



**Asociación Mexicana de Tanatología, A.C.**

---

---

**CERRANDO CICLOS ANTE LAS PERDIDAS  
(UN ENFOQUE GESTALT)**

**T E S I N A**  
QUE PARA OBTENER EL DIPLOMADO EN  
**TANATOLOGÍA**

PRESENTA:  
ROSA SUSANA CELIS LOPEZ

ASESOR: RICARDO DOMINGUEZ CAMARGO



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

México D.F. a 12 de Febrero de 2014.

**DR. FELIPE MARTINEZ ARRONTE**  
**PRESIDENTE DE LA ASOCIACION**  
**MEXICANA DE TANATOLOGIA, A.C.**

Por medio de la presente le informo que revisé y aprobé la tesina que presentó Rosa Susana Celis López , integrante de la generación 2012-2013.

El Nombre de la tesina es:

**CERRANDO CICLOS ANTE LAS PERDIDAS**

(Un enfoque Gestalt).

Atentamente



---

Psic. Ricardo Domínguez Camargo.

Director de Tesina.

## DEDICATORIAS

A mi familia:

A mi esposo Gabriel Reyes Hernández el amor de mi vida de quién siempre he recibido apoyo y reconocimiento.

A mis hijos: Gabriel Reyes Celis, Ingrid Marcela Reyes Celis, Edgardo Rafael Reyes Celis, a quienes amo profundamente, y por quienes siempre he tenido un firme deseo de superación.

## INDICE

Justificación .....	1
Introducción.....	2
<b>Capitulo I</b>	
Que es un ciclo.....	3
Que es un cierre de ciclo.....	4
El recuento.....	5
Porque no es conveniente dejar ciclos abiertos.....	6
<b>Capitulo II</b>	
Porque las personas no pueden elaborar un duelo adecuado.....	7
Los 3 elementos fundamentales en el proceso de apego.....	10
Otros impedimentos.....	12
Cuatro tipos de duelo complicado.....	16
Dejando el hogar de origen.....	17
<b>Capitulo III</b>	
Técnicas que ayudan.....	19
Dejar partir el pasado.....	20

## JUSTIFICACION

Este trabajo tiene el propósito de hacer notar la importancia que tiene dejar ciclos abiertos en nuestra vida como por ejemplo: trabajos inconclusos, tareas a medio realizar relaciones amistosas o amorosas sin cerrar, capítulos de nuestra vida que no han terminado, heridas emocionales que no han sanado, duelos inconclusos, son como hoyos negros que succionan nuestra energía y nos mantienen detenidos , no avanzamos igual, el enfoque de la terapia Gestalt nos lleva a cerrar : ciclos, puertas, capítulos, períodos, o como se les quiera llamar, a fin de poder avanzar hacia algo nuevo, o a cambiar hacia otra situación , con energía e ilusión.

En el caso de las pérdidas o duelos inconclusos las personas acuden a los servicios de salud mental en busca de ayuda, pues se sienten bloqueadas, creen que no están superando la experiencia, y que necesitan terminarlo para volver a vivir. Además, muchas veces emerge como la causa subyacente de diversas aberraciones físicas y mentales.

Es precisamente el cerrar el ciclo con cada una de nuestras pérdidas lo que nos hará sanar y aceptarla para avanzar hacia algo nuevo, hacia el cambio que nos ha traído su ausencia, y es mi intención exponer como hacer el cierre de ciclos, en este trabajo.

## CERRANDO CICLOS ANTE LAS PERDIDAS

(Enfoque Gestalt)

### INTRODUCCION

¿Cómo poder identificar que hay ciclos abiertos en nuestra vida?

Cuando hay situaciones que se repiten y se repiten.

Hay heridas abiertas: cuando al recordar determinado hecho o situación hay todavía dolor, resentimiento, coraje, culpa.

Los ciclos abiertos nos impiden sanar, es como cuando tenemos una herida física y sólo le ponemos un "curita" pero nos lastimamos cuando algo nos rosa, pues sigue infectada y cada día más, hasta que no aguantamos el dolor y la inflamación, entonces vamos al médico, él procederá a abrirla de nuevo y limpiarla perfectamente bien, en algunos casos será necesario exprimirla para que salga toda la infección, y tal vez sangre un poco, entonces el médico procederá a curarla y suturarla, o tal vez cierre sola, entonces no volverá a molestarnos pues quedó sanada.

Así las heridas emocionales, sólo nos decimos "ya pasó" y evadimos tocar el tema pues nos duele, y como no han sanado, al menor recuerdo hay dolor, coraje, resentimiento, culpa o todo lo que no pudo salir en su totalidad. Al cerrar el ciclo vamos a volver a recordar, a recapitular el hecho, para poder sanarlo. "trabajarlo" se dice en terapia para que sane y quede concluido, mediante algunas técnicas o procedimientos, podemos lograrlo, y esto es de lo que se trata aquí.

## CAPITULO I

### QUE ES UN CICLO

Un ciclo es un período de tiempo que conlleva un inicio un tiempo de desarrollo o estabilidad, y una decadencia . Puede tratarse de una relación amorosa que cumpla su ciclo o período de tiempo en el que se desgastó, llegó a su término , ya no da para más, entonces ha terminado su ciclo. Los motivos pueden ser mil: no alimentamos esa relación con dedicación y cuidado , nos dejamos llevar por la rutina, alguno de los dos encontró afuera a otra persona con la que se sintió mejor, o más afin al otro , por tanto esta relación llega a su fin, es importante saber verlo y no empeñarnos en seguir ahí tratando de resucitar un muerto.

También puede ser un ciclo que cumplimos en un trabajo, en una empresa, o un ciclo vital, cuando termina la infancia, la adolescencia, y así cada etapa de nuestra vida, todo en este sistema de cosas llamado Universo es cíclico.

La familia es en esencia un sistema vivo de tipo abierto tal como lo describió Bertalanffy en 1968, al conceptualizarlo así, veremos que dicho sistema se encuentra ligado e intercomunicado con otros sistemas como: el biológico, el psicológico, el social y el ecológico. Además la familia pasa por un ciclo donde se despliega sus funciones: nacer, crecer, reproducirse y morir (Estrada Inda Lauro "El ciclo vital de la familia" 1997 )

## QUE ES UN CIERRE DE CICLO.

Un cierre de ciclo es dejar ir.

Aunque desees que siempre estén las personas que amas, situaciones tan agradables que no desees que terminen nunca, muchas veces es necesario decirles adiós, dejarlas ir. Y ese vacío o dolor que dejan en nosotros es necesario "*trabajarlo*" que quiere decir esto, reestructurarlo, darle otro significado ejemplo: "Mi hijo se tiene que ir al extranjero por su trabajo con mayor oportunidad de crecimiento laboral". Hay una pérdida para mí, de su presencia, de su compañía, Esto me entristece profundamente, me duele, y puedo quedarme en ése sufrimiento sin sentido, incluso amargarme la vida , sentirme abandonada, pero sí lo "*trabajo*" me voy a dar cuenta de las ventajas que trae esta separación para mí y para mi hijo. Ahora tengo más tiempo para mí, cuando me venga a visitar será con más afecto después de la separación, o podré visitarlo y así la oportunidad de viajar, o simplemente podré estar en contacto con él a través de los medios electrónicos que en la actualidad están a nuestro alcance.

Esto lo podré ver así, sí voy de una manera más profunda hacia mí, ¿Qué es en realidad lo que me duele o me molesta de esta situación? ¿como voy a cerrar el ciclo? Haciendo un recuento de todo lo que hubo mientras estuvimos juntos, lo positivo y lo negativo agradeciéndole la enseñanza que me deja este período, recordando que nada es para siempre, y que ahora empieza una relación diferente con él, no lo he perdido, y de mí depende, que ésta nueva forma de relacionarnos sea más positiva, y afectuosa.

## EL RECUENTO

En los negocios, en nuestras actividades , en el trabajo, en las etapas de nuestra vida: infancia, adolescencia madurez, etc., en la relación de pareja no es conveniente pasar de un ciclo a otro sin cerrar el anterior, para dar paso a algo nuevo tengo que hacer un recuento de todo lo que paso en el anterior, desde su inicio hasta el final, cuestionarme: que hubo de negativo?, para no volverlo a repetir, ¿Qué aprendizaje me deja, ¿ que sí fue lo positivo? Para agradecerlo, para que nos sirva de enseñanza, ¿qué fue lo que obtuve? Dar por terminado ese ciclo. Y ahora estaré listo @ para ese nuevo trabajo, negocio, relación, empieza otro ciclo y le doy la bienvenida. ¿ como me doy cuenta que algo en mi vida debe terminar? Cuando ya no me hace sentir bien, cuando me causa molestia, enojo.

Cristina Stecca de Arvizúa en su libro "cerrando ciclos vitales " pag. 4 dice:

*"Cuando las personas perciben la decadencia de una relación interpersonal, ya sea ésta de pareja o empresarial, la etapa de estudiantes etcétera, sienten un malestar que puede ser desde la añoranza de los tiempos pasados hasta una furia incontrolable, porque las relaciones o la situación se les escapa de las manos. Algo ya no funciona como antes, las cosas no están bien , pensamos que el tiempo lo arreglará, que algo pasará para resolver la situación, nos sentimos decepcionados, son las campanadas que anuncian que algo está muriendo... para dar paso a algo nuevo."*

Irnos de una relación sin hacer el recuento de lo que aprendí, de lo que falle, me deja imposibilitado @ para avanzar hacia algo nuevo, ya teniendo una plataforma desde la cual

Despegar.

*“ hay que saber cuándo una etapa llega a su fin, cuando insistimos en alargarla más de lo necesario, perdemos la alegría y el sentido de las otras etapas que tenemos que vivir. Poner fin a un ciclo, cerrar puertas, concluir capítulos...no importa el nombre que le demos, lo importante es dejar en el pasado los momentos de la vida que ya terminaron”*

Pablo Cohelo.

## PORQUE NO ES CONVENIENTE DEJAR CICLOS ABIERTOS

Los duelos no trabajados y latentes son ciclos abiertos.

“Las personas buscan tratamientos en los servicios de salud mental, porque se sienten bloqueadas, vienen creyendo que no están superando la experiencia, que el duelo , no se acaba, y que necesitan ayuda, para terminarlo y volver a vivir. Además, muchas veces emerge como la causa subyacente de diversas aberraciones físicas y mentales. La gente busca asistencia sanitaria tanto física como mental, y no necesariamente sabe que detrás de su estado quizá hay un duelo “ J William Worden . “El tratamiento del duelo” 1997.

“La experiencia clínica y la interpretación de la evidencia dejan pocas dudas respecto a la verdad de la primera proposición, muchas enfermedades psiquiátricas son la expresión de un duelo patológico o que dichas enfermedades incluyen en muchos casos estados de ansiedad, depresión, histeria, e incluso más de un tipo de trastorno de personalidad . El profesional de la salud mental ha de entender el duelo y reconocer el papel que éste desempeña en los problemas médicos y psiquiátricos” John Bowlby, 1980, pag 23.

## CAPITULO II

### PORQUE LAS PERSONAS NO PUEDEN ELABORAR UN DUELO ADECUADO.

#### A) EL APEGO

De todas las etapas de nuestra vida cerrar ciclos en una relación amorosa o de amistad, es lo que más trabajo nos cuesta, ¿porque? porque existe el apego.

Que tanto nos apegamos a las personas o las dejamos ir con facilidad, tiene que ver con cómo aprendimos a vincularnos en la infancia con nuestros padres o cuidadores.

*El proceso de vinculación.* La personalidad es el resultado de la negociación entre las cualidades temperamentales o innatas del niño (sensibilidad, sociabilidad, cambios de humor.--) y las experiencias que el niño en desarrollo afronta tanto en el seno de su familia como con sus compañeros. La herencia genética tiene un profundo impacto sobre nuestro desarrollo, determinando las características innatas de nuestro sistema nervioso y el modo en que reaccionamos con las otras personas. Por su parte, la experiencia también influye directamente en el desarrollo infantil, ya que es capaz de activar determinados genes y, en consecuencia, de modelar nuestra estructura cerebral. En este sentido, la oposición entre naturaleza y cultura es falsa porque, para el desarrollo óptimo de los niños, la naturaleza ( la genética) necesita de la cultura ( la experiencia). De ese modo los genes y la experiencia colaboran estrechamente para llegar a modelar quienes somos.

Daniel J.Siegel y Mary Hartzell. Ser padres consientes, Edic. La llave .2005.

*La teoría del apego* Fue el psicólogo **John Bowlby (1907-1990)** que en su trabajo en instituciones con niños privados de la figura materna le condujo a formular la ***Teoría del apego*** .

El apego es el vínculo emocional que desarrolla el niño con sus padres (o cuidadores) que le proporciona la seguridad emocional indispensable para un buen desarrollo de la personalidad. La tesis fundamental de la teoría del apego es que el estado de seguridad, ansiedad o temor de un niño es determinado en gran medida por la accesibilidad y capacidad de respuesta de su principal figura de afecto ( persona con que se establece el vínculo).

El apego proporciona la seguridad del niño de ser aceptado y protegido incondicionalmente. Este planteamiento también puede observarse en distintas especies animales y que tiene las mismas consecuencias: la proximidad deseada de la madre como base para la protección de la especie.

El trabajo de Bowlby estuvo influenciado por Konrad Lorenz (1903-1989) quien en sus estudios con gansos y patos en los años 50' reveló que las aves podían desarrollar un fuerte vínculo con su madre (teoría instintiva) sin que el alimento estuviera de por medio. Pero fue Harry Harlow (1905-1981) con sus experimentos con monos y su descubrimiento de la necesidad universal de contacto quien le encaminó de manera decisiva en la construcción de la teoría del apego.

El bebé-según esta teoría- nace con un repertorio de conductas las cuales tienen como finalidad producir respuestas en los padres: la succión , las sonrisas reflejas, el balbuceo, la necesidad de ser acunado y el llanto, no son más que estrategias por decirlo de alguna manera del bebe para vincularse con sus padres. Con este

repertorio, los bebés buscan mantener la proximidad con la figura de apego, resistirse a la separación, protestar si se lleva a cabo (ansiedad de separación), y utiliza la figura de apego como base de seguridad desde la que explora el mundo.

Más tarde Mary Ainsworth (1913-1999) en su trabajo con niños en Uganda, encontró una información muy valiosa para el estudio de las diferencias en la calidad de la interacción madre-hijo y su influencia sobre la información del apego. Ainsworth encontró tres patrones de apego: niños de apego seguro que lloraban poco y se mostraban contentos cuando exploraban en presencia de la madre; niños de apego inseguro, que lloraban frecuentemente, incluso cuando estaban en brazos de sus madres; y niños que parecían no mostrar apego ni conductas diferentes hacia sus madres. Estos comportamientos dependían de la sensibilidad de la madre a las peticiones del niño.

La teoría del apego tiene una relevancia universal, la importancia del contacto continuo del bebé, sus cuidados y la sensibilidad a sus demandas están presentes en todos los modelos de la crianza derivados de los diferentes medios culturales.

Los estilos de apego se desarrollan tempranamente y se mantienen generalmente durante toda la vida, permitiendo la formación de un modelo interno que integra por un lado creencias acerca de sí mismo y de los demás, y por el otro una serie de juicios que influyen en la formación y mantenimiento de las dinámicas relacionales durante toda la vida del individuo. Por esto resulta importante la figura del primer cuidador, generalmente la madre, ya que el tipo de relación que se establezca entre ésta y el niño será determinante en el estilo de apego que se desarrolle. No obstante, otras figuras significativas como el padre y los hermanos pasan a ocupar un lugar secundario y com—

plementario , lo que permite establecer una jerarquía en las figuras de apego.

***Los tres elementos fundamentales del proceso de apego.***

*Sintonia:* La armonía entre el estado interno de los hijos suele ser alcanzada cuando unos y otros comparten de manera continua las señales no verbales.

*Equilibrio:* La sintonía con el estado de los padres permite a los hijos equilibrar sus propios estados corporales, emocionales y mentales.

*Coherencia:* Es el sentido de integración que alcanzan los niños cuando, en relación con los adultos, experimentan conexión interpersonal e integración interna.

**Tipos de apegos:**

*Apego seguro:* El apego seguro se da cuando la persona que cuida demuestra cariño protección, disponibilidad y atención a las señales del bebé, lo que le permite desarrollar un concepto de sí mismo positivo y un sentimiento de confianza. En el dominio interpersonal, las personas seguras tienden a ser más cálidas, estables y con relaciones íntimas satisfactorias, y en el dominio interpersonal, tienden a ser más positivas, integradas y con perspectivas coherentes de sí mismas.

*Apego Ansioso:* El apego ansioso se da cuando el cuidador está física y emocionalmente disponible sólo en ciertas ocasiones, lo que hace al individuo más propenso a la ansiedad de separación y al temor de explorar el mundo. No tienen expectativas de confianza respecto al acceso y respuesta de sus cuidadores, debido a la inconsistencia en las habilidades emocionales. Es evidente un fuerte deseo de intimidad, pero a la vez una sen-

sación de inseguridad respecto a los demás. Puede ser de tres tipos:

a) Apego ambivalente:

Responden a la separación con angustia intensa y mezclan comportamientos de apego con expresiones de protesta, enojo y resistencia. Debido a la inconsistencia en las habilidades emocionales de sus cuidadores, estos niños no tienen expectativas de confianza respecto al acceso y respuesta de sus cuidadores.

b) Apego evitativo

Se da cuando el cuidador deja de atender constantemente las señales de necesidad de protección del niño, lo que no le permite el desarrollo del sentimiento de confianza que necesita. Se sienten inseguros hacia los demás y esperan ser desplazados sobre la base de las experiencias pasadas de abandono.

c) Apego desorganizado desorientado.

El cuidador ante las señales del niño tiene respuestas desproporcionadas y / o inadecuadas, incluso en su desesperación, al no poder calmar al niño, el cuidador entra en procesos de disociación. Esta conducta del adulto desorienta al niño y no le da seguridad genera ansiedad adicional.

Por lo anterior dependiendo de cómo se estableció el apego en cada persona, será como esta separación afecte sus relaciones de pareja, y también a la hora de la pérdida, o separación será su reacción y como formule su duelo.

“Sabemos bien que en el humano todo desprendimiento es doloroso, sobre todo si se trata de relaciones emocionales significativas que se extinguen o que cambian su carga y representación psíquica.

La meta del clínico, por lo tanto, no es lograr una homeostasis estática en la familia, sino un sistema con la capacidad de moverse progresivamente de una etapa a la siguiente, por más doloroso que esto resulte” Estrada Inda Lauro “El ciclo vital de la familia” 1997.

## B) OTROS IMPEDIMENTOS

Toda pérdida tiene un duelo o dolor para después de haber llorado lo suficiente por esa pérdida, pueda ir adaptándose a la nueva etapa que comienza sin la persona que ha perdido, y así elaborar un cierre de ciclo, pero hay personas que no pueden elaborar ese duelo y dejar concluido el ciclo, porque hay:

### Factores Relacionales

- 1) Un grado elevado de ambivalencia con hostilidad no expresada, Inhibe el duelo o presagia un exceso de enfado y culpa.
- 2) Narcisismo el fallecido representa una extensión del sobreviviente por tanto no admite que la ha perdido.
- 3) En algunos casos la muerte volver a abrir viejas heridas, situaciones que hubo dolorosas con la persona fallecida, que puede ser de abuso ya sea físico o sexual y que no se resolvió en vida de esta.

- 4) Las relaciones donde hubo mucha dependencia, son también difíciles de elaborar la dependencia y la oralidad son parte importante para predisponer a un duelo patológico (Marie Horowitz y sus colaboradores de la Escuela de medicina de la Universidad de California). Una persona fuerte bien sostenida, puede regresar a la estructura débil de niño abandonado, impotente, suplicando el rescate de la persona perdida (Horowitz 1980).

#### Factores Circunstanciales:

- 1) La pérdida incierta, una persona desaparecida , Ejem: un soldado desaparecido que no regresa (Lazare , 1979 )
- 2) Personas que se aferran a que la persona aún vive en algún lugar y que un día regresara, por tanto no elaboran un duelo . Por lo que presentan un duelo inacabado.
- 3) Pérdidas múltiples, ejemplo: terremotos, catástrofes naturales, accidentes de avión, incendios , o cuando mueren varios miembros de una familia, y son duelos muy desbordantes pues se lloran muchas pérdidas (Lazare, 1979 ) .

#### Factores Históricos:

- 1) Las personas que han tenido duelos complicados en el pasado, tienen una posibilidad mayor de tenerlos en el presente, las pérdidas y separaciones del pasado y los apegos actuales, son factores que tienen que ver con el miedo a futuras pérdidas y separaciones (Simos 1979 pag. 27 ) .
- 2) Las personas con un largo historial de depresiones también corren mayor riesgo de desarrollar una reacción complicada.

- 3) La pérdida parental temprana en el desarrollo de duelos complicados en otras pérdidas, Vallant, en sus estudios longitudinales con hombres encontró \* oralidad y dependencia hacían que el duelo difícil proviniera más de haber vivido con padres inconsistentes , inmaduros e incompatibles que de haber perdido buenos padres\*

#### Factores de Personalidad:

Los factores de personalidad están más relacionados con el carácter de la persona y con cómo afecta a su capacidad para afrontar el malestar emocional .Hay personas incapaces de tolerar el malestar emocional extremo, así que se aíslan para defenderse de dichos sentimientos intensos. Sin embargo, debido a su incapacidad para tolerarlos, hacen cortocircuito en el proceso y desarrollan un duelo complicado.

Aquellos cuya personalidad no tolera los sentimientos de dependencia tendrán un duelo complicado:

Debido a que la elaboración del duelo exige experimentar sentimientos universales de desamparo delante de la pérdida existencial , aquellas personas cuyas principales defensas estén constituidas alrededor de la evitación de dichos sentimientos es probable que tengan reacciones disfuncionales durante del duelo.(Simos, 1979,pag.170).

Otra dimensión de personalidad que puede entorpecer el duelo es el propio autoconcepto. Cada uno de nosotros tiene ideas sobre quién es y generalmente intentamos vivir de acuerdo con nuestra definición de nosotros mismos. Si parte del autoconcepto de una persona incluye ser la fuerte de la familia, puede necesitar repre

sentar ese papel en su propio detrimento (Lazare, 1979 )

Factores Sociales:

El duelo es realmente un proceso social y se afronta mejor en un contexto en el que la gente se puede apoyar y reforzar mutuamente en su pérdida.

**Lazare** destaca tres situaciones que pueden presagiar o dar lugar a un duelo complicado:

*Primera.* Que no se pueda hablar socialmente de la pérdida situación que se produce a menudo en la muerte por suicidio. Cuando alguien muere de esta manera, sobre todo si las circunstancias son algo ambiguas y nadie quiere decir si ha sido un suicidio o accidente, existe la tendencia en la familia y en los amigos a no hablar de las circunstancias que rodean a la muerte.

*Segunda.* Un factor es la negación social de la pérdida; en otras palabras, cuando la persona y los que están a su alrededor actúan como si la pérdida no hubiera ocurrido . Un ejemplo de ello es un aborto, y las personas no quieren afrontarlo.

*Tercera.* Es la ausencia de una red de apoyo, en nuestra sociedad es frecuente que la gente viva lejos de sus amigos y familiares, y no conozcan al fallecido. Pero también puede estar ausente por otras razones por ejemplo el aislamiento social.

Todos estos factores son los que interfieren para que las personas no puedan hacer un cierre de ciclo adecuado, y según la Asociación Psiquiátrica Americana, se hace referencia a las reacciones anormales del duelo como **duelo complicado**.

El duelo complicado es la intensificación desbordada de la persona y recurre a conductas desadaptativas, o permanece inacabablemente en este estado sin avanzar en el proceso del duelo hacia su resolución. Esto implica que no van hacia la asimilación o acomodación sino que, en su lugar, llevan a repeticiones estereotipadas o a interrupciones frecuentes de la curación (Horowitz, 1980, pag.1157)

**Horowitz , 1980** Nos describe cuatro tipos de duelo complicado:

*Duelo crónico:*

Un duelo crónico es aquel que tiene una duración excesiva y nunca llega a una conclusión satisfactoria.

*Duelo retrasado.*

Retrasados, se llaman a veces inhibidos, suprimidos o pospuestos. En este caso, la persona puede haber tenido una reacción emocional en el momento de la pérdida, pero no fue suficiente.

*Duelo exagerado.*

Esta tercera categoría diagnóstica tiene que ver con las respuestas exageradas, en ellas la persona que experimenta la intensificación de un duelo normal se siente desbordada y recurre a una conducta desadaptativa.

*Duelo Enmascarado.*

Las reacciones de duelo enmascarado son interesantes en aquellos pacientes que

experimentan síntomas y conductas que les causan dificultades pero no se dan cuenta ni reconocen que están relacionados con la pérdida. Desarrollan síntomas no afectivos o, como dice Parkes, síntomas que se ven como los equivalentes afectivos del duelo.

### C) DEJANDO EL HOGAR DE ORIGEN.

Otro impedimento que es muy difícil de comprender por la mayoría de las personas, es que los hijos se separen del hogar para buscar su autonomía, y puedan desapegarse de su hogar, no para abandonarlo afectivamente sino como una enseñanza útil de cerrar el ciclo de la adolescencia, e iniciar la juventud siendo independiente, esto no quiere decir que lo abandona y no vuelve, sino para crecer y probar sus propias alas, como aprendizaje de que hay que cerrar ciclos, etapas, períodos de tiempo etcétera. Y no permanecer apegado @ en una para siempre, sino se aprenden en esta primera etapa de la vida, nos será más difícil hacerlo en las siguientes y desapegarnos de personas, o situaciones que ya no funcionan en nuestra vida.

“Los seres humanos venimos al mundo para ser nosotros mismos, esto solo puede conseguirse separándose de las creencias y opiniones que nuestros padres tienen de nosotros y dejando de desempeñar los papeles que aprendimos en la infancia. Dejar el hogar significa separarnos del sistema familiar, significa renunciar a la idealización y a la fantasía, de ser eternamente protegidos por nuestros padres. Sólo al separarnos de ellos tendremos la opción de establecer una verdadera relación de desapego.

En una primera instancia, la separación requerirá de distanciamiento de nuestra familia, cuando las personas hayan sufrido graves abusos, deberán hacer una prudente evalua-

ción de sus límites personales En este sentido , los exhorto a trabajar con el perdón y la reconciliación. “- John Bradshaw, “La familia “ Pag.316.

*La vida es un viaje en tren:*

*“Si nos ponemos a meditar que la vida es como un viaje, cada estación representa un ciclo.*

*Conocemos a nuestros padres,hermanos, hijos, amigos, muchos de ellos siguen en el viaje, hasta la estación final,otros se bajan del tren antes por diferente motivo.*

*Aprendamos a renovar fuerzas y cerrar ciclos, para seguir adelante, adaptándonos a nuevos ambientes, nuevas personas, y nuevos proyectos.*

*A ninguna persona que conozcamos en esta vida la conocemos en vano. Algo aprendemos de ella, y a cada lugar que llegamos también lo hicimos con un propósito que más tarde descubriremos, y tendremos la respuesta del porque tuvimos que cerrar un ciclo para llegar a otro”- About Sonia BF crju/psych-csub.*

*“Cuando una persona no ha cerrado sus heridas ante la muerte , o separación de un ser querido suele hacer duelos complicados, porque creé que ellos le dejaron el mandato de que la única manera de demostrarles que fueron queridos, es que jamás vuelvan a ser felices, y en consecuencia suelen sentirse mal, por sentirse bien.- Ps Paulo Daniel Acero*

*Rodriguez . Investigador principal Grupo “Muerte y duelo en el Contexto Colombiano”Universidad Manuela Beltran*

## CAPITULO III

### TECNICAS QUE AYUDAN.

\*\* Todas estas técnicas deben ser dirigidas por un profesional de la salud mental que tenga conocimiento teórico y experiencia en técnicas gestalt para aplicarlas, ya que no todas las personas pueden obtener buenos resultados, y reaccionar igual, para algunos tipos de personalidad no podrían estar indicadas.

#### El lenguaje evocador

El asesor puede emplear palabras duras que evoquen sentimientos como ejemplo "Tu hijo murió" Este lenguaje ayuda a la gente a aceptar la realidad.

También puede ser útil hablar del fallecido, o persona que se ha marchado, en pasado como ejemplo: " el que fue tu marido" ó " era tu marido." ó " tu ex."

#### El libro de los recuerdos

Lo puede hacer toda la familia incluyendo los niños, con los recuerdos agradables que se tengan del fallecido, incluyendo fotos, o postales que pertenecían a la persona, escribiendo viejas historias que vivieron conjuntamente. Esto ayuda a elaborar un duelo más realista de la persona muerta., y los niños pueden volver a revisarlo para reintegrar la pérdida en su vida de crecimiento y cambios.

#### Imaginación guiada.

El facilitador ayuda a la persona, a imaginar a la persona fallecida que está presente

delante de ella para que pueda decirle lo que nunca le pudo decir, o lo que le hubiera querido decir, o mediante una “silla vacía” animarle para que le exprese lo que siente, esto ayuda porque habla con la persona en presente y no habla de ella.

J William Worden .El tratamiento del duelo. Edit. Paidós.

También mediante este ejercicio de la silla vacía, la persona puede cambiar de silla, de donde estaba sentada, a la silla de la persona que supuestamente ocupaba la persona fallecida con quien hablaba, para imaginar los motivos que tuvo para actuar de determinada manera, y esto dará claridad a la persona y podrá comprenderla mejor.

#### Dejar partir el pasado.

Todos llevamos partes de nuestro pasado con nosotros en forma de memorias. aún siendo imágenes exactas de sucesos y cosas previas, son imágenes y no los sucesos en sí mismos. A menudo estas imágenes y fantasías de lo que llamamos memorias son muy diferentes de las cosas y acontecimientos que realmente sucedieron, algunas personas están tan cargadas con el pasado y tan comprometidas con sus memorias, que tienen muy poco compromiso con el presente . Si usted desea reducir su compromiso con sus recuerdos, puede intervenir en ellos, como en cualquier otra fantasía y puede descubrir que percepción esta oculta en esas fantasías mediante el diálogo y la identificación, Su compromiso con el recuerdo hace algo por usted, y antes de que pueda dejar partir el recuerdo, tendrá que encontrar que hace por usted, que necesidad se ve satisfecha , aferrándose a ella.

Puede que de algún modo esté escapando de un presente insatisfactorio hacia el recuerdo de un tiempo más grato , si es así, usted puede descubrir que le está faltando a su vida actual, si se puede llegar a dar cuenta de estas satisfacciones del recuerdo son un pálido sustituto de las satisfacciones de la realidad , entonces puede encarar el desafío de lograr un presente más agradable para usted en vez de retirarse a los recuerdos.

Si el recuerdo es desagradable hay allí una situación inconclusa en la que se estancó y que no expreso completamente. Dedicándose a esta situación inconclusa, usted puede redescubrir estos sentimientos no expresados y permitirles completarse.

Jonh O Stevens “el darse cuenta” Edit. Cuatro Vientos.

### Dialogo con el síntoma

Cierre los ojos y piense en algún síntoma físico que le preocupe, si es posible piense en un síntoma que pueda sentir ahora mismo. Fije su atención en ese síntoma y procure tomar una conciencia más minuciosa del mismo exactamente ¿qué partes del cuerpo están afectadas y que sensaciones siente en esas partes?... preste principalmente atención a las sensaciones de dolor y tensión , déjelo entrar en su conciencia y , vea si puede aumentar ese síntoma , y vea ahora si puede reducirlo librándose de él , tómese un rato más para explorar mejor el síntoma y tomar mayor conciencia del mismo.

*Conviértase* ahora en ese síntoma ¿Cómo es usted siendo síntoma? ¿Cuáles son sus características? Y que le está haciendo a esta persona? ...Háblele ahora a esta persona y dígame que le hacer y cómo la hace sentir ...como síntoma, ¿Qué le dice a ella?..¿cual es

Su actitud y como se siente.

Ahora sea usted mismo nuevamente y respóndale al síntoma ..¿qué le contesta y como se siente mientras le responde? ¿Qué sucede entre ustedes dos?. Así repita la operación otra vez. Vea que puede aprender de cada uno mientras prosigue el dialogo.

Mantenga los ojos cerrados, y recapacite sobre la experiencia, Ahora abra los ojos y comunique su experiencia en primera persona y en presente, como si estuviera sucediendo ahora....

Con frecuencia un síntoma tiene mucho que comunicarle si se toma el tiempo de prestarle atención y escuchar los mensajes que le envía. Un síntoma no sólo es la expresión de una parte suya indispuesta, también tiene efectos sobre los demás.

Este mismo dialogo se puede tener con un órgano del cuerpo enfermo.

Jonh O Stevens. El darse cuenta. Cuatro vientos.

Nuestro cuerpo tiene mucho que decirnos cuando cerramos ciclos, solo hay que aprender a escucharnos.

## BIBLIOGRAFIA

Estrada Inda Lauro. El ciclo vital de la Familia. 1997 Grijalbo

Stecca de Arvizua Cristina . Cerrando ciclos vitales. 2004 Pax Mexico

William Worden. El tratamiento del duelo. 1997.

Bertalanffy 1968.- Pablo Cohelo.- John Bowlby . Teoria del apego 1907-1990.

Daniel J Siegel, Mary Hartzell ,Ser Padres Concientes 2005.

Harry Harlow 1905-1981.- Mary Ainsworth 1913-1999- Marie Horowitz 1980.

Lazare 1979.- Simos 1979.- Asociacion Psiquiatrica Americana.-

Jonh Bradshaw .La familia 1988,1996.

About Sonia B F crju/psych-csub. – Ps Paulo Daniel Acero. Muerte y duelo en el Contexto Colombiano .

Jonh O Stevens . El darse cuenta . Cuatro Vientos.