamente útil. (Hillyard, J, A. en O'Connor, N. 2007)

Recursos espirituales

*“El término **espiritualidad** (del latín spiritus, espíritu) puede tener diversos y diferentes significados, que varían notablemente según la tradición, doctrina, escuela filosófica o ideología que la trate, así como del contexto en que se utilice. En un sentido amplio, significa la condición de espiritual. En este sentido, y referido a una persona, se refiere a una disposición o decisión que implica habitualmente la intención de experimentar estados especiales de bienestar” (9)*

En nuestro país puede estar más asociado este término con Dios, porque somos en la mayoría de los casos católicos, pero existe la espiritualidad en los

ateos y ahora también esta espiritualidad está dada en función de un sentido de vida.

Sentido de vida es un camino una forma de vivir para encontrar la armonía con los demás y con uno mismo, meditando acerca de todo lo importante en nuestra vida, como son: el amor, la amistad, la fuerza de voluntad, la compasión y la misericordia, cuando una persona integra éstos elementos a su vida conquista la paz interior.

“La espiritualidad es el sistema de creencias que tu tienes y que le ha dado sentido a tu vida”.

Para los creyentes en Dios, él es su refugio porque es grande y misericordioso, y si creen en su amor infinito y verdadero en el hallarán consuelo.

“Vengan a mí los que están cansados y agobiados, y yo los aliviaré. Carguen mi yugo y aprendan de mí, que soy tolerante y humilde de corazón, y encontrarán descanso para su vida. Porque mi yugo es suave y mi carga ligera”
(Mt 11- 28,29)

Oración

Es establecer un encuentro con Dios el padre Larrañaga propone un método que aquí se describe en forma breve, pero tiene otros elementos, aquí sólo encontrarás los aspectos prácticos: *“Lo primero es estar dispuesto a hacerlo. Hay que buscar un lugar silencioso y mantener el cuerpo en posición recta, estar erguido. Asegura una buena respiración, relaja nervios y músculos. Lo que llama Silenciamiento Corporal. Luego trata de concentrarte en la respiración y en la palabra “paz”, hasta que logres relajar tu mente. Esto lo llama Silenciamiento mental.*

Después puedes comenzar un diálogo con Dios, expresándole todo aquello que te inquieta o te duele, tal vez aquello que necesitas. Cuando hayas terminado vuelve a quedar en silencio para escuchar en esa meditación ¿cuál es el mensaje? Asegura que puede ser de diversas maneras. Ej. Puede ser

algo que a ti te haga sentido en ese momento, o a través de un mensaje que leas, de alguna plática con alguien, de algún programa de radio o televisión, etc. Así mismo recomienda práctica diaria y describe diferentes tipos de oración” (Larrañaga, I. 2010)

Misericordia

“Es la disposición a compadecerse de los trabajos y miserias ajenas. Se manifiesta en amabilidad, asistencia al necesitado, especialmente de perdón y reconciliación. Es más que un sentido de simpatía, es una práctica. En el cristianismo, es uno de los principales atributos divinos. La Misericordia es también un sentimiento de pena o compasión por los que sufren, que impulsa a ayudarles o aliviarles; en determinadas ocasiones, es la virtud que impulsa a ser benévolo en el juicio o castigo. En latín: misere (misericordia, necesidad); cor, cordis (corazón) es ir, hacia los demás. Tener un corazón solidario con aquéllos que tienen necesidad”. (10)

Perdón

“Su significado latino perdonare nos ha llegado como medio para saldar una deuda, favorecer a otro de manera gratuita, limpia, elegante y hasta magnánima. En realidad, perdón significa soltar, ni más ni menos; renunciar, al aceptar la realidad de la pérdida externa en nuestro interior; desatar los vínculos que nos atan a alguien o a algo que ya no está; dejar ir el exceso de equipaje emocional que veníamos cargando sobre nuestra humanidad” (Martínez, P, R. 2002)

“El amor propio es ciego y suicida: prefiere la satisfacción de la venganza al alivio del perdón. Pero es locura odiar: es como almacenar veneno en las entrañas. El rencoroso vive en una eterna agonía. Vale la pena perdonar, porque no hay terapia más liberadora que el perdón. Si comprendiéramos, no haría falta perdonar” (Larrañaga, I. 2010)

Recursos terapéuticos

Tanatología

Es la ciencia que estudia la muerte y nos sirve para enfrentar pérdidas, manejar una enfermedad propia o de un ser querido, apoyar a u enfermo terminal, elaborar el proceso de duelo a nivel personal o familiar.

Si después de una pérdida uno sigue teniendo intensa afectación emocional que repercute a nivel personal, familiar, laboral o social. Es conveniente solicitar ayuda de un tanatólogo.

Psicología

La Psicología es la ciencia que estudia el comportamiento humano, realiza evaluación, diagnóstico, prevención o tratamiento que afecten la salud mental o la conducta de una persona, provocando en éste malestar o sufrimiento.

Así que también será conveniente solicitar la ayuda psicológica en situaciones en las que una persona no esté pudiendo manejar de manera satisfactoria alguna situación de vida.

Ayuda Farmacológica

Sólo es válido solicitar este tipo de ayuda cuando ha transcurrido el periodo del proceso de duelo (de uno a dos años y medio) y la afectación emocional está repercutiendo en la salud física del doliente. O bien cuando suceden eventos muy traumáticos en dónde pudiera haber el cuadro de un estrés postraumático, en éstos casos si se recomienda la medicación pero sólo prescrita por el médico y de preferencia el psiquiatra.

Conclusiones

Las cosas en la vida tienen una polaridad y el dolor que nos provoca una pérdida no es la excepción. Las personas podemos elegir aprender de la experiencia o quedarnos en el dolor. Si aprendemos de la experiencia está nos habrá dejado siendo mejores seres humanos. Si no podemos salir del dolor, vendrá el sufrimiento y eso invariablemente también nos dejará un aprendizaje.

Una pérdida significativa siempre nos dejará una huella, pero hay que procurar que no nos deje una herida sangrante, que nos haga desperdiciar lo valioso de la vida.

“Los moribundos me dieron lecciones sobre lo que podrían haber hecho, lo que deberían haber hecho, lo que no hicieron hasta que fue demasiado tarde, hasta que estaban demasiado enfermos o débiles. Hasta que ya eran viudos o viudas. Contemplaban su vida pasada y me enseñaban las cosas que tenían verdadero sentido, no sobre como morir, sino sobre cómo vivir” (Kübler-Ross, E. 1997)

Este trabajo está dirigido a las personas que tienen la esperanza de salir adelante, que están buscando alguna alternativa de solución, que están intentando salir del dolor de la mejor manera posible.

BIBLIOGRAFÍA

- Alonso, S. (2008) *La Biblia de nuestro pueblo. Biblia del peregrino*. Bilbao. España: Ediciones Mensajero, S.A.U.
- Castro, G. (2007). *Tanatología, la inteligencia emocional y el proceso de duelo*. D.F., México: Trillas.
- Díaz, S. y Turrent, R. (2011). *Volver a empezar. Cómo salir bien librado de un rompimiento amoroso...* D.F., México: Grupo Editorial Norma.
- Fromm, E. (2000). *El arte de amar*. D.F. México: Editorial Paidós.
- Goleman, D. (2000). *La inteligencia emocional. Por qué es más importante que el cociente intelectual*. D.F., México: Vergara.
- Grecco, H. (2011). *Muertes inesperadas. Manual de autoayuda para los que quedamos vivos*. Buenos Aires, Argentina: Ediciones Continente.
- Grün, A. (2007). *El libro de los valores. Elogio de la vida buena*. España: Sal Terrae.
- Larousse (1987). *Sinónimos / Antónimos*. D.F., México: Ediciones Larousse, S. A. de C.V.
- Larrañaga I. (2010). *Encuentro. Manual de ración*. Talleres de oración y vida. D.F. México: Impresora Múltiple, S.A. de C.V.
- Martínez, P. (2002). *La magia del perdón. La recuperación de la inocencia*. D.F. México: Editorial Grijalbo.
- O'Connor, N. (2007). *Déjalos ir con amor. La aceptación del duelo*. D.F. México: Editorial Trillas.
- Pantoja, G. (2004). *Logoterapia. Profesión y estilo de vida*. D.F. México: Castellanos Editores, S.A. de C.V.
- Satir, V. (1991). *Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar*. D.F. México: Editorial Pax México.
- Sigala, M y Romero, A. (2007). *Divorcio sano, una despedida en paz*. Barcelona, España: Ediciones Urano, S.A.
- Torralba, F. (2010). *Inteligencia espiritual. "Vivimos un desierto espiritual"*. Barcelona, España: Plataforma Editorial.

FUENTE:

- (1) <http://noticiasuniversal.net.mx/cienciann-tt/>
- (2) www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/article
- (3) www.milenio.com/cdb/doc/noticias2011/
- (4) <http://eleconomista.com.mx/taxonomy/tem/5980>
- (5) <http://es.wikipedia.org/wiki/salud>
- (6) <http://definiciónde/conducta/>
- (7) <http://www.definiciónabc.com/general/voluntadphp>
- (8) <http://siute101.net/article//a-ternura-elsentimiento-ms-sublime>
- (9) <http://es.wikipedia.org/wiki/espiritualidad>
- (10) <http://es.wikipedia.org/wiki/misericordia>