



Asociación Mexicana de Tanatología, A.C.

EL DUELO: LA EXPERIENCIA DE UN PRESO

**TESINA
QUE PARA OBTENER EL DIPLOMADO EN
TANATOLOGÍA**

**PRESENTA:
LUÍS ALONSO OROZCO DÍAZ**



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

México, D.F., 20 de febrero de 2013

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:

LUÍS ALONSO OROZCO DÍAZ

Integrante de la Generación 2011-2012

El nombre de la Tesina es:

EL DUELO: LA EXPERIENCIA DE UN PRESO

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

OSCAR TOVAR
Director de Tesina.

DEDICATORIAS

Agradezco profundamente a Dios, por estar siempre conmigo, por amarme y por ser mi mejor amigo. Gracias Señor por todo lo que me das y lo que me enseñas.

Quiero agradecer a mis Padres, María Díaz y Félix Orozco, por ser mis mejores maestros en la vida, por haberme amado y enseñado a caminar en la vida, por ser siempre mi ejemplo a seguir, por su fuerza, su valentía y su gran cariño hacia todos sus hijos.

Mi más sincero agradecimiento a un gran amigo, hermano y compañero de viaje, Alejandro M. y los MVD, por estar siempre ahí.

Gracias a mis maestros de vida religiosa, Fr. Jorge R. y Fr. Abraham S., por que compartimos grandes anhelos, por enseñarme a contemplar la vida y por caminar conmigo a pesar de todo.

Gracias a mis amigos los internos de mi reclusorio, en especial a JIPH, que me han enseñado a no ser cobarde, a caminar con valor y aprender asta de lo más vil que nos pueda pasar en la vida, a perdonar y a saber que lo importante no es llegar a la meta sino disfrutar y aprender del paisaje.

ÍNDICE

| | |
|--|----|
| Dedicatorias | 2 |
| ¿Por qué el Tema? | 4 |
| ¿Para qué quiero escribir sobre el tema? | 4 |
| | |
| Capítulo I: El contexto de reclusión | |
| El sistema penitenciario | 6 |
| Lo que se pierde al ingresar al reclusorio | 8 |
| | |
| Capítulo II: Las etapas de duelo en la prisión | |
| Introducción | 11 |
| Negación | 13 |
| Ira | 16 |
| Negociación | 20 |
| Depresión | 21 |
| Aceptación | 23 |
| | |
| Capítulo III: Un caso particular | |
| ¿A quién conocemos? | 27 |
| Frente a la Negación | 28 |
| Frente a la Ira | 29 |
| Frente a la Negociación | 30 |
| Frente a la Depresión | 31 |
| Frente a la Aceptación | 32 |
| | |
| Conclusión | 34 |
| Bibliografía | 35 |

¿Por qué el Tema?

El tema lo escogí por que me interesa mostrar el fenómeno del duelo en el contexto de un reclusorio, donde se pueden percibir, además de la pérdida de la libertad, otras que vienen como consecuencia de ella.

El ingreso a un reclusorio es una experiencia que retrae en un preso su vida entera, elementos que se hacen presentes, como ellos mismos lo relatan, al momento de ir caminando por el túnel de ingreso al reclusorio, camino a un lugar en donde ya no hay oportunidad de disfrutar personas y experiencias valiosas que jamás había volteado a ver, lo cual al recordar le produce un intenso dolor, pues sabe que lo ha perdido y que no lo verá más, al menos en un largo tiempo.

¿Para qué quiero escribir sobre el tema?

Para profundizar en el proceso de duelo que viven los presos de un reclusorio por la pérdida de su libertad, como una primera pérdida que trae muchas detrás en la experiencia de reclusión, desde el relato y análisis de algunos casos y desde propias experiencias en el reclusorio.

Me interesa mostrar la experiencia de pérdida que viven los presos, su proceso de duelo específicamente, en la primera parte de su internamiento al reclusorio. Es en las primeras dos áreas de reclusión llamadas, Ingreso y C.O.C. (Centro de Observación y Clasificación) respectivamente, en las que se descubren de manera más intensa aquellos elementos que se están perdiendo, sin olvidar, claro está, que también en la tercera área llamada población se tienen muchas pérdidas, pero en la cual no quiero meterme demasiado.

El trabajo se centrará en identificar en la experiencia de algunos de los miles de presos que se encuentran internos en el reclusorio, las experiencias de las etapas del duelo de las que nos habla la Dra. Elisabeth Kübler-Ross, con la finalidad de descubrir, cómo se hacen presentes estas etapas en cada una de las experiencias de las personas que tienen esta experiencia de reclusión.

Capítulo I: El contexto de reclusión



El sistema penitenciario

La prisión preventiva se impone, como una pena, y la presunción de inocencia se sacrifica a las necesidades del orden. *“El planteamiento es claro y autoritario, sin rodeos ni mayores discusiones: en la guerra contra el crimen es necesario imponer penas antes de la sentencia. Si alguno resulta recibiendo una pena que no le corresponde, el razonamiento es que en toda guerra sufren también los inocentes.”* (Zaffaroni, E., 2000, p.11)

Esta es una realidad, el reclusorio está lleno de gente que fue consecuencia de una buena comisión de un miembro de la seguridad ciudadana, que gracias a él, “un delincuente esta pagando su culpa”. Aunque hay que decir que no es así en todos los casos, algunos de ellos sí están por alguna razón, pero aquí nos

encontramos entonces al sistema, donde con miles de sentencias por realizar, brinca las investigaciones para ganar tiempo sin tener en cuenta la posible inocencia, echando a la suerte la sentencia, e imponiendo años de cárcel de modo a veces inconciente.

“La prisión preventiva no es una pena, sino una medida de seguridad.” (Zaffaroni, E., 2000, p.12)

Zaffaroni (2000) menciona que en la tesis de Vélez Mariconde no existe ninguna presunción de inocencia antes de la sentencia, en lugar de reconocer que un inocente esta preso, se parte de que si está preso no debe ser tan inocente. El ser humano ha pasado a ser un objeto en el sistema penitenciario, en donde se trabaja con números y no con sujetos humanos que están viviendo una realidad concreta, y que están sufriendo sentimientos concretos.

“¿Son las leyes procesales las que fallan? ¿O son los servidores públicos encargados de la procuración y administración de justicia quienes fallan por no tener un conocimiento concienzudo del procedimiento penal y del derecho penal, lo que es aplicable también a un gran número de defensores de oficio y particulares? ¿O definitivamente debemos abandonar nuestro sistema para adoptar un proceso entre partes, en que el juez sea un simple arbitro; un proceso en el que todo se guía más por el sentido común, por lo que corresponda a cada uno, que por la ley escrita, la doctrina y la jurisprudencia? Pero, ¿hasta donde este sistema es acorde con nuestra idiosincrasia? y ¿Cuánto tiempo llevaría el cambio?” (Zaffaroni, E., 2000, p.404)

Es necesario transformar la imagen del juez inquisidor en un tercero imparcial. (Zaffaroni, E., 2000, p.411). Para los presos el papel del juez es fundamental.

Lo que se pierde al ingresar al reclusorio

En el ingreso a un reclusorio los elementos a perder pueden ser muchos, la familia, el empleo, la identidad, el espacio, la dignidad, sus derechos, etc. Al ingresar inicia un proceso, como menciona Patricia Ibarra (2013), comienza la inevitable experiencia de duelo. Sienten que una parte de sus vidas se ha quedado con las personas amadas, se sienten diferentes y saben que irse por el camino del olvido es imposible, por que sería como querer olvidarse de si mismos. El dolor los golpea y los puede destruir si no lo asumen de una manera constructiva y positiva. Tienen que aprender a lidiar con ese dolor para poder continuar con su vida.

“La vida obliga al ser humano a renunciar a todas las personas y cosas amadas, ya que todo, absolutamente todo lo podemos perder, lo material como la familia, la casa, el auto, etc., y lo inmaterial como la seguridad, la autoestima, la juventud, los sueños y las metas”. (María del Carmen C., 2011 p.19).

Cuando un ser humano entra en un reclusorio no le queda otra que despojarse de sus ropas, alejarse de sus seres queridos y empezar a pensar un cómo le hará para salir adelante. Como dice Robert A. Neimeyer *“Todo cambio implica una pérdida, del mismo modo que cualquier pérdida es imposible sin el cambio.”* (María del Carmen C., 2011 p.20).

Una actitud muy constante en el duelo por prisión es la de la desesperanza, en la que surgen sentimientos de desánimo y negatividad ante la vida, la Autora María del Carmen Castro nos hace mención de 5 actitudes frente al sentimiento de desesperanza las cuales veo muy cercanas a la experiencia de los presos.

La primera de ella es la *“Omisión de lo real o lo positivo: El lamentarse implica enfocar la atención en los detalles, perdiendo de vista el todo. Percibimos*

más los defectos que las virtudes, y los valores de otros y de uno mismo.” (María del Carmen C., 2011 p.22).

Los internos del reclusorio siempre están mencionando lo que la familia no les da, las veces que no los visitan y lo malo que es estar ahí, hay cosas de la pareja, por ejemplo, en las que el interno no había puesto su mirada, de las que se da cuenta hasta caer en el centro de reclusión.

La segunda es la *“Sensación de Víctimas: al enfocar la atención en lo negativo y malo que puede ofrecer la vida, nos convierte en víctimas del mundo y de las circunstancias.” (María del Carmen C., 2011 p.22).*

Muchos de los internos toman una actitud de víctimas, hayan o no tenido que ver con el delito, aun sabiendo que son responsables de lo que los culpan, el hecho de haber perdido tantas cosas al llegar ahí, hace que tomen esta actitud de sentir que todos están contra ellos, que el mundo, las autoridades y en ocasiones hasta la propia familia, están aprovechándose de ellos, están siendo injustos con ellos todo el tiempo.

La tercera actitud es la *“Carencia de responsabilidad: La responsabilidad se elimina en el momento en que la persona se lamenta y se percibe como víctima de las circunstancias, negando y olvidando su participación en la situación vivida, culpando a los demás y al entorno de lo sucedido. Se culpa a Dios, al gobierno, a los padres y a la pareja, entre otros de lo ocurrido.” (María del Carmen C., 2011 p.22).*

En ese sentido, para el interno el destino es el único que sabe lo que pasará con sus vidas, no hay futuro para muchos, sólo lo que los demás decidan, quienes fueron los culpables de que él esté ahí, es lo que escribirá su historia, lo que pasará con ellos.

La cuarta actitud es la *“Renuncia a la proactividad: El ser humano es libre, posee el poder de ser proactivo. Es capaz de iniciar el proceso de cambio, de enfrentar las adversidades de la vida y de manejar adecuadamente su emocionalidad ante los duelos. Sin embargo, al lamentarse se renuncia a ello, limitándonos a reaccionar ante los estímulos externos, convirtiendo a la persona como víctima de las circunstancias.”* (María del Carmen C., 2011 p.22).

La quinta y última actitud que menciona la autora es la *“Eliminación de la esperanza: El perder la responsabilidad y la proactividad trae como consecuencia la pérdida de la esperanza, siendo ésta el motor que pone en acción las ilusiones, las metas y los objetivos de la vida. Al eliminarse, se pierden los remos para dirigirnos a lo anhelado.”* (María del Carmen C., 2011 p.23).

Aunque muchos de los internos siguen luchando por salir del reclusorio, hay otros a los que ya no les interesa salir, quienes han perdido la ilusión de estar fuera y recuperar lo que en un momento les fue quitado, aunque hay que reconocer que habrá cosas que ya no podrán recuperar y que les fueron quitadas para siempre, como la juventud, en muchos casos el respeto de los hijos, el puesto laboral y lo más doloroso desde el punto de vista de los internos, la muerte social que provocó el hecho de pisar la prisión.

Sensación de víctima: Al enfocar la atención en lo negativo y malo que puede ofrecer la vida, nos convierte en víctimas del mundo y de las circunstancias.

Lo lamentable de la situación de un preso es su calidad de vida y por tanto, como dice Carlos Díaz (2011, p.271), su calidad de muerte. Si la muerte carece de sentido entonces también la vida; dicho de otro modo, la búsqueda de un horizonte para la vida debe ir acompañada por una búsqueda de sentido para la muerte, y quien huye de la muerte carga con su propio ataúd, incluso en el gimnasio, sin saberlo.

Capítulo II: Las etapas de duelo



Introducción

El duelo se da en distintas etapas, ante las cuales se puede experimentar entumecimiento y negación de la pérdida, ira, nostalgia intensa, desesperación y aceptación.

“La primera en identificar las fases del duelo fue la Dra. Elisabeth Kübler-Ross, psiquiatra suizo-estadounidense. La cual designa a esas etapas la negación, ira, negociación, depresión y aceptación.” (Luis Hazel N., 2009 p.51)

La Dra. Kübler-Ross (2009) menciona que lo importante es que la persona transcurra por todas estas etapas, superándolas a medida que avanza, para poder llegar así a la aceptación psicológica y emocional.

El duelo tiene características específicas, algunas de ellas, muy importantes y en las cuales podemos identificar claramente el proceso de duelo de los presos:

Individual. No puede ser vivido por dos personas, sino que cada doliente tiene su propio proceso y lo debe elaborar él mismo.

Único. Cada proceso es diferente. Hay tantos procesos de duelo como pérdidas.

Temporal. El proceso de duelo requiere tiempo.

Activo. No es un tiempo pasivo, de espera, sino que implica una acción de parte del doliente.

Proceso. Implica una serie de etapas y es algo no permanente. El duelo es un proceso que tiene término pero también regresiones.

Deja una marca. Y no provoca dolor ni requiere atención, pero de alguna manera se lleva por siempre. Es un error pensar que al término se olvide la pérdida o el sufrimiento vivido ya que la cicatriz que deja perdura por siempre. (Instituto Mexicano de Tanatología en su manual ¿Cómo enfrentar la muerte?, 2011)

La Dra. Kübler-Ross afirmó que estas etapas no necesariamente suceden en el orden descrito arriba, ni todas éstas son experimentadas por todos los pacientes, aunque afirmó que una persona al menos sufrirá dos de estas etapas. A menudo, las personas atravesarán varias de estas etapas en un efecto «montaña rusa», pasando entre dos o más etapas, y volviendo a hacerlo una o varias veces antes de finalizar. (2)

Negación

Cuando a una persona se le da la noticia de que está arrestado, y que irá a la cárcel, inmediatamente se viene a su mente un carrusel de imágenes en el que ve pasar a la familia, a los demás seres queridos y amistades, de las cuales se tendrá que distanciar. Al iniciar el proceso penal, el interno pasa por un túnel, un pasillo largo en el que no existe en su mente lo que será, ni lo que fue, sino lo que está siendo, lo que está perdiendo y lo que pudo no haber sido. Es aquí donde el interno se inunda de un sentimiento de entumecimiento e incredulidad, donde le llagan cuestiones cómo ¿No me puede estar pasando esto? ¿Es sólo un sueño del que voy a despertar?, pues aunque sabía que existía la posibilidad de llegar ahí, por sus actos de delincuencia, el hecho de ya estar ahí, le mantiene confundido.

Esta etapa en la que la persona es tomada presa para ingresarla al reclusorio tiene gran relación con lo que algunos tanatólogos llaman la etapa de impacto. La vida se estanca y la atención se concentra en la pérdida sentimental. Se bloquean las emociones y es difícil concentrarse en las tareas diarias. Cuesta conciliar el sueño y se pierde el apetito. La etapa puede durar un día o un mes, pero no mucho más. Puede venir acompañada de síntomas físicos de ansiedad como vértigo, crisis de pánico, hiperventilación o cansancio extremo. (3)

“Esta etapa esta llena de Shock, negación, incredulidad y confusión.” (María del Carmen C., 2011 p.27).

En el caso de los presos, la gran mayoría de ellos no recuerdan como fue su ingreso, lo mantienen bloqueado por que fue para ellos algo increíble, ajeno totalmente a ellos.

Cuando Vélez Mariconde (Zaffaroni, E., 2000) menciona que *“en el sistema penitenciario se tiene la idea de que si alguien está preso no debe ser tan*

inocente”, tengo que decir que ciertamente dentro de un reclusorio, muchos internos dicen que son inocentes, lo cual es, en muchos casos, una manera de negación, el interno que dice ser inocente lo hace normalmente en los primeros meses o años dentro del reclusorio, dependiendo de la sentencia, sobre todo en el momento que son reprendidos para ser recluidos, es muy común que diga ser inocente, pues le da miedo el futuro incierto.

“Hay gente que después de la primera reacción, en vez de aceptarlo sigue negándolo aunque todas las evidencias le demuestren lo contrario.” (Luis Hazel N., 2009 p.23)

Muchos de ellos con el tiempo, con su abogado o abogada, hablan de su culpa, es decir, de lo que sí hicieron y eran incapaces de decirlo, y aunque ya lo hayan mencionado a los abogados, en muchos casos se sigue ocultando a las personas con los demás reclusos.

Cuando el interno se encuentra ya vestido de beige dentro de una celda y envuelto en el ambiente crudo e injusto de los sistemas de reclusión, le viene el pensamiento clave del que nos habla Luis H. (2009) “a mí no me pasa”, en el que el interno niega que eso tan horrible le este pasando a él, y lo evade diciendo que sólo estará tres días ahí, después vendrá su familia y lo sacará.

“Y pensamos que en cualquier momento nos dirán que nos estaban jugando una broma cruel y que él o ella entrarán por una puerta y todo volverá a ser como antes” (Patricia Ibarra., 2013 p.20)

El preso no duda que aunque sea culpable de lo que lo acusan, en cualquier momento un abogado le ayudará y todo ese infierno que vive, terminará, eso no es para él, ni para nadie, dice a sus adentros, y así vivirá las primeras semanas o meses de su estancia en el reclusorio.

Ya en el proceso jurídico, cuando al interno “le cae el veinte” de que sí está ahí, y busca ayuda, pasa algo similar a lo que pasa en un paciente con una enfermedad terminal, cuando el médico le da el resultado y el paciente no queda satisfecho y busca otro médico, y otro, y otro. De la misma manera el interno, va de abogado en abogado esperando que alguno le de un resultado distinto al que le dan todos, y por supuesto que no faltan las promesas, en las que el abogado le dice que le promete su libertad en menos tiempo, que sonaría a la promesa de la salud milagrosa, que sólo da una esperanza utópica.

“La negación funciona como un amortiguador después de una noticia inesperada e impresionante, le permite recobrase al paciente, y con el tiempo, movilizar otras defensas, menos radicales.” (j-60)

A pesar de esto, el interno estará dispuesto más adelante, e incluso contento y aliviado al sentarse con sus compañeros a charlas sobre su estancia ahí. *“Aunque este diálogo llega a terminar, cuando el interno no pueda seguir afrontando los hechos y vuelva a su anterior negación.” (Elizabeth Kübler-Ross., 2012 p.61)*

En el interno se presenta esta negación, pero no por mucho tiempo, pues *“la negación es una defensa provisional y pronto será sustituida por una aceptación parcial.” (Elizabeth Kübler-Ross., 2012 p.61)*. Lo que es cierto es que la necesidad de negación existe en los internos alguna vez, más al inicio de su proceso o internamiento que al final.

“El periodo de negación produce el efecto benéfico de movilizar tus recursos internos para que puedas enfrentar la realidad de la nueva situación. Conforme te vayas reponiendo irás empezando a percibir lo que ha pasado y reconocerás otros sentimientos”. (Nancy O’Connor., 2007 p.44)

El interno dentro del reclusorio en un primer momento, prefiere buscar actividad, algo que no le permita pensar y preguntarse el por qué del estar ahí, lo cual forma parte de su negación, algo distinto al aislamiento.

Hay un momento en que el interno usará más el aislamiento que la negación. Cuando comienza a darse cuenta y es consciente de su realidad ve como próxima salida el aislamiento. *“Así como un animal herido se mete en su madriguera a lamentarse las heridas, así los seres humanos muchas veces preferimos estar solos con nuestro dolor”*. (Luis Hazel N., 2009 p.55)

Así como para nosotros es casi inconcebible reconocer que tenemos que afrontar la muerte, pues en nuestro inconsciente somos todos inmortales, de la misma manera la sociedad tiene tan lejos de sí la cárcel, que cuando se presenta causa un tremendo estupor.

Ira

Contra la vida, contra Dios, la familia o el sistema penitenciario.

Sí, la primera reacción fue: ¡No, no es verdad, no puede afectarme a mí! Cuando se cae en la cuenta que no es un error ni un sueño, estar preso en una celda que fue construida para seis personas y en la que están 17, en un lugar en el que el alimento se mendiga, en el que todo cuesta y en el que se está solo, cuando la persona se da cuenta que lo que está ocurriendo es real, esto le causa el más grande enojo que se puede imaginar.

“cuando por fin reconocemos que sucedió la tragedia, el dolor nos invade y lo dejamos aflorar con coraje, con rebeldía contra Dios. ¿Por qué a mí? ¿Por qué ahora? ¿Por qué tan joven? ¿Por qué cuando hace tanta falta? ¿Por qué me castigan así? ¿Por qué Dios es tan injusto? Pero todas nuestras preguntas quedan sin respuesta”. (Patricia Ibarra., 2013 p.21)

El interno del reclusorio después de una negación profunda llega a la pregunta del ¿Por qué a mí? Ante lo cual nos sugiere la Dra. Elisabeth Kübler-Ross (1998) que en realidad, lo que quiere saber este paciente es ¿Por qué en este momento?, pues el ¿Por qué a mí? Queda obsoleto cuando se cuentan los miles de presos que están dentro de un reclusorio y por si fuera poco, cuando hay conciencia del acto que cometieron.

“Yo le ayudaría a formular esta pregunta para que pueda expresar su angustia y sus preocupaciones. De este modo obtendría pistas para saber cómo ayudarlo”. (Elizabeth Kübler-Ross., 1998 p.30).

La ira aparece cuando no puede seguirse manteniendo la negación, la siguiente pregunta sería ¿Por qué yo?, si hay tantos. Cuando se habla con los familiares de los internos dicen ellos también, habiendo tanta gente mala afuera, por que a mi hijo, hermano o papá. Un gran inconveniente en la aparición de la ira es que el interno no puede explayarla, dejarla sentir y expresarla, pues para ellos es pelear con el otro, palabrear al otro o quitarle o robarle sus cosas al otro, lo cual le trae muchos problemas, y por ello lo evita.

“El problema está en que pocas personas se ponen en su lugar y se preguntan de donde viene el enojo”. (Elizabeth Kübler-Ross., 2012 p.75) Pero es difícil, pues ni los custodios ni las autoridades del sistema penitenciario, ni los demás presos se pondrán en su lugar.

Es normal la ira, como dice la Dra. Elisabeth Kübler-Ross. (2012) si nuestras actividades fueran interrumpidas prematuramente; si todos los proyectos que forjamos fueran a quedarse sin acabar, o fuera a acabarlos otro; si hubiéramos ahorrado un dinero ganado duramente para disfrutar de unos cuantos días de descanso, para viajar y dedicarnos a nuestras aficiones, y finalmente nos encontramos con que “esto no es para mí”.

“La rabia ante todo esto no es más que una manifestación de impotencia, de nuestra propia incapacidad por no haber podido evitar la pérdida”. (Luis Hazel N., 2009 p.57)

Hay casos en los reclusorios, donde además de las pérdidas de la libertad, identidad y espacio, se encuentran con que la familia no puede esperar 20 años a que salga de ahí, por lo que quieren rehacer su vida, tienen una propuesta nueva con otro esposo-padre, y lo necesitan, lo cual conflictúa más el proceso del interno.

Algo que me costó mucho trabajo, fue hablar de libertad y de pérdida cuando yo era un externo, cuando mi ropa era distinta, y temía que me dijeran que yo no podía entenderlos. Cualquier individuo que simboliza vida o energía es sujeto de resentimiento y envidia. (2)

El respeto y la comprensión. Al que se le preste atención y se le dedique un poco de tiempo, pronto bajará la voz y reducirá sus airadas peticiones. Pero como mencioné antes, en el reclusorio no existe esta atención, ahí sólo hay individualidades, gente que vive sola y que vive con el temor de que en cualquier momento el otro le quite lo que le queda, la vida, o mejor dicho para ellos, el simple respirar.

Además del miedo de lo que no se conoce del mismo ambiente del reclusorio, cómo lo recibirán, qué le quitarán, con quién compartirá la celda, etc., está el temor propio de la etapa de ira. *“El enojo puede expresarse internamente como rabia, o internalizarse y experimentarse en forma de depresión. Pero en el fondo, el enojo es temor. Temor a no poder satisfacer tus propias necesidades, a tomar decisiones, el miedo a no ser capaz de manejar la sobrevivencia financiera, emocional y física”.* (Nancy O’Connor., 2007 p.44)

Otro componente de la rabia es, el hecho de tener que ceder el mando que habían ejercido toda su vida y ahora no pueden hacerlo. Cuando un hombre

llega al reclusorio, inicia como “monstruo”, es decir, aquel que lava los trastes, la ropa y atiende las necesidades de todos los demás con los que comparte la estancia a la cual llegó. Estar en esa situación después de haber sido quien diera las ordenes en su hogar o circulo social, lo pone furioso.

Cuando se presenta la oportunidad de enfrentarse a su familia de nuevo, en muchos casos la ira les toca a ellos, los gritos, las culpabilidades por estar ahí y por el abandono.

Luego pueden responder con dolor y lágrimas, culpa o vergüenza. La familia y quienes los rodean no deben tomar esta ira como algo personal para no reaccionar en consecuencia con más ira, lo que fomentará la conducta hostil del doliente. (1)

Existen casos en los presos en los que el sentimiento de rabia es muy conciente como propio. *“Nuestras emociones son parte de nosotros y, al reconocerlas y poseerlas, podemos alcanzar nuevos niveles de sensibilidad, amor y autoconocimiento”*. (Nancy O’Connor. (2007 p.45)

“Cuando el enojo se acumula al punto de la explosión, existen algunas técnicas que te permitirán dejar salir el vapor sin herirte a ti mismo ni lastimar a los demás. Debido a que las emociones reprimidas se almacenan en el cuerpo, la actividad física es una forma de liberarlas, el gritar, golpear una almohada o romper un directorio telefónico puede ser útil”. (Nancy O’Connor. (2007 p.45)

En el reclusorio los presos pasan mucho tiempo en actividad física, lo cual está bien encaminado, aunque en muchos casos de manera inconciente, sirve para dirigir las emociones. En el caso de la rabia, los golpes en muchos casos no se dan a la almohada, sino al que lo ve mal, o le habla en tono fuerte.

Negociación

Pasando de la negación a la ira, el interno llega a una especie de acuerdo que apresure lo que ya está. En los niños pasa que primero exigen y luego pide un favor. En el preso pasa lo mismo, primero enojado culpará a todos, la familia, los abogados y al sistema, pero después, cuando cree que con una mejor actitud podría alcanzar a conseguir algo, viene esta actitud de negociar.

El pacto es un intento de terminar con lo que está pasando, con esa terrible pesadilla. *“Le hacen promesas a Dios, manda a los santos, negocian con el universo, ya sea directa o implícitamente, y prometen ser buenos o realizar algo heroico si pueden recuperar lo que perdieron”*. (Luis Hazel N., 2009 p.60)

Los presos juran no volver a intentarlo, sobre todo cuando lo que hicieron fue por impulso o por un arranque de ira y no como necesidad. Sin embargo, en el caso de personas que ante la carencia económica y laboral practicaron el robo para darle algo a su familia, algunos presos dicen que están sufriendo ahí dentro, pero que al salir, volverán a hacerlo, pues la sociedad no les da otra posibilidad. Pero en una gran parte, *“La mayoría de pactos se hacen con Dios y se guardan en secreto o se mencionan entre líneas o a un sacerdote”* (Elizabeth Kübler-Ross., 2012 p.113)

La Dra. Elizabeth K. (2012) menciona que “psicológicamente, las promesas pueden relacionarse con una sensación de culpabilidad oculta”. Acerca de los internos que me han contado sobre su caso, y me dicen que sí fueron culpables de lo que se les castiga (menciono castiga por que así es como ellos me lo expresan), me he dado cuenta que todos ellos están muy involucrados en grupos, ya sea de la Iglesia, o de algún otro grupo en el que se comprometen en cierta forma a ayudar al otro y a cambiar a sí mismos.

La negociación es ése cómo pudo haber sido, y querer regresar a ese antes, con una promesa de por medio, con Dios o con otros, pero como dice

Nancy O'Connor (2007), con el tiempo cuando se empieza a hacer nuevas amistades, se vivirá menos en el pasado, y se desvanecerán los sueños acerca de cómo pudo haber sido, el preso entonces iniciara a formar su rutina de manera conciente, cimentada sobre una solución lógica a su situación real.

Depresión

“La depresión es la reacción ante la pérdida que se manifiesta en una tristeza profunda. Se llega a sentir culpa por lo que no se hizo, por lo que pudo ser y no fue, por lo que se hizo o por lo que se pudo evitar”. (María del Carmen C., 2011 p.27)

Se presenta cuando ya no se puede seguir negando la pérdida, la persona se debilita, se siente mal, triste o intranquilo; este estado es generalmente temporal y es preferible que se apoye a la persona a superarlo, al permitir a la persona expresar su dolor y buscar una forma de llevarlo a cabo, la aceptación final llegará prontamente. (4)

En el momento de la depresión es posible que el preso *“sienta malestar físico en forma de dolores, indisposiciones, fatigas, mala digestión, perturbaciones en el sueño”* (Nancy O'Connor., 2007 p.47)

“Todo nuestro organismo se afecta durante esta etapa: trastornos digestivos, erupciones cutáneas, ataques de nervios, incluso, episodios de euforia que no son naturales pueden aparecer mientras estamos deprimidos, además de que es mas fácil que nos enfermemos, por que al estar el alma enferma, las defensas físicas se van a los suelos”. (Luis Hazel N., 2009 p.61)

Muchas veces los presos culpan la comida que no es muy higiénica, o el gran ruido que existe en las celdas siempre, lo cual podrá influir en gran parte, pero pasa a alimentar los síntomas propios del duelo.

Cuando el interno empieza a sufrir los síntomas de una mala alimentación, incomodidad e imposibilidad de descanso nocturno, desveladas, etc., no puede seguir mostrando buena cara. *“La ira se sustituye por una gran sensación de pérdida”* (Elisabeth Kübler-Ross, 2012 p.115) El interno se da cuenta que además de todo lo malo que hay ahí, la familia se está desgastando por darle lo mejor, y aún así no lo puede tener.

“Este sentimiento nos abrumba. Perdemos el control de la realidad. Nos abandonamos, dejamos de hacer nuestras actividades cotidianas. Dejamos de vivir”. (Patricia Ibarra. (2013 p.21)

En el momento de la depresión es importante el apoyo social, de su familia sobre todo. *“Esos son los momentos en los que el paciente puede pedir una oración, cuando empieza a ocuparse más de lo que le espera que de lo que deja atrás”* (Elisabeth Kübler-Ross., 2012 p.118)

Llega un cierto momento en el que al preso no le queda de otra que salir a trabajar, buscarse su propio alimento y no por que quiera. Desde que llega, los demás presos le dicen que tiene todo por que está recién llegado, pero llegará un momento en el que la familia se cansará, sobre todo si la sentencia es larga, y dejarán de verlo, y así es, el preso tendrá que empezar a sufrir nuevas pérdidas, cuando la esposa le diga que necesita el apoyo de un hombre por lo que buscará otro, cuando los hijos lo dejen de ver con autoridad, él sentirá que esta siendo desplazado.

Los recuerdos son un buen aliado en esta etapa, al interno le duele recordar pero necesita hacerlo, volar por un momento fuera de los muros con su imaginación y ver que es lo que podrían estar haciendo sus seres queridos. *“A pesar del dolor que nos produce el recordar, lo hacemos por que son estos recuerdos los que dan sentido a nuestra vida. Por que si no los tuviéramos*

atesorados, seríamos como aquellos que sufren de Alzheimer. No sabríamos quienes somos” (Marcelo Rittner., 2008 p.116)

Aceptación

“No hay que confundirse y creer que la aceptación es una etapa feliz: en un principio está casi desprovista de sentimientos”. (1)

Al “Estar centrado en lo que se tiene, se acepta una vida en armonía, aceptamos la pérdida que no está en nuestras manos cambiar.” (María del Carmen C., 2011 p.27)

El interno, cuando ya es conciente de su realidad, y se sabe necesitado de actuar, participar y hacerse sentir vivo, se ve en la necesidad de buscar un medio a través de cual pueda obtener eso. Cuando sale de las utopías de salir mañana del reclusorio, y se da cuenta que durará lo que tenga que durar, entonces forma una rutina para su vida, comienza a anotarse en cursos, asistir al ejercicio, salir de su estancia, en sí, se involucra más con el afuera-dentro, es decir, con lo que hay fuera de su pequeño primer espacio, para ver que hay en ese fuera dentro de lo permitido. Esto hace que tenga una esperanza de salir, pero una esperanza real, en la que va a necesitar estar activo y llevar una vida provechosa para poder salir.

“La aceptación no es una fase feliz, está casi desprovista de sentimientos. Es como si el dolor hubiera desaparecido y la lucha hubiera terminado”. (Elisabeth Kübler-Ross., 2012 p.148) Y aunque las dificultades no terminan, si se aclara la mirada, se ve el paisaje de lo real.

“Hasta que la angustia lo despierta, aunque lo despierte a un universo de pesadilla, tambaleante y ansioso busca el hombre nuevamente el camino de sí mismo en medio de las tinieblas. Algo le susurra que a pesar de todo, es libre o

puede serlo, que de cualquier modo él no es equiparable a un engranaje. Y hasta el hecho de sentirse mortal, la angustiada convicción de comprender su finitud, también de algún modo es reconfortante, por que al fin de cuentas le prueba que es algo distinto a aquel engranaje indiferente y neutro: le demuestra que es un ser humano. Nada más y nada menos que un hombre". (Carlos Díaz., 2011 p.10)

Nada esta garantizado en la vida, fuera de que todo el mundo tiene que enfrentarse a dificultades. Así es como aprendemos. Algunos se enfrentan a dificultades desde el instante en que nacen. *"Éstas son las personas más especiales de todas, que necesitan el mayor cariño, atención y compromiso, y nos recuerdan que la última finalidad de la vida es el amor"* (Elisabeth Kübler-Ross., 2006 p.197)

En esta etapa se suele mencionar mucho por parte de los presos que es una experiencia de la cual deben aprender, yo les menciono a muchos lo que Erik Fromm decía a sus compañeros en los campos de concentración, les decía que la realidad no estaba en sus manos cambiarla, ahí está, pero sí se podía buscar aquel aprendizaje bueno, que esto les estaba dejando. *"Aceptamos que se ha producido una terrible pérdida pero que la vida continúa"*. (Patricia Ibarra., 2013 p.21)

Aquí me viene a la mente el relato de El brillante:

"Hubo una vez un rey que poseía un gran brillante, grande y puro, del cual estaba orgulloso ya que no había otro igual en el mundo. Un día le encontró un defecto. El rey llamó a los mejores joyeros y ofreció una gran recompensa a quien pudiera sacar la imperfección de su joya. Nadie logró hacerlo. Después de un tiempo, apareció un tallador talentoso y le aseguró al rey que dejaría al brillante más bello todavía. Así, el rey le confió la preciosa piedra, y el hombre cumplió con su palabra. Con maestría grabó un botón de rosas alrededor de la falla, utilizando la

misma como tallo. Podemos imitar al joyero. Cuando la vida nos lastima y nos hiere, podemos usar las trizas para recrear un retrato pleno de belleza y de gracia". (Marcelo Rittner., 2008 p.128)).

Es difícil para los presos ver algo bello en la realidad de la cárcel, lo que si pueden llegar a hacer es conformarse, tratar de crear el mejor ambiente, aunque nunca llega a ser el mejor o el más anhelado.

"La aceptación tiene que ver con utilizar las lecciones que hemos aprendido en la vida para reconciliarnos con las realidades del mundo, en nuestro propios términos. Es aprender a vivir sin que la pérdida nos lastime, es adaptarnos a las nuevas circunstancias, darnos cuenta de que hemos pasado la prueba y que estamos listos para sonreír y ser felices otra vez". (Luis Hazel N., 2009 p.64)

Elaborar el duelo significa ponerse en contacto con el vacío que ha dejado la pérdida, valorar su importancia y soportar el sufrimiento y la frustración que comporta. (1)

Cuando los presos me preguntan que cómo sabrán cuando estén saliendo del duelo, la respuesta sería: *"Vivirás en el presente, sin adherirte al pasado, y harás planes para el futuro. Podrás vivir con la ambigüedad de aquellas preguntas que nunca obtendrán respuesta". (Nancy O'Connor., 2007 p.49)*

"Lo admirable es que el hombre siga luchando a pesar de todo y que, desilusionado o triste, cansado o enfermo, siga trazando caminos arando tierra, luchando contra los elementos, y hasta creando obras de belleza en un mundo bárbaro y hostil". (Carlos Díaz., 2011 p.11)

En la aceptación no se encuentra el olvido de la pena, pero sí una gran esperanza hacia el futuro. El dolor no cesa pero se interpreta de distinta manera. "Si vivimos una crisis como una oportunidad, la vida no se nos vuelve más fácil,

pero sí más plena; cuando se llora con mucha pena, las lágrimas son de plomo, más si el llanto es de alegría entonces las lágrimas son casi volátiles". (Carlos Díaz., 2011 p.10)

Es ante esta esperanza cuando los presos inician a prepararse asistiendo a cursos a la escuela, cursos de autoestima, como el de Asume, o cursos de religión como los que yo tengo el gusto de impartir.

Capítulo III: Un caso particular



¿A quién conocemos?

Nombre: JIPM

Edad: 52 años

Sexo: M

Antigüedad en el Reclusorio: 2 años 8 meses

En este tercer capítulo, y después de haber tocado el tema de las etapas del duelo, presento el testimonio de un preso, con el cual entablé un diálogo, con el cual se encarna y da sentido a cada una de las etapas de duelo. Sus palabras son las siguientes:

Cuando me tomaron preso sentí mucha confusión, yo no sabía ni por que me había tomado preso. Aparte de mi libertad, lo que sentí que estaba perdiendo en ese momento era mi familia, mi estabilidad, mi trabajo, toda mi vida, aunque yo pensaba por lo mismo, que no sabía por qué me tomaban preso, que en dos o tres días saldría libre.

Al principio me pusieron en un separo por 12 horas, en ese momento me la pase pensando en mi familia, cuando supe el motivo por el cual me encerraron, pensé más en ellos, sentí confusión, miedo, dolor, me bloqueé, perdí el sentido del tiempo.

En la relación con mi familia, mis hermanos se cerraron, una hermana mía comento “ojala se hubiera muerto”. Cuando me enteré de cómo surgió todo este problema... mi familia arregló todo para que me trajeran preso, es por eso que al enterarme, me dio coraje, odio, le vieron la cara a mi esposa he hijos, aún tengo sentimiento.

Los primeros días aquí sufrí enfermedades del estómago sobre todo, la comida no es muy buena, es mala, por lo que mejor deje de comer al principio por lo cual adelgace bastante, hambre no tenía, y además la comida no se me antojaba.

Frente a la Negación

Cuando me tomaron preso, no lo creía, me sentí sacudido, parecía una pesadilla cuando me subieron a la patrulla. Ya estando en el reclusorio, desde el primer momento supe ya que esto era real, nunca me dije ya estando aquí que era algo irreal, sólo fue mientras me tomaron preso.

“La negación es solamente una defensa temporal para el individuo. Este sentimiento es generalmente reemplazado con una sensibilidad aumentada de las situaciones e individuos que son dejados atrás después de la pérdida”. (2)

En mis experiencias personales, referente a la pérdida de un ser querido, este sentimiento me ha invadido de formas diferentes, ya que en dos ocasiones he sufrido la pérdida inesperada y rápida de personas que no esperaba yo que fueran a morir. Sin embargo, fue menos agresivo, ya sea por la edad o enfermedad, enfrenté irremediamente el fin.

Pero no sólo fue por la pérdida de seres queridos, sino también por que he tenido que separarme de ellos como ahora que me encuentro aquí en el reclusorio, el inicio fue muy duro y aunque no quería, llegué a cuestionar a Dios por lo que me estaba pasando. Poco a poco fui aceptando y alimentando la posibilidad de poderme ir conforme va avanzando mi proceso, pero las oportunidades se iban acabando para poder salir, fui experimentando pequeñas crisis, y yo personalmente las he soportado gracias a la fe y la compañía de Jesús.

Frente a la Ira

Mi enojo fue siempre hacia mi familia. El enojo me surgió 2 meses después de ingresar al reclusorio y aun lo siento. Sentí mucho miedo por no poder seguir ayudando a mis seres queridos, no sólo económicamente, sino por su seguridad. Tengo una hija autista de 13 años y otra en la universidad. Dos meses después de estar aquí vinieron por primera vez mi hija y mi esposa. Las primeras visitas me dolía mucho que mi familia me viera aquí.

Me sentí muy enojado he impotente por que no podía controlar la situación, y sentía que no podía evitarlo, guardaba mi coraje, rabia o ira,

en algún momento sentía que lo tenía que liberar, y lo peor de todo es que lo puede detonar cualquier detalle, aunque sea bueno, pues me sentía como una olla de presión y entonces, de pronto, no pude controlar ese estallido y terminaban pasando o soportando esos arranques, personas inocentes o que no están del todo involucradas en mi crisis personal.

Se me fue presentando cada vez con menor intensidad y algunas veces pensaba y me decía a mi mismo “tú no tienes la culpa” y eso hacía que me curara en salud, cuando trataba de culpar a los demás me refugiaba en la oración y la meditación. Después venía un crudo arrepentimiento, pero nuevamente surgía un gran enojo tenía que retomar el proceso, hasta que paulatinamente va disminuyendo y pierde fuerza, además que me fui dando cuenta que ya son hechos pasados y no vale la pena estar en ese círculo.

Frente a la Negociación

Mi familia estaba gastando mucho dinero y mi familia no quería hablar conmigo, no contestaban el teléfono. Deje de buscar ayuda cuando me llamaron a sentencia. No he perdido ninguna esperanza de salir, aun lucho por eso. Antes de llegar, siempre recé para que no me pasara esto, aún mis esperanzas están puestas en mi hijo y el abogado. Le prometí a Dios que nunca dejaría a mis hijos desamparados.

En esta situación en la que me encuentro es muy fácil exigir y hasta enojarme por que aún cuando me atrevo a dar cualquier cosa o hacer cualquier sacrificio por salir de aquí, pienso que ni Dios quiere saber de mí por estar en este lugar, siento una impotencia y caigo en la cuenta que estoy en una realidad que me duele y me da miedo. Cuando oro y rezo, lo hago inconcientemente, pido libertad y que mi familia esté bien a

cambio de aceptar estar aquí, y a veces termino satisfecho de lo que doy y lo que recibo, necesito estar muy apoyado en Dios que toma en cuenta mis acciones para poder ganar algo mejor.

Frente a la Depresión

En muchos momentos me sentí desamparado y solo, triste, eso fue recurrente, se me pasaba y volvía. Me llegue a alejar de la gente y de las actividades de aquí del reclusorio, pero por miedo a que me roben o golpeen, pero inmediatamente busqué actividades, ya a los 6 meses daba clases de diseño gráfico. Después de unos cuantos meses de estar aquí me planteé planes a futuro, tanto aquí dentro en el tiempo que durara, como afuera.

“Como perro olvidado que no tiene huella ni olfato y yerra por los caminos, sin camino, como el niño que en la noche de una fiesta se pierde entre el gentío, el aire polvoriento y las velas chispeantes, atónito, y asombra su corazón de música y de pena, así voy yo, borracho melancólico, guitarrista lunático, poeta, y pobre hombre en sueños, siempre buscando a Dios entre la niebla”. (Carlos Díaz., 2011 p.158)

Los primeros días me dio diarrea por el rancho (comida), y sentía mucho estrés, en mi casa me costaba conciliar el sueño, aquí en el reclusorio se me iba el sueño a media noche. Aun siempre me enoja, lo que más me ha dolido es que mis hermanos me dieran la espalda.

Nunca he perdido interés por el mundo exterior. He sentido que mi ánimo cambia constantemente, cuando me dan noticias de mi proceso o cuando siento que no avanzo, siento enojo y tristeza.

Después de vivir la pérdida de mis seres queridos sentí tristeza, bajo el nivel de mis valores y perdí la realidad de todo lo que he ganado, perdí el gusto por la vida. Me refugié sólo en Dios y sentí que nadie más podía ayudarme o no merecía que se preocuparan por mí.

“¿Habrá otra vida allende a esta vida, qué vida? ¿Qué o quien me espera? ¿Qué va a ser de mí? ¿Cómo podría hablarse de sentido en el exmundo por mi abandonado cuando yo salga de él, acaso no desaparecerá para mí y conmigo el sentido de todo lo sido? Lo terrible es que sólo puedo saber de la vida vivida. Incluso esas preguntas, por carecer de ciencia o noticia alguna sobre lo preguntado, pueden parecer absurdas y sin sentido. La ignorancia absoluta, el ignoramus et ignorabimus comienza cuando el saber cesa, y éste desgraciadamente cesa pronto...” (Carlos Díaz., 2011 p.277)

Era rotativo por que desaparecía, pero algún recuerdo o comentario me hacía volver a sentir esa depresión, ya no con la misma intensidad, pero si me llegaba a afectar.

Frente a la Aceptación

He seguido viendo a mi familia, al principio sólo a mi hija y dos meses y medio después empezó a venir mi hijo. Cuando los vi por primera vez aquí dentro del reclusorio, sentí dolor y mucha impotencia ante mi hijo, lo vi detrás de la reja del dormitorio y nos soltamos a llorar. Al irse sentía tristeza, tenía muchas ganas de estar con ellos, es muy poco el tiempo de visita (5 hrs.).

“Abandonar puede tener justificación, abandonarse jamás”. (Carlos Díaz., 2011 p.132)

Me ha costado llegara a aceptar estar aquí, lejos de los que quiero, no esta limitado por el tiempo sino por el sentimiento y las vivencia que voy experimentando que me van dejando cosas buenas, y voy sintiendo que no puedo estar peor, que por lo menos estoy vivo y esa es ya una gran oportunidad que me da Dios para demostrar que puedo mejorar y cambiar.

“La persona valiosa se levanta tras la experiencia dolorosa sin consumirse en la inacción de la frustración: nuestra vida es un trampolín, no una hamaca”. (Carlos Díaz., 2011 p.131)

Comencé a calmarme y a razonar mis tropiezos y el por qué me encuentro en esta situación y comencé a buscar el bienestar tanto espiritual como físico, comprendí que con una buena vida, cerca de Dios, no necesito más y doy gracias por haberme dado cuenta que existe otra oportunidad y esto no lo puedo desperdiciar.

Compartí con JIPM el siguiente pensamiento, para él fue muy significativo y se sintió muy relacionado con el:

“Y yo ruego:

Que pueda hacerme un poco más valiente para encarar las pruebas de la vida y nunca dudar de los altos ideales que me he formado, para hacer frente a la vida cara a cara, sin temor; que pueda ser más paciente todavía con aquellos que, vacilantes, se apoyan en mí; sacar provecho de errores que cometí y dejar que se desvanezcan de mis recuerdos; que pueda siempre tener fe en aquellos que pusieron su confianza en mí; por este amado Señor celestial al que pido me permita demostrar que hoy vale la pena”. (Elisabeth Kübler-Ross., 1985 p.193)

CONCLUSIÓN

La realidad de los reclusorios es una realidad de humanos, en la que pude encontrar personas concretas, con una historia concreta, con ilusiones concretas y sufrimientos concretos.

Los duelos están vivos en cada uno de los presos, cada ser humano está en una etapa concreta, viviendo y al mismo tiempo muriendo, por que sabe que por cada día que pasa, es un día que pierde al no poder estar con los que ama.

En el sistema penitenciario queda descartado todo esto, por eso me parece importante que se debería tomar en cuenta un acompañamiento serio con ellos, en el que se les pueda ayudar a descubrir sus propios sentimientos, conocerlos, asumirlos y poder lograr una mayor calidad de vida en medio de la desilusión y la desesperanza.

Todos los día un preso pierde algo, ante lo cual los presos sufren el dolor de haberlo perdido, pero no razonan lo que sienten, no saben que hacer con ello, solamente lo soportan y dejan que el tiempo lo cure. No es justo que esto esté pasando, no merece ningún ser humano vivir así... o mejor dicho, morir tan lenta y dolorosamente.

BIBLIOGRAFÍA

- Carlos Díaz. (2011). Logoterapia centrada en la persona. Madrid, España: Escolar.
- Elizabeth Kübler-Ross. (1985). Una luz que se apaga. D.F., México: Pax México.
- Elizabeth Kübler-Ross. (1998). Preguntas y respuestas a la muerte de un ser querido. Barcelona, España: Martínez Roca.
- Elizabeth Kübler-Ross. (2006). La rueda de la vida. Barcelona, España: ZETA.
- Elizabeth Kübler-Ross. (2012). Sobre la muerte y los moribundos. D.F., México: Best EMU.
- Luis Hazel N. (2009). No hay mal que dure 100 años. D.F., México: Época.
- Marcelo Rittner. (2008). Aprendiendo a decir adios. D.F., México: Best Seller.
- María del Carmen C. (2011). Coaching Tanatológico. D.F. México: Trillas.
- Nancy O'Connor. (2007). Déjalos ir con amor, La aceptación del duelo. D.F., México: Trillas.
- Patricia Ibarra. (2013). La Ausencia, cuando un ser querido se va. D.F., México: Seller.
- VV.AA. (2011). ¿Cómo enfrentar la muerte? Tanatología. D.F., México: Trillas.
- Zaffaroni, E. (2000). El proceso Penal. D.F., México: Porrúa.

- (1) <http://www.taringa.net/posts/info/862883/Las-cinco-etapas-del-Duelo.html>
- (2) http://es.wikipedia.org/wiki/Modelo_de_K%C3%BCbler-Ross
- (3) http://foro.enfemenino.com/forum/f79/_f9260_f79-Etapas-del-duelo-y-obstaculos-para-superar-la-ruptura.html
- (4) <http://mombita.com/etapas-del-duelo/>