



Asociación Mexicana de Tanatología, A. C

PÉRDIDAS Y DUELOS A LO LARGO DE LA VIDA.

QUE PARA OBTENER EL DIPLOMADO EN

TANATOLOGIA

P R E S E N T A

BEATRIZ MARCELA SCHIAFFINO IZUNZA



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



México D.F a 16 de Mayo de 2014.

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

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

BEATRIZ MARCELA SCHIAFFINO IZUNZA
Integrante de la Generación 2013- 2014 Vespertino.
El nombre de la Tesina es:

PÉRDIDAS Y DUELOS A LO LARGO DE LA VIDA.

ATENTAMENTE

Director de Tesina

PSIC. RICARDO DOMÍNGUEZ CAMARGO

DEDICATORIAS:

A mi niña interior que con su descubrimiento me enseña a amarme y a perdonar; entendiéndome que solo así nos podemos dar a los otros intentando la meta última de la vida...trascender.

A mis Padres, por su infinito amor incondicional hacia mí. Por su gran ejemplo de honestidad y vida. Por ser como fueron; Padres amorosos con aciertos y limitaciones.

A mi familia motor de mi vida, que con su amor y ejemplo han contribuido a formar a la persona que soy hoy.

A ti Valentina... mi gran ganancia.

AGRADECIMIENTOS:

..... A los tropiezos del camino que me han hecho vivir innumerables pérdidas que me han enseñado y llevado a buscar el camino del crecimiento.

A Lupita que puso en mi mano el papel para acudir al Diplomado cambiando mi vida para siempre.

A los maestros de mi vida, escolares, curriculares, laborales y cada uno de los del Diplomado que con sus conocimientos, vivencias y enseñanzas han contribuido a mi formación y sed de continuar en esta búsqueda, intentando cada día ser una mejor persona y poder facilitar a otros su camino.

A mis compañeras del diplomado en general, por sus comentarios y aportaciones que enriquecieron mis conocimientos. Y en particular al grupo llamado VIP por su cálida aceptación, escucha paciente, comentarios asertivos, ayuda incondicional y presencia en mi vida. Gracias Charito, Gracias Gloria, Gracias Marisol, Gracias Tere. (En orden alfabético)

Y finalmente con todo mi amor y gratitud:

A Betty Y Gilbert quienes me han dado la oportunidad de ser madre, suegra y abuela, participando como familia en sus alegrías y tristezas.

A mi esposo Francisco, mi gran maestro de la vida y compañero de viaje, quien ha sido un incansable guerrero.... que a pesar de las vicisitudes del camino y grandes pérdidas ha sabido salir airoso y fortalecido. Y que cada hora del día con su esfuerzo, dedicación, entrega y compromiso me enseña el valor del amor aquí y ahora.

PÉRDIDAS Y DUELOS A LO LARGO DE LA VIDA.

INDICE	página
Introducción.....	6
Justificación.....	8
Objetivo.....	10
Alcances.....	11
Capítulo I Definición y Concepto de Pérdida.....	12
Diferentes Pérdidas a lo Largo de la Vida.....	13
Capítulo II Duelo y Tipos de Duelo.....	16
Capítulo III. Emociones.....	19
Capítulo IV Tipos de Duelo, Etapas o Fases.....	27
Capítulo V. Pérdidas y Duelos en la Infancia.....	31
Capítulo VI. Pérdidas y Duelos en la adolescencia.....	37
Capítulo VII. Pérdidas y Duelos en la Edad Adulta.....	40
Adulterez Temprana o Adulto Joven.....	41
Edad Adulta Intermedia.....	44
Edad Adulta Tardía.....	48
Capitulo VIII Transformando vidas	51
Capitulo IX Conclusiones.....	56
Bibliografía.....	59
Bibliografía Digital.....	61

Asociación Mexicana de Tanatología. A.C.

www.tanatología-amtac.com

BEATRIZ MARCELA SCHIAFFINO IZUNZA

5

INTRODUCCIÓN:

El presente trabajo tiene la finalidad de introducir al lector al concepto de pérdidas y al proceso de duelo, este no necesariamente por muerte, aunque la palabra pérdida en el tema de la tanatología invariablemente nos lleva a pensar en duelo por muerte generalmente por la ausencia de un ser querido, hecho devastador que nos transforma y aniquila.

A lo largo de la lectura hablaremos de las diferentes pérdidas que se suscitan en nuestra vida, mencionando las más significativas en cada una de las etapas del ser humano y su impacto, el proceso del duelo y sus etapas así como necesariamente tocaremos el tema de las emociones.

No pretende descubrir nada nuevo ya que el tema está en la literatura y ha sido tocado por grandes autores, de los cuales mencionaré algunos.

La intención es recopilar los conceptos, darlos a conocer de manera sencilla con la finalidad de que el lector se sienta acompañado, sabiendo que son situaciones naturales experimentadas por todos los individuos y lo más importante; que se pueden superar y salir adelante fortalecidos con el aprendizaje que nos dejan.

Reconocer que todas las pérdidas generan un duelo y que los duelos duelen, que es necesario recorrer los caminos y que cuanto más se aprenda a soltar más se crecerá.

... Que toda pérdida genera un proceso de cambio y por ende un crecimiento y que no estamos solos en el camino.

... Que se pierden no solo personas, también cosas, situaciones que nos transforman, vínculos que cambian, momentos que terminan, etapas que quedan atrás, sueños, ilusiones, expectativas..... y que cada una de ellas es una pérdida y un duelo para elaborar.

... Que los duelos son imprescindibles para nuestro proceso de crecimiento personal, que las pérdidas son necesarias para nuestra maduración y estas nos ayudan a recorrer el camino.

Jorge Bucay en su libro *El camino de las Lágrimas* nos dice lo siguiente que expreso con mis propias palabras.

Vivir los cambios es animarnos a permitir que cosas nuevas surjan. Las vivencias de la vida implican una pérdida pero gracias al haber perdido algo hemos ganado algunas otras cosas. Todas las perdidas traen alguna ganancia y no hay una ganancia importante que no implique una renuncia o un costo emocional, una pérdida.

PÉRDIDAS Y DUELOS A LO LARGO DE LA VIDA.

Elaborar el duelo es entonces soltar los anteriores, vaciarnos para poder volver a llenarnos.....

Permitir así que cosas nuevas lleguen, no sabemos si mejores o no, pero nuevas y diferentes; y que esto, no implica olvidar las anteriores, ya que estas formaron parte de nuestra historia y de lo que somos actualmente.

Saber lo importante que es trabajar nuestras emociones, manifestarlas libremente y canalizarlas a acciones positivas. Permitirnos el llanto producto de la tristeza, la ira del enojo y la desilusión, la risa de la alegría.

Y finalmente hablar sobre algunas herramientas para trabajar el proceso del duelo.

JUSTIFICACION:

"La coincidencia es la manera que
Dios escoge para permanecer anónimo"

ALBERT EINSTEIN

El tema por sí solo es por demás interesante y actual ya que las pérdidas en nuestra vida son inevitables, tema universal, presente y recurrente.

La sociedad actual con su prisa y competencias nos ha llevado a desarrollar la cultura de lo "light" rapidito, lo que sigue... situación que no nos permite vivir plenamente en el aquí y el ahora, vivimos como fragmentados, no nos permitimos el contacto y el acercamiento; pretendiendo, acumulando y enfocando nuestra energía en obtener cosas materiales, éxito aprobación social y aceptación. Utilizando máscaras que nos terminamos por creer, ansiando tener en lugar de ser. Todo esto no nos permite reconocer nuestros sentimientos y manejar a favor nuestras emociones, producto muchas de ellas de las pérdidas que hemos sufrido a lo largo de nuestra historia.

Así me sentía, agobiada por cosas que no podía cambiar cuando "por casualidad" (en la vida no hay casualidades) llegué a las clase de tanatología y escuché que no se trataba de la muerte sino de la vida.... "aprender a vivir". Que hablar de la muerte es hablar de la vida, que se debe vivir en el aquí y el ahora y con pasión.

Vivía duelos por pérdidas sin saberlo, y muchos que creí ya superados y que al mover las emociones e intentar "barrer la casa" se hicieron presentes de nuevo. También sufría por cosas materiales presentando las emociones y etapas del duelo que ahí se mencionaban; situación que me generaba una especie de culpa, ya que había personas en el curso que estaban ahí porque habían tenido experiencias dolorosas y grandes pérdidas con relación a seres queridos muy cercanos, me repetía:

- Esas son penas
- Ese si es motivo de dolor
- No sufras por esto
- Te va a castigar Dios
- Déjalo ir
- No hay mal que por bien no venga
- Ya no pienses en lo mismo
- Échale ganas

Frases todas descalificatorias e inapropiadas y sí muy frecuentes.

Asociación Mexicana de Tanatología. A.C.

www.tanatología-amtac.com

BEATRIZ MARCELA SCHIAFFINO IZUNZA

PÉRDIDAS Y DUELOS A LO LARGO DE LA VIDA.

La vida ha sido benévola conmigo, eso sí es real sin embargo ahora sé que mis sentimientos también lo eran, que no debía descalificarme ni juzgarme por las decisiones tomadas ya que en el momento que las tomamos son adecuadas, que no tenemos más y que son lo mejor que podemos hacer. Que también lo material genera duelos, que se vive un duelo silente y que hay que elaborarlo y realizar el proceso del duelo.

Como tanatólogos no debemos descalificar los duelos por suponer que hay pérdidas mayores, ya que para cada ser humano que sufre una pérdida representa la única, vive las etapas del duelo, sufre y elabora de acuerdo a su historia y sus propios recursos; por lo que en el presente documento, relacionaré, y detallaré un inventario de pérdidas y duelos, que sirva para identificar y elaborar los diferentes tipos de duelo, emociones y sentimientos que vive el ser humano, permitiendo transformar nuestras vidas.

OBJETIVO DE LA TESINA:

El presente trabajo tiene la finalidad, de dar a conocer los conceptos **pérdida y duelo**, identificando las diferentes pérdidas que se suscitan a lo largo del ciclo de la vida; así como las etapas del duelo, los tipos más significativos de duelos y las emociones que se generan de los mismos. Lo anterior con el propósito de validar sentimientos, elaborar, superar y reconocer las pérdidas, para así atravesar el proceso del duelo con más recursos, que sirvan para afrontar las circunstancias y salir adelante fortalecidos, para que en pérdidas futuras se utilicen herramientas y habilidades ya adquiridas que faciliten el proceso del duelo, viviéndolo con menos sufrimiento.

ALCANCES:

Conocer de las diferentes pérdidas a lo largo de la vida, saber que son inevitables, que las padecemos todos, que no únicamente se tratan de muerte y que estas generan duelos, cambios y ganancias.

Conocer algunos modelos de las etapas del duelo para identificar nuestras propias reacciones, como normales ante las circunstancias de duelo.

Saber de las principales emociones que se generan y entender que el duelo es un proceso dinámico y en espiral.

Plantear en este trabajo, la posibilidad de prepararnos para enfrentar de una mejor manera algunas de las pérdidas que podemos llegar a vivir en este mundo. Que el doliente puede llegar a desarrollar herramientas para que en situaciones similares de pérdida, actuar de mejor manera, saliendo fortalecido, con un propósito nuevo de vida, en un mundo diferente.

Reconstruir nuestras vidas con una nueva mirada esperanzadora y positiva, con nuevos significados por encima de la adversidad.

Capítulo I

Definición y concepto de pérdida.

Definición:

La pérdida es la carencia o privación de lo que se poseía.

Categoría gramatical: adjetivo, nombre

Etimología: Del latín tardío *perdīta* pérdida.

Acepciones de pérdida:

- a) Privación de lo que se poseía por extravío.
- b) Acto de perder.
- c) Detrimento sufrido en alguna cosa.
- d) Disminución de capital o de dinero en una especulación, en el juego, etc.

El **vocablo latino** *perdīta* se transformó, en nuestra lengua, en *pérdida*.

El concepto se emplea para nombrar a la falta o ausencia de algo que se tenía.

Cuando una persona dispone de una cosa y luego la pierde, podrá decirse que sufrió una pérdida.

Para perder algo, primero hay que tenerlo, ya sea de manera física o simbólica. En otras palabras: no se puede perder aquello que nunca se tuvo.

En la economía y las finanzas, las pérdidas suponen un cambio negativo en los fondos o recursos.

En la salud, diversas enfermedades o trastornos están relacionados con pérdidas de facultades y capacidades.

Pérdida viene de la unión del prefijo *per-* al extremo

Der- verbo dar

Haber dado lo máximo. (Diccionario etimológico)

Diferentes Pérdidas a lo Largo de la Vida:

Las llamadas pérdidas son un evento inevitable en la vida de los seres humanos y todos tenemos que pasar por experiencias difíciles, la vida es un constante fluir de experiencias, emociones y necesidades a las que inevitablemente tenemos que ir adaptándonos.

Somos resultado de nuestro crecimiento y desarrollo, percibimos la vida como una serie de éxitos.

La vida está marcada por pérdidas, lo que fue, ya lo tuve y es lo que me da lo que soy ahora.

El cambio de colegio, la separación de unos padres, el nuevo puesto de trabajo, una promoción laboral, ser madre, la muerte de un ser querido, un nuevo domicilio, la muerte de la mascota, la jubilación, una mutilación, un aborto provocado o natural, el despertar de los sueños y fantasías, el paso de la niñez a la pubertad, a la adolescencia a la edad adulta, afrontar una grave enfermedad..., , tantos y tantos cambios que se suceden en nuestras vidas y que forman parte de nuestra evolución presentan una gran incertidumbre, aún si los cambios se dan por logros. Todo ello genera pérdidas y por ende duelo.

“Los duelos por pérdida no son patrimonio exclusivo de la muerte.

Hay un duelo por delante en la vida de todo aquel que sufre una pérdida, que atraviesa un cambio, que deja una realidad para entrar a otra”... (Jorge Bucay 2001 El Camino De Las Lágrimas p.143)

Además de las personas que se pierden, hay situaciones que nos transforman, vínculos que cambian, momentos que terminan.....

Sin embargo no nos han preparado para los cambios, ni nos han enseñado a procesar las pérdidas. Nos educan para la búsqueda constante de la “estabilidad”. Aspiramos a tener “garantías” de que todo permanecerá igual, que será estable y seguro.

Muchas veces hemos oído “consejos” y no pedidos sobre conseguir una aparente seguridad y estabilidad en nuestras vidas, comentarios como; “lo mejor es que te asegures un buen porvenir y que tengas un buen sueldo” o, “¿cómo se te ocurre ahora cambiar de trabajo si ya estás fijo!” o, “tú, lo que tienes que hacer es buscarte un buen marido, casarte y tener tu vida organizada” o, “ si no estudias nunca serás nadie en la vida”...

Y claro, tenemos miedo a los cambios, pretendemos dirigir cada uno de nuestros movimientos y protegernos de desagradables “imprevistos”. No nos damos cuenta que el cambio es inevitable. Derrochamos parte de nuestra energía empeñados en controlar lo incontrolable, nadando a contra corriente.

Con todo esto es lógico que huyamos de los cambios, los vivamos de forma negativa e incluso, destructiva.

Asociación Mexicana de Tanatología. A.C.

www.tanatología-amtac.com

BEATRIZ MARCELA SCHIAFFINO IZUNZA

Sabemos que las pérdidas son inevitables, por lo que es importante asumir que existen. Como según recuerdo dice Bucay...por buenos o astutos que seamos a veces nos toca perder... por más que nos quieran nuestros padres o nosotros a nuestros hijos no podemos evitar el dolor... que nuestro andar en este mundo es pasajero....que lo que nos hiere no siempre puede ser remediado con besos; ni por ser beso mágico como suelo decirle a mi nieta.

Fluir pues con la vida significa aceptación; dejar llegar lo que viene y dejar ir lo que se va...

Cuando la pérdida se suscita sentimos un gran dolor y es común que surjan diferentes sentimientos, emociones y reacciones como culpa, coraje, frustración, miedo, tristeza etc. (las revisaremos en otro capítulo) mismas que vivimos según nuestra propia personalidad.

“No se puede controlar el impacto emocional de la pérdida hasta que no se asume el hecho de que la pérdida se ha producido.” (J. William Worden 1997 p. 27)

Entonces la severidad de la pérdida y devastación, dependerá de la cercanía que hayamos tenido de las relaciones, vínculos y apegos, con las personas u objetos; así como de nuestra propia estructura, historia, formación, personalidad, experiencias anteriores y las herramientas con que contemos para afrontar las circunstancias.

Nancy O Conor (2007) en su libro *Déjalos Ir Con Amor* nos dice que la muerte y la separación son dos de las pérdidas más importantes que pueda experimentar una persona, y habla de cuatro niveles de pérdidas siendo la más contundente la de uno mismo, nuestra identidad. Ubicando aquí el primer nivel, en lo que nos afecta directamente, enfermedades severas, mutilaciones, pérdidas de la vista, cambios en el cuerpo tanto físicos como de imagen que afecta la apariencia o fuerza vital.

La separación de las personas significativas en nuestra vida, sea por muerte, separación o abandono. Sería el segunda nivel, junto con los ataques violentos como asaltos o violaciones.

En el tercer nivel estarían los cambios normales del desarrollo en la vida como la adolescencia, cambios de escuela, traslados, cierre de ciclos, matrimonio, cambios relacionados con la edad y el cuerpo y aun el ser abuelo.

El cuarto lo forman la pérdida de objetos importantes, dinero, esperanzas, aspiraciones, expectativas, cambios en el medio social.....

Nota: las que más adelante retomaremos, clasificaremos y desarrollaremos en las diferentes etapas de la vida del ser humano.

Cada pérdida significativa es como si perdiéramos una parte de nosotros, nos causa dolor en mayor o menor grado, dependiendo del grado de liga emocional, tipo de pérdida, nuestra personalidad y la forma en que hayamos manejado nuestras pérdidas anteriores.

PÉRDIDAS Y DUELOS A LO LARGO DE LA VIDA.

El temor que produce la pérdida está ligado a la amenaza que representa para nuestra sobrevivencia.

El conocimiento de nosotros mismos puede también facilitar el camino de nuestras opciones y nuestras posibilidades.

La diferencia está en la forma en como reaccionamos y respondemos ante estas circunstancias: proceso de elaboración del duelo (Lo veremos más adelante).

La vida está llena de sentimientos de alegría, dolor, de dudas, de actividad cambio y esperanza. Donde a todos en algún momento nos llega algo por resolver.....

“Somos quienes somos y llevamos la vida que llevamos porque para peor o mejor las experiencias de nuestras pérdidas han sido determinantes.”

Freud menciona que “Nuestro pasado con su amalgama de deseos, terrores y pasiones vive en nuestro presente.” (Viorst 1990 p. 15)

Otra certeza acerca de las pérdidas es que estas fortalecen nuestro carácter, nos hacen crecer, son necesarias para nuestra maduración. Nos preparan de alguna manera para andar el camino, para lo que viene...

Y es gracias a haber perdido algunas cosas, que hemos ganado otras, ya que no hay ganancia importante que no implique de alguna forma una renuncia, un costo emocional, una pérdida.

“Es horrible admitir que cada pérdida conlleva una ganancia.

Que cada dolor frente a una pérdida terminará necesariamente con un rédito para mí.

Y, sin embargo, no hay pérdida que no implique una ganancia.

No hay pérdida que no provoque necesariamente un crecimiento personal”
(Jorge Bucay 2001 El Camino De Las Lágrimas p.53)

Capítulo II

Duelo y tipos de duelo.

"No se puede alcanzar el alba
Si no es por el camino de la noche"

GOETHE

Definición:

La palabra "**duelo**" proviene de la terminología latina *dolus* que significa dolor.

- Lucha o enfrentamiento entre dos personas o entre dos animales:
- Conjunto de demostraciones de pena y dolor que se sienten por la muerte de una persona: no fui al duelo, porque me enteré de su muerte varios días después.
- Pelea combate entre dos personas a causa de un desafío previo, un duelo a muerte
- Desafío, enfrentamiento deportivo o dialéctico entre contendientes de alta categoría.

- Según el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales que fue publicado en 1994 (DSM-IV) define y reconoce el duelo como problema que puede ser objeto de atención clínica; indica que durante los dos primeros meses pueden presentarse síntomas depresivos, característicos de un episodio depresivo mayor, que pueden considerarse normales si no se prolongan más de este tiempo, ni presentan peculiaridades que pueden hacer sospechar la presencia de un duelo patológico. Por otra parte, la pérdida de seres queridos está entre los principales problemas psicosociales relativos al grupo primario de apoyo y al ambiente social,

- Wikipedia en su enciclopedia virtual lo define como el proceso de adaptación emocional que sigue a cualquier pérdida (pérdida de un empleo, pérdida de un ser querido, pérdida de una relación, etc.). Aunque convencionalmente se ha enfocado la respuesta emocional de la pérdida, existe el proceso del duelo ya que también tiene una dimensión física, cognitiva, filosófica y de la conducta que es vital en el comportamiento humano.

- En otra definición, se describe al duelo como el momento en que una persona alberga un combate interno: una parte de ella acepta la pérdida frente a otra que no la acepta. Entonces, como estos sentimientos encontrados le generan conflicto, comienza la lucha. Pero todos, aunque no nos cause placer tener que vivirlo, necesitamos guardar duelo.

- El duelo es la reacción de la psique ante la pérdida de una persona, animal, objeto o evento significativo. Se trata de una reacción principalmente

Asociación Mexicana de Tanatología. A.C.

www.tanatología-amtac.com

BEATRIZ MARCELA SCHIAFFINO IZUNZA

emocional y de comportamiento en forma de sufrimiento y aflicción, cuando el vínculo afectivo se rompe.

- En psicología se conoce el trabajo del duelo como el intento que hace la persona para aceptar la pérdida y para llevar a cabo los cambios correspondientes en su mundo interior. Frente a una pérdida, aunque sea parte de la vida, aparecerá lo que los psicólogos llaman duelo, que significa combate entre dos.

Si dolus adquiere el significado de dolor, un duelo ha de ser esa etapa caracterizada por el dolor de haber perdido a un ser querido.

“Una consecuencia de las pérdidas es el duelo, que se inicia ante el conocimiento de la misma” (Judith Viorts; El Precio De La Vida 1990)

Como mencionamos anteriormente, las pérdidas generan duelos (dolor), y:

Se originan por una ausencia importante ya sea de un ser querido, un objeto o una circunstancia

- Se presentan sentimientos de dolor dependiendo de los lazos afectivos, los vínculos, apegos con la persona u objetos, forma e intensidad de la relación, convivencia, personalidad, cultura, creencias y las condiciones de la pérdida: factores que influyen en la duración del duelo y del cómo lo vivamos, pudiendo hasta llegar a tener un duelo patológico, tomando en cuenta que los duelos son “normales.”
- Lo que lo hace patológico son los apegos.
- Existen varios tipos de duelo, y presentan etapas o tareas.
- El duelo como ahora sabemos, es un proceso individual y único al igual que los seres humanos; únicos e irrepetibles.
- Lo vivimos a nuestro ritmo y a nuestra manera.
- No hay un tiempo determinado para concluirlo, aunque algunos autores y el propio DSM-IV marquen tiempos aproximados para cada una de las etapas, sobre todo para pasar de lo “normal a lo patológico”.

“El duelo es el doloroso proceso normal de elaboración de una pérdida, tendiente a la adaptación y armonización de nuestra situación interna y externa frente a una nueva realidad.” (Jorge Bucay 2001 El Camino De Las Lágrimas)

El psiquiatra George Engel plantea que la pérdida de un ser amado es psicológicamente tan traumática como herirse o quemarse gravemente. Expresa que el duelo representa una desviación del estado de salud y bienestar, y al igual que es necesario curarse en la esfera de lo fisiológico para devolver al cuerpo su equilibrio homeostático, asimismo se necesita un período de tiempo, para que la persona en duelo vuelva a un estado de equilibrio similar. Por esta razón el proceso de duelo es similar al proceso de curación. Al igual que en la curación

Asociación Mexicana de Tanatología. A.C.

www.tanatología-amtac.com

BEATRIZ MARCELA SCHIAFFINO IZUNZA

física, se puede restaurar el funcionamiento total o casi total, sin embargo, también hay casos de funcionamiento y de curación inadecuados, y de la misma manera que los términos sano y patológico se aplican a los distintos cursos en el proceso de curación fisiológica, también se pueden aplicar al curso que toma el proceso de duelo como lo expresa William Worden en "El Tratamiento Del Duelo"

Por lo anterior diremos que después de sufrir una pérdida es necesario elaborar el duelo; adaptarnos a la pérdida y de acuerdo a este mismo autor existen tareas para llevar a cabo el proceso del duelo (las veremos más adelante), que debemos realizar para restablecer el equilibrio y completar el proceso del duelo; ya que de manera similar a la teoría de la evolución, si no se cubren cada una de las etapas del desarrollo, se verán afectadas las siguientes perjudicando su adaptación.

"Todas las situaciones requieren de una elaboración y cada pérdida por pequeña que sea la requiere e implica dolor y trabajo.

"Un dolor que duele y un trabajo que hay que hacer, no sucede solo. "

(Jorge Bucay 2001 El Camino De Las Lágrimas)

La elaboración del duelo es un proceso largo, lento y doloroso; significa ponerse en contacto con el vacío que ha dejado la pérdida de lo que no está, valorar su importancia y experimentar el dolor que representa su ausencia. Y su magnitud, dependerá en gran parte de la dimensión de lo perdido y de las características peculiares de cada persona. Tiende a la adaptación y armonización de nuestra situación interna y externa frente a una nueva realidad.

Al ser un proceso, no es lineal, se da en espiral por lo tanto tiene subidas y bajadas; asciende hacia la mejoría y de pronto desciende, hay como una regresión, altibajos que el doliente que está en la elaboración del duelo puede ver como derrota.

Concluye, cuando somos capaces de recordar lo perdido sin sufrimiento, reduciendo la situación a la memoria, al corazón, a los recuerdos afectivos, al igual que una herida que poco a poco se va haciendo pequeña hasta desaparecer, o no, según haya sido el impacto.

Cuando hemos aprendido a vivir sin lo que ya no está, cuando hemos dejado de vivir en el pasado y podemos invertir de nuevo toda nuestra energía en nuestro presente y en lo que tenemos a nuestro alrededor; dando a nuestra vida un nuevo significado (re significación de vida).

" Lo que cura no es el tiempo, sino lo que hago durante ese tiempo para elaborar" (Apuntes Diplomado de Tanatología 2014; Psic. Ricardo Domínguez)

Capítulo III

Emociones:

Antes de entrar en los tipos de duelo y las etapas del mismo es necesario hablar sobre emociones y algunas definiciones para mejor comprensión del proceso del duelo.

La Terapia Gestalt, el Análisis Transaccional (AT), la Bioenergética, el Psicodrama, etc., aportan conceptos y técnicas que facilitan el trabajar con las emociones, desbloquearlas y promover nuevas actuaciones acordes con las necesidades actuales de la persona. Los terapeutas mencionan que la mejor estrategia de afrontamiento, cuando surge una emoción, es tomar conciencia de lo que verdaderamente sentimos en nuestro interior, e intentar transmitirlo a los demás, con sinceridad y autenticidad, procurando respetar los derechos propios y ajenos. La expresión adecuada de las emociones auténticas, es una vía que conduce directamente a gozar de estados de bienestar y equilibrio personal. De todo lo que la vida pone en nuestro camino.

Un **sentimiento** es un estado del ánimo que se produce por causas que lo impresionan, y éstas pueden ser alegres y felices, o dolorosas y tristes. El sentimiento surge como resultado de una emoción que permite que el sujeto sea consciente de su estado anímico.

Los sentimientos son emociones conceptualizadas que determinan el estado de ánimo. Cuando éstos son sanos, es posible alcanzar la felicidad y conseguir que la dinámica cerebral fluya con normalidad. En el caso contrario, se experimenta un desequilibrio emocional que puede derivar en el surgimiento de trastornos, tales como la depresión.

Sentimiento se refiere tanto a un estado de ánimo como a una emoción conceptualizada que determina el estado de ánimo. «Estado del sujeto caracterizado por la impresión afectiva que le causa determinada persona, animal, cosa, recuerdo o situación en general»

Las **emociones** nos ayudan a identificar diferentes aspectos de las situaciones que estamos viviendo, que pueden pasar desapercibidos para nuestra consciencia. Nos permiten conocernos mejor a nosotros mismos y nos ayudan a relacionarnos mejor con las personas que nos rodean.

Sin embargo, cuando no expresamos nuestros sentimientos o lo hacemos de una manera inadecuada, nuestros problemas aumentan y nuestra salud puede verse afectada. Por eso es tan importante estar en contacto con lo que sentimos, aprender a manejarlo y a expresarlo en el momento, lugar y de la manera adecuada.

El término **emoción** procede del latín y significa “el impulso que induce la acción”. Sentimiento muy intenso de alegría o tristeza producido por un hecho, una idea, un recuerdo, etc.

“Las emociones son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos del individuo cuando percibe un objeto, persona, lugar, suceso, o recuerdo importante. Psicológicamente, las emociones alteran la atención, hacen subir de rango ciertas conductas, guía de respuestas del individuo y activan redes asociativas relevantes en la memoria. Fisiológicamente, las emociones organizan rápidamente las respuestas de distintos sistemas biológicos, incluidas las expresiones faciales, los músculos, la voz, la actividad del sistema nervioso y la del sistema endocrino, a fin de establecer un medio interno óptimo para el comportamiento más efectivo. Conductualmente, las emociones sirven para establecer nuestra posición con respecto a nuestro entorno, y nos impulsan hacia ciertas personas, objetos, acciones, ideas y nos alejan de otros.

“Las emociones actúan también como depósito de influencias innatas y aprendidas, y poseen ciertas características invariables y otras que muestran cierta variación entre individuos, grupos y culturas.” (Levenson, 1994)

Las emociones son un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales, que forman un patrón distintivo. Estas respuestas son producidas por el cerebro cuando detecta un estímulo emocionalmente competente, es decir, cuando el objeto o acontecimiento, real o recordado mentalmente, desencadena una emoción y las respuestas automáticas correspondientes. Las respuestas provienen tanto de los mecanismos innatos del cerebro (emociones primarias) como de los repertorios conductuales aprendidos a lo largo del tiempo (emociones secundarias).

Los sentimientos, en cambio, son la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional. Los sentimientos son conscientes, objetos mentales como aquellos que desencadenaron la emoción (imágenes, sonidos, percepciones físicas...)

Las emociones que no se perciben como sentimientos son inconscientes, y sin embargo, pueden tener efecto sobre nuestras conductas.

La emoción es producto de un estímulo, reacción, situación, pensamiento, y el sentimiento es un conjunto de emociones (son más duraderos que una emoción).

Las emociones constituyen una importante fuente de información y acción. Mediante las emociones, la persona sana puede tener un alto nivel de conocimiento del ambiente y de sí misma.

Para casi todos los autores que han definido el concepto emoción, éste involucra al pensamiento, al estado psicofisiológico, al afecto y a la acción-reacción expresiva, es decir, las tres dimensiones de la emoción: biológica, psicológica y social.

Neurobiológicamente es la amígdala (cerebro más primitivo, filtra la información, funciona como amortiguador) la responsable de las emociones.

Señala Sáez (2006) **“La emoción es una reacción circunstancial y transitoria, que desaparece cuando ha hecho su catarsis y ha cumplido su misión de avisar de lo que está ocurriendo o ha ocurrido a nuestro alrededor”**.

Ante un estímulo, un hecho o una idea dentro de nuestro organismo físico se desencadena una energía que puede percibirse o no y que tiene la función de alertar a nuestro sistema para que actúe tras haber comprendido y evaluado la situación vivida. Esta energía según el Análisis Transaccional se corresponde con las **cinco emociones auténticas: alegría, amor, miedo, rabia y tristeza**.

Una de las funciones fundamentales de las emociones, es su potencial para promover la capacidad de adaptación de las personas a las circunstancias, del entorno y la comunicación con éste y con las demás personas.

La alegría nos sirve de guía para reconocer las relaciones y conductas sanas; la tristeza ayuda a vivir la separación y nos prepara para formar nuevos lazos; la rabia, cólera o ira aporta la energía necesaria para intervenir y modificar las circunstancias desagradables; el miedo ayuda a la persona a identificar en el entorno aquello que puede perjudicarle y a protegerse de ello. ”

“Que tus alegrías no borren mi recuerdo
pero que mi recuerdo no borre tus alegrías”

GEORGE SAND

Alegría.- Sentimiento de placer producido normalmente por un suceso favorable que suele manifestarse con un buen estado de ánimo, la satisfacción y la tendencia a la risa o la sonrisa.

La palabra alegría deriva del latín *alicer* o *alecris*, que significa "vivo y animado". Es una de las emociones básicas, junto con el miedo, la ira, el asco, la tristeza y la sorpresa.

Es un estado interior fresco y luminoso, generador de bienestar general, altos niveles de energía y una poderosa disposición. La alegría es una emoción, la acción constructiva, que puede ser percibida en toda persona, siendo así que quien la experimenta, la revela en su apariencia, lenguaje, decisiones y actos.

La tristeza es la emoción contraria.

La alegría también para muchos se simboliza con el color cian o amarillo, se compara con optimismo o placer, porque si hay alegría hay placer y optimismo.

La tristeza.- Es una de las emociones básicas (no natales) del ser humano, junto con el miedo, la ira, el asco, la alegría y la sorpresa. Estado afectivo provocado por un decaimiento de la moral. Es la expresión del dolor afectivo mediante el llanto, el rostro abatido, la falta de apetito, etc. A menudo nos sentimos tristes

Asociación Mexicana de Tanatología. A.C.

www.tanatología-amtac.com

BEATRIZ MARCELA SCHIAFFINO IZUNZA

cuando nuestras expectativas no se ven cumplidas o cuando las circunstancias de la vida son más dolorosas.

La alegría es la emoción contraria.

La tristeza puede ser un síntoma de la depresión, que se caracteriza entre otras cosas (abatimiento general de la persona, descenso de la autoestima y sentimientos de pesimismo, desesperanza y desamparo), por una tristeza profunda y crónica. En psiquiatría se habla de tristeza patológica cuando hay una alteración de la afectividad, en que, se produce un descenso del estado de ánimo, que puede incluir también pesimismo, desesperanza y disminución de la motivación. La tendencia alternativa entre las emociones de alegría y de tristeza es la labilidad emocional. Los síntomas de la tristeza son: llanto, nervios, rencor y decaimiento)

La tristeza reprimida se convierte en represión.

Miedo.- Sensación de angustia provocada por la presencia de un peligro real o imaginario. El miedo previene.

El miedo o temor es una emoción caracterizada por una intensa sensación, habitualmente desagradable, provocada por la percepción de un peligro, real o supuesto, presente, futuro o incluso pasado. Es una emoción primaria que se deriva de la aversión natural al riesgo o la amenaza, y se manifiesta en todos los animales, lo que incluye al ser humano. La máxima expresión del miedo es el terror. Además el miedo está relacionado con la ansiedad.

Con el miedo estamos anticipando algo que va a suceder en el futuro y debemos prepararnos para que podamos enfrentarlo (.Wikipedia Enciclopedia)

El enojo hace abrir paso a la ira.

La ira o rabia.- Es una emoción que surge cuando los principios que consideramos importantes en nuestra vida han sido violados por alguien, inclusive por nosotros mismos. La rabia y el enojo pueden ser causadas por eventos externos o internos. Es una emoción que se expresa con el resentimiento, furia o irritabilidad. Los efectos físicos de la ira incluyen aumento del ritmo cardíaco, presión sanguínea y niveles de adrenalina.

La ira puede tener muchas consecuencias físicas y mentales.

La gente tiende a expresar su ira pasiva o agresiva a través del comportamiento de atacar o de huir.

En la ira pasiva o "de huida", la respuesta es la represión y la negación del comportamiento agresivo. Sin embargo, la ira agresiva se caracteriza por el comportamiento agresivo, que está asociado con la respuesta de "atacar", así como el uso de la fuerza física y verbal de la ira, a los abusos y a herir a otros.

Ira.- Sentimiento de enfado muy grande y violento

Para la psicología freudiana, la ira es el producto de una falta de amor o de cariño. Además, Freud planteó también en sus escritos, la posibilidad de que exista cierta predisposición genética para que un individuo tenga tendencias a sentir diferentes

grados de ira ante determinadas situaciones. En este sentido, la psicología siempre sostiene la peligrosidad de que existan sentimientos de ira en una persona y que estos no sean adecuadamente utilizados, generando así situaciones de riesgo para terceros y para uno mismo.

Se cree que la ira entendida como un valor de supervivencia, puede transformarse en un elemento positivo si es responsable de llevar al individuo hacia una búsqueda de soluciones y posibles factores de ayuda.

La ansiedad.- Es sobre todo una reacción de miedo. El miedo por sí mismo es muy útil y perfectamente natural, el problema sobreviene cuando no hay una razón racional para sentir esa angustia.

La ansiedad (del latín *anxietas*, 'angustia, aflicción') es una respuesta emocional o conjunto de respuestas. Estado de ánimo desagradable. Está relacionada con la expectación, el no saber qué va a suceder; en el miedo sé a qué le temo.

Ansiedad, incertidumbre, falta de certeza; un evento que rompe el continuo crea ansiedad.

No debe confundirse con Trastorno de ansiedad. Que engloba: aspectos subjetivos o cognitivos de carácter displacentero.

La ansiedad tiene una función muy importante relacionada con la supervivencia, junto con el miedo, la ira, la tristeza o la felicidad.

Para preservar su integridad física ante amenazas, el ser humano ha tenido que poner en marcha respuestas eficaces y adaptativas durante millones de años: la reacción de lucha o defensa, de huida y parálisis.

Las personas que padecen ansiedad siempre están esperando que lo peor ocurra acerca de su salud, en el dinero, en la familia, en el trabajo, en los negocios y en los temas que le suceden diariamente, padecen de los síntomas de irritabilidad, tensión y problemas para dormir.

Culpa.- Jurídicamente según Francesco Carrara, al igual que la negligencia, supone la "voluntaria omisión de diligencia en calcular las consecuencias posibles y previsibles del propio hecho".

La culpa es una vivencia psicológica que surge a consecuencia de una acción que causa un daño y que provoca un sentimiento de responsabilidad. También puede surgir por la omisión intencionada de un acto. Es una de las emociones más destructivas, y la mayoría de las personas la experimentamos en mayor o menor grado, tanto si es por algo que hemos hecho como por algo que no hemos sido capaces de hacer.

Sentimos que hemos violado algo y que tenemos que buscar la forma de repararlo.

Nuestra cultura es represora y La culpa tiene componentes espirituales, religiosos y emocionales; lo que no hemos hecho o lo que hemos hecho.... Toda pérdida está acompañada de culpa, siempre deja situaciones pendientes; hubiera.... Yo debí. . Debemos cambiarla por responsabilidad.

La predisposición a sentirnos culpables puede haberse originado en la infancia,

especialmente si teníamos el tipo de padres o profesores que nos hacían sentirnos culpables por cada falta, por pequeña que fuera. Es evidente que hemos cometido errores en el pasado, como todo el mundo. Todos podemos recordar acciones que desearíamos no haber hecho o palabras que preferiríamos no haber pronunciado. Recordar los errores del pasado es útil sólo cuando aprendemos de ellos. Mirar atrás para aumentar el sentimiento de culpa supone un gran derroche de energía. Sería mucho mejor darle la vuelta a esa energía y emplearla para algún propósito más positivo.

http://www.inteligencia-emocional.org/cursos-gratis/como-tratar-personas-dificiles/el_sentimiento_de_culpa.htm

El mensaje implicado en la culpa es: "Hice algo malo". Esta emoción nos lleva a la vergüenza, la depresión, la ansiedad, lástima de uno mismo, e inconscientemente estamos buscando nos castiguen.

Depresión:

La depresión puede ser causada por muchos factores. Entre ellos que suframos de problemas físicos, en el caso de enfermedades crónicas, en la muerte de un ser querido, en la pérdidas en general.

"Dad palabra al dolor: el dolor que no habla
gime en el corazón hasta que lo rompe".

WILLIAM SHAKESPEARE

Dolor.- El dolor es una experiencia sensorial y emocional (subjetiva), generalmente desagradable, que pueden experimentar todos aquellos seres vivos que disponen de un sistema nervioso central. Es una experiencia asociada a una lesión tisular o expresada como si ésta existiera. La ciencia que estudia el dolor se llama algología.

El diccionario de la Lengua Española de la Real Academia Española, basado en su etimología latina (dolor-oris) lo define como: «aquella sensación molesta y aflictiva de una parte del cuerpo por causa interior o exterior» y también como «un sentimiento, pena o congoja que se padece en el ánimo».

Experiencia sensorial y emocional desagradable.

Reacción natural ante la pérdida de una persona, objeto o evento significativo.

La ausencia provoca un sentimiento de dolor, aflicción, impotencia y una infinita tristeza. Duele el cuerpo y el alma.

En el caso de los **moribundos**, **Dame Cecily** sabía que cuidar a los moribundos no se reducía a tratar el dolor. Por eso desarrolló la teoría del "dolor total", que

Asociación Mexicana de Tanatología. A.C.

www.tanatología-amtac.com

BEATRIZ MARCELA SCHIAFFINO IZUNZA

incluye elementos sociales, emocionales y espirituales. "La experiencia total del paciente comprende ansiedad, depresión y miedo; la preocupación por la pena que afligirá a su familia; y a menudo la necesidad de encontrar un sentido a la situación, una realidad más profunda en la que confiar"; demostró que era posible morir en paz y sin grandes dolores. Debido en parte a su influencia, los cuidados paliativos han llegado a ser reconocidos como una especialidad médica.

Algunas manifestaciones del dolor:

Físicas.- Como la anorexia, insomnio, cansancio, llanto, palpitations, tensión, nerviosismo, sensación de vacío.

Todo lo que sucede a nivel físico sucede a nivel emocional.

Psicológicas.- Ansiedad, tristeza, rabia, culpa, inseguridad auto reproche, ambivalencia, inseguridad, confusión desesperanza.

Sociales.- Aislamiento, hiperactividad, evasión, rechazo a los demás.

Existe una dimensión emocional y espiritual para el dolor que no se debe descartar. La ciencia no está en condiciones de cuantificar el aspecto espiritual y emocional del dolor, ya que es difícil de medir y por lo tanto, diseñar protocolos de tratamiento reproducibles.

No hay correlación entre daño y dolor, cada persona lo manifestamos de diferente manera y tenemos un umbral del dolor distinto. El dolor se alivia más rápidamente acompañado que solo.

No es lo mismo dolor que sufrimiento; " el dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional".

Sufrimiento.- El sufrimiento es la sensación motivada por cualquier condición que someta a un sistema nervioso al desgaste. El sufrimiento puede ser por causas físicas o emocionales (psicológicas) y siempre es consciente, no se puede hablar de sufrimiento inconsciente según el psicoanálisis como tampoco se puede hablar de sentimiento o sensaciones inconscientes. (Wikipedia enciclopedia)

El sufrimiento es un dolor emocional, alimentado con toda una serie de pensamientos y emociones negativas, que aumentan su intensidad y duración.

El dolor es una emoción negativa, directamente relacionada con un hecho que nos afecta. El dolor está formado por una emoción, directamente asociada a una situación y puede ser explicado con un pensamiento.

El dolor se vuelve sufrimiento cuando nuestros pensamientos y nuestra actitud ante la vida lo alimentan en lugar de vivirlo, expresarlo y manejarlo adecuadamente.

El dolor sirve para indicar que existe una situación o problema, que requiere ser evaluada o solucionada.

Necesidad.- Es aquello que resulta indispensable para vivir en un estado de salud plena. Las necesidades se diferencian de los deseos en que el hecho de no satisfacerlas produce unos resultados negativos evidentes, como puede ser una disfunción o incluso el fallecimiento del individuo. Pueden ser de carácter

fisiológico, como respirar, hidratarse o nutrirse (objetivas); o de carácter psicológico, como la autoestima, el amor o la aceptación (subjetivas). En función de su disponibilidad, se puede distinguir entre necesidades libres y necesidades económicas. Las necesidades libres son aquellas que se cubren sin esfuerzo dada su gran abundancia (la luz solar, el aire, etc.), mientras que las necesidades económicas se satisfacen a partir de una serie de esfuerzos (sembrar, cosechar, construir, etc.). En economía, las necesidades se consideran infinitas e insaciables y abarcan todo aquello que hace falta para vivir en condiciones óptimas. En el marketing y los recursos humanos, una necesidad para una persona es una sensación de carencia unida al deseo de satisfacerla. Por ejemplo, la sed, el hambre y el frío son sensaciones que indican la necesidad de agua, alimento y calor, respectivamente.

"Las necesidades son la expresión de lo que un ser vivo requiere indispensablemente para su conservación y desarrollo. En psicología la necesidad es el sentimiento ligado a la vivencia de una carencia, lo que se asocia al esfuerzo orientado a suprimir esta falta, a satisfacer la tendencia, a la corrección de la situación de carencia".

Capítulo IV

Tipos de Duelo, Etapas o Fases.

Tomando en cuenta algunas manifestaciones de los síntomas, sentimientos, pensamientos, actitudes y formas de vivir las pérdidas diversos autores han investigado y dado nombre a los duelos, así como a las etapas que se viven

Algunos tipos de duelo:

- Duelo anticipado. Fonnegra (2001), Rando (1984)
- Duelo crónico. Rocacatagliata (2000), Viorst (1990), Worden (1997)
- Duelo complicado. Viorst (1990)
- Duelo patológico. Viorst (1990) y Worden (1997)
- Duelo colectivo O Connor (1990)
- Duelo secreto Fonnegra (2001)
- Duelo Silente. Tovar (2011)
- Duelo Agudo, Duelo Crónico. Duelo Retardado, Inhibido, Negado, Duelo No Validado Linderman (1944)

Etapas o Fases.-

Como dijimos antes hay muchos factores que influyen en los seres humanos para que vivamos los duelos y los sintamos de diferente manera e intensidad así como la duración del mismo; historia de vida, circunstancias actuales y previas, conocimientos, pérdidas anteriores, etc.

Gracias a las investigaciones de la Dra. Elisabeth Kübler-Ross se conocen las "etapas del morir" ahora etapas del duelo. En su libro *On Death and Dying*, (1969) menciona la negación, rabia, negociación, depresión y aceptación. Estas etapas ayudan a comprender el proceso por el que pasa el enfermo terminal al vislumbrar su propia muerte, este es el objetivo original, sin embargo actualmente se han usado para personas que sufren enfermedades terminales, y cualquier pérdida de eventos significativos en la vida, tales como la muerte de un ser querido, divorcio, empleo, ingresos, libertad, un diagnóstico de infertilidad, etc. y aun para los propios deudos.

Kübler-Ross (1969)

▪ Negación

«Me siento bien», «esto no me puede estar pasando, no a mí».

La negación es solamente una defensa temporal para el individuo, sucede al momento de recibir la noticia sobre una pérdida.

Asociación Mexicana de Tanatología. A.C.

www.tanatología-amtac.com

BEATRIZ MARCELA SCHIAFFINO IZUNZA

▪ **Ira**

« ¿Por qué a mí? ¡No es justo!», « ¿cómo me puede estar pasando esto a mí?». Generalmente se manifiestan en contra de quien suponemos es el responsable de la pérdida puede ser el médico, un familiar Dios, el muerto.

▪ **Negociación**

«Dios, déjame vivir al menos para ver a mis hijos graduarse», «haré cualquier cosa por un par de años más», en esta etapa se intenta negociar con Dios, el ser supremo, el médico. En esta etapa solemos ofrecer algo a cambio; dejar de fumar, de pelear, a cambio de lo perdido.

▪ **Depresión**

«Estoy tan triste, ¿por qué hacer algo?»; «voy a morir, ¿qué sentido tiene?»; «extraño a mis seres queridos, ¿por qué seguir?» puede ser resultado de no haber obtenido lo solicitado en la negociación, o de la ira no manifestada en su momento. Es la etapa más difícil, sin embargo aquí, se vislumbra la cercanía de la aceptación ya que es como una derrota, rendición a lo innegable.

▪ **Aceptación**

«Esto tiene que pasar, no hay solución, no puedo luchar contra la realidad, debería prepararme para esto».

En esta etapa se acepta plenamente la pérdida y se comienza a funcionar de mejor manera con nosotros y el entorno. Finalmente llega la paz y la comprensión que no significa olvido ni resignación.

Estas etapas no necesariamente suceden en el orden descrito, ni todas estas son experimentadas por todos, aunque afirmó que una persona al menos sufrirá dos de estas etapas.

Ahora sabemos que es un proceso, por lo tanto no es lineal, ni las etapas se suceden cronológicamente, se imbrican.

Erick Linderman (1944) fue pionero en la investigación del duelo; a partir de él se habla de malestares psicosomáticos y menciona tres fases:

- Shock, incredulidad
- Aceptación de la pérdida
- Resolución del duelo (gradual) reconexión con los aspectos de la vida.

Las personas que estén atravesando estas etapas no deben forzar el proceso del duelo, es personal y no debe ser acelerado, ni alargado, se debe ser consciente de que las etapas van a quedar atrás y que el estado final de aceptación va a llegar.

Worden (1982) y Rando (1984) conciben el duelo como un proceso más activo, se cambia la idea de pasar por fases o etapas a la de realizar “tareas”, para que haya un trabajo de duelo efectivo. Las tareas de Worden son:

- Aceptar la realidad de la pérdida
- Experimentar el dolor de la pérdida
- Adaptarse a su medio, en el que ahora falta el ser querido olo perdido.
- Retirar la energía emocional desde la persona que falta, reinvirtiéndola en otras relaciones.

Rando (1983) además enfatiza que se debe tomar en cuenta la idiosincrasia de cada duelo, la que estaría determinada por una combinación única de factores psicológicos, sociales y fisiológicos.

Duelo anticipado

Niemeyer (2000) plantea un nuevo modelo teórico del duelo, realiza un análisis del proceso del duelo desde una perspectiva constructivista; define el duelo como una reconstrucción de hechos, La realidad se construye no está dada a priori. Reordenamiento del sistema de creencias, dar sentido e identidad.

La elaboración del duelo está determinada no solo por las emociones, sino también por el contexto y los significados del doliente, los que tienen que ser reconstruidos después de la pérdida.

La cultura y las creencias espirituales son determinantes para el significado particular que de cada persona a la pérdida.

En términos del trabajo de duelo, este nuevo enfoque permite una mayor amplitud en los procesos que llevan la elaboración.

- ❖ Evitación, incredulidad, shock
- ❖ Asimilación- reconstrucción
- ❖ Acomodación

Bowlby propone su primer modelo sobre las etapas del duelo en 1961, basado principalmente en los trabajos de Freud y Lidemann y en 1980 agrega la última etapa.

- Añoranza y búsqueda de la persona perdida,
- Desorganización y Reorganización.
- Embotamiento.

Los adultos presentan sentimientos similares a los de los niños en el apego.

Nancy O Connor (1969)

- Ruptura de antiguos hábitos (aprox. del conocimiento de la pérdida hasta ocho semanas después)
- Inicio de reconstrucción de la vida (desde la octava semana a un año)
- Búsqueda de nuevos objetivos (doce meses a veinticuatro meses)
- Terminación del reajuste. (Después del segundo año)

Asociación Mexicana de Tanatología. A.C.

www.tanatología-amtac.com

BEATRIZ MARCELA SCHIAFFINO IZUNZA

Isabel Fonnegra (2001)

- ✓ Evitación- Shock (aturdimiento y anestesia emocional)
- ✓ Confrontación- Enfrentando la ausencia (fase aguda)
- ✓ Restablecimiento- Volver a la vida (cambio, reorganización y restablecimiento)

Algunas reacciones normales en el proceso de duelo:

- Malestar somático o corporal.
- Culpa.
- Tristeza, dolor, rabia, ansiedad, angustia, miedo, incertidumbre.
- Ambivalencia de emociones, evasión.
- Reacciones hostiles.
- Incapacidad para funcionar como se hacía antes de la pérdida.
- Preocupación por la imagen del fallecido, en su caso.

En el proceso del duelo entonces, sería sano:

- Aceptar la realidad de la pérdida.
- Trabajar las emociones y el dolor de la pérdida.
- Entender que las pérdidas que han formado fuertes vínculos, las que son significativas generan duelos.
- Que este al ser un proceso tiene altibajos.
- Que cada ser humano en su condición de único e irrepetible vive su duelo de igual manera, única.
- Que no hay un tiempo específico para su elaboración ni se da igual en todos.
- Que lo importante no es el tiempo sino lo que se hace con el.
- Que cualquier duelo requiere del apoyo familiar y social que funciona como sostén y soporte.

Finalización del duelo:

- El duelo termina cuando el sobreviviente puede recordar sin dolor, (no es olvidar) encontrar lo nutricional de la relación y salir adelante fortalecido.
- Siempre hay una sensación de tristeza cuando se piensa en alguien querido y perdido, pero es un tipo de tristeza diferente, no tiene la sacudida que tenía previamente. Se puede pensar sin manifestaciones físicas como llanto intenso o sensación de opresión en el pecho. Acaba, cuando se es capaz de volver a depositar las emociones en la vida y en los vivos. Cuando se establece la restitución y la resignificación dando nuevo significado, y sentido, aprendiendo de la pérdida.

Capítulo IV

Pérdidas y Duelos en la Infancia.

La infancia está marcada por grandes y acelerados cambios que vemos como naturales dentro del ciclo de la vida, incluso ni les damos la debida importancia, ya que los consideramos naturales, algo por lo que todos debemos pasar para crecer. Sin duda el momento del nacimiento es un momento mágico que nos recuerda la maravilla de la vida; sin embargo es este también un momento difícil donde se debe afrontar el complicado tránsito de la salida del útero, del seno materno. El esfuerzo por abrirse camino en el canal del parto, los tropiezos en la estrechez de ese canal, los enredos con el cordón o las dificultades de la madre para dilatar para ser expulsados a otra realidad de vida... muchas sensaciones nuevas, como el contacto con el aire, la necesidad de respirar, los cambios de temperatura, las variaciones de luz, etc. deben resultar excepcionalmente dramáticas para el bebé.

Rank publicó en 1923 el libro “El trauma del nacimiento”

La idea de Rank era que el trauma más importante en la vida de una persona no era el complejo de Edipo sino el nacimiento, el momento del parto. Donde el momento del nacimiento se vuelve una **experiencia cercana a la muerte que indudablemente debe dejar alguna huella.**

Esta podría ser la primer pérdida.... la de la seguridad y confort, generando de haber memoria dolor, ansiedad, angustia, síntomas del duelo.

Así nos seguiríamos a lo largo de la vida de acuerdo al desarrollo del ser humano en cada una de sus etapas con pérdidas acordes a cada una de ellas.

Así pues, hablaremos a grandes rasgos desde la infancia hasta la vejez y en este capítulo específicamente desde el nacimiento hasta los 12 años de edad aproximadamente, tomando como base el desarrollo cognitivo del niño en la teoría de Jean Piaget (Neuchâtel, 9 de agosto de 1896-Ginebra, 16 de septiembre de 1980) epistemólogo, psicólogo y biólogo suizo, famoso por sus aportes al estudio de la infancia y por sus teorías del desarrollo cognitivo y de la inteligencia; teórico del constructivismo. Pensaba que los niños construyen activamente el conocimiento del ambiente usando lo que ya saben e interpretando nuevos hechos y objetos, organizando el conocimiento del mundo a través de esquemas; operaciones mentales y representaciones simbólicas (lenguaje). Habla de cuatro etapas en el desarrollo cognitivo a través de dos grandes conceptos: la asimilación y la acomodación.

❖ **Etapa sensoriomotriz:**

Esta etapa tiene lugar entre el nacimiento y los dos años de edad. Durante esta etapa, los niños aprenden a manipular objetos, aunque no pueden entender la permanencia de estos objetos si no están dentro del alcance de sus sentidos, una vez que un objeto desaparece de la vista del niño no puede entender que todavía existe. Aprendan la permanencia del objeto, que es uno de los mayores logros de esta etapa hacia el final de esta y representa la habilidad para mantener una imagen mental del objeto (o persona) sin percibirlo. Esto incluye la capacidad para entender que cuando la madre sale de la habitación, regresará, lo cual aumenta su sensación de seguridad.

Aquí las pérdidas estarán sentadas en los objetos e imágenes; juguetes, el chupón, la cobija o muñeco que representa para él algo importante al que da valor de seguridad, protección, calor (llamado objeto transicional), y por supuesto la figura materna, que al perderse de su vista o ausentarse siente como perdida, y ya mayor 8 meses aproximadamente que es abandonado por ella.

El mundo actual ha hecho la necesidad de ambos padres de trabajar y verse en la necesidad de dejar a los niños al cuidado de terceros, llámense abuelos, cuidador o guardería, volviéndose estos substitutos de la madre en este caso a los que ven como su objeto de relación e interrelación, tomando el papel de la madre; es por ello que en esta etapa si falta esa presencia puede ser sustituida por ellos hablando en relación de "apego".(Teoría del Apego John Bowlby 1958).

Por su importancia en el desarrollo de los seres humanos y en los duelos trataré de explicar que es **el apego** y cómo surge.

En el campo del desarrollo infantil, el apego se refiere a un vínculo específico y especial que se forma entre madre-infante o cuidador primario-infante.

La empatía, el afecto, el deseo de compartir, el inhibirse de agredir, la capacidad de amar y ser amado y un sin número de características de una persona asertiva, operativa y feliz, están asociadas a las capacidades medulares de apego formadas en la infancia y niñez temprana.

Por lo tanto, una relación sólida y saludable con la madre o cuidador primario, se asocia con una alta probabilidad de crear relaciones saludables con otros, mientras que un pobre apego parece estar asociado con problemas emocionales y de conducta a lo largo de la vida; también existe la posibilidad de que la figura de apego cambie.

El vínculo de apego tiene varios elementos claves:

- Es una relación emocional perdurable con una persona en específico.
- Dicha relación produce seguridad, sosiego, consuelo, agrado y placer.
- La pérdida o la amenaza de pérdida de la persona, evoca una intensa ansiedad.

La preocupación por la relación temprana del niño con su madre fue realizada por René Spitz, (1935) psicoanalista, quien comenzó sus trabajos observando el desarrollo de niños abandonados por sus madres que llegaban a centros de

Asociación Mexicana de Tanatología. A.C.

www.tanatología-amtac.com

BEATRIZ MARCELA SCHIAFFINO IZUNZA

huérfanos. Estas observaciones le permitieron concluir que la madre sería la representante del medio externo y a través de ella el niño podía comenzar a constituir la objetividad de éste.

Teoría del Apego:

En 1958, Bowlby plantea una hipótesis que difiere por completo de la anterior. Postula que el vínculo que une al niño con su madre es producto de una serie de sistemas de conducta, cuya consecuencia previsible es aproximarse a la madre.

Más tarde, en 1968, Bowlby define la conducta de apego como cualquier forma de comportamiento que hace que una persona alcance o conserve proximidad con respecto a otro individuo diferenciado y preferido.

Como resultado de la interacción del bebé con el ambiente y, en especial con la principal figura de ese ambiente, es decir la madre, se crean determinados sistemas de conducta, que son activados en la conducta de apego. Generalmente el apego tiene lugar en los primeros 8 a 36 meses de edad. En resumen sostiene que el sistema de apego está compuesto de tendencias conductuales y emocionales diseñadas para mantener a los niños en cercanía física de su madre o cuidadores. Expresa la tendencia de los seres humanos de establecer fuertes lazos emocionales con otras personas y una manera de entender las emociones que se producen cuando se ven amenazados o se rompen proviene de la necesidad de protección y seguridad.

Por esta misma situación es importante tomar en cuenta el ingreso a la guardería durante esta etapa.

❖ **Etapa preoperacional:**

Comienza cuando se ha comprendido la permanencia de objeto, y va desde los dos hasta los siete años. Aquí los niños aprenden cómo interactuar con su ambiente mediante el uso de palabras y de imágenes mentales. Esta etapa está marcada por el egocentrismo.

Todas las personas y los objetos inanimados tienen las mismas percepciones que ellos, y pueden ver, sentir, escuchar, etc.

El **juego** en esta etapa representa un factor preponderante para su aprendizaje, comienza con secuencias simples de conducta usando objetos reales. La etapa de preescolar es la etapa del juego simbólico. A los cuatro años de edad, el niño puede inventar su propia utilería, crear un guion y representar varios papeles sociales. Es también la edad del amigo secreto.

En términos generales, el **juego simbólico** se inspira en hechos reales de la vida del niño. Este tipo de juego favorece el desarrollo del lenguaje, así como las habilidades cognoscitivas y sociales, así como a entender y elaborar su mundo, el que representan mediante el juego.

Es importante como padres, maestros o terapeutas estar atentos a las representaciones que hacen del mundo y de los hechos, ya que aquí reconstruyen

hechos, vivencias de su hogar o escuela, relación con padres, hermanos, familia. Formas de vida, pleitos, discusiones y actitudes no solo de casa sino de escuela y su entorno en general.

También en esta etapa el niño comienza a representar el mundo a través de pinturas o imágenes mentales, lo cual ha hecho que algunos expertos califiquen de "lenguaje silencioso" el arte infantil ya que sus pinturas nos revelan mucho sobre su pensamiento y sus sentimientos.

Aquí surgen las **pérdidas** y los **cambios** más importantes de su crecimiento como es el dejar la seguridad de la madre y lo que conoce como su mundo para ir al colegio, o bien si ya ha estado en centros de desarrollo el cambio de lugar, nuevas maestras, nuevos amigos, el nacimiento del hermano.... En esta etapa la pérdida de familiares cercanos o la mascota son muy importantes, debemos saber cómo manejarlas, ya que no es únicamente se fue o sustituir la mascota por otra ; esa ya no está pero aquí hay otra.... hay que elaborar la pérdida, hacerles ver la muerte y aprovechar esto para su formación.

Como ejemplo me permitiré citar un recuerdo de mi niñez temprana que tengo de la muerte de un tío muy querido y cercano al corazón. Vivíamos cerca y recuerdo que el día que murió (yo lo sabía), me llevaron a casa de una amiguita a pie, también vivía cerca. Ese día yo sabía que algo le había pasado "se había muerto" sin entender como era realmente la situación. Había mucha gente afuera de la casa, familiares, lucían tranquilos como si nada (se veía al pasar por la calle), todavía lo recuerdo como si fuera ayer y el mismo sentimiento de tristeza y miedo me embarga ¿porque no puedo verlo? quiero estar ahí. Durante mucho tiempo no pude pasar por el mismo lado de la acera y entrar a su casa me daba temor, como si se me fuera a aparecer. Ya de mayor cuando pasaba por la calle y volteaba a ver la casa (ya diferente y con otros habitantes) volvían a mi mente las caras de las personas que estaban afuera, familiares, "nadie lloraba, que extraño era tan querido". Su pérdida marcó una etapa importante en mi vida ya que coincidentalmente por esa época se dieron grandes cambios en mi vida; de ciudad, domicilio, escuela, amigos familiares queridos, todo sin explicación alguna al igual que el regreso a la ciudad seis años después. Aun ahora los cambios me producen incertidumbre y ansiedad, las sorpresas prefiero evitarlas y llorar las pérdidas y muertes, sobre todo en público imposible.

Expresar las emociones frente a los niños es entonces una experiencia saludable y aleccionadora: así como hablarles con la verdad, a su nivel con mucho afecto y paciencia.

"Uno de los peores errores que podemos cometer consiste en impedir que los niños participen en los ritos del funeral, el entierro y el dolor asociado con la muerte". (O Connor 2007 Déjalos Ir Con Amor)

❖ **Etapa de las operaciones concretas:**

Esta etapa tiene lugar entre los siete y doce años aproximadamente y está marcada por una disminución gradual del pensamiento egocéntrico y por la capacidad de centrarse en más de un aspecto de un estímulo.

Cambios de domicilio, de ciudad, de escuela generan incertidumbre y pérdidas. Los niños que siguen siéndolo, de pronto con el paso de la guardería o jardín de infantes a la primaria se volvieron grandes; de un día para otro dejando atrás seguridad y afectos. Ya creciste nos dicen, ya eres grande....

El despertar de las fantasías.... Qué triste y que desilusión tan grande provoca saber que Santa y los Reyes Magos no existen, y qué del ratón y el conejo de pascua.... Pérdidas nuevamente y cambios.

Para entender y elaborar las pérdidas las etapas del desarrollo nos podrían dar la pauta para ayudar a los niños a través del juego, las historias, cuentos, dibujos y figuras animadas; siempre hablar con la verdad, con afecto, empatía, claramente y con palabras sencillas, a su nivel de acuerdo a la etapa que estén cruzando, haciéndoles ver que nos interesamos por ellos, por responder sus preguntas y entender y compartir sus emociones y sentimientos.

Evitar frases como se ha ido, nos ha dejado, está con x..., ya que esto podría causar confusión, lastimar más y generar sentimientos de abandono hasta y enojo con la persona o deidad que le dijimos se había marchado su ser querido, "porque con Diosito yo la necesito también", porque se la llevo, no me quería, hice algo mal, yo soy responsable".... Situaciones que afectan y alteran su presente y futuro desarrollo.

Si ellos son los que padecen alguna enfermedad terminal, igualmente se les debe hablar con la verdad, con mucho amor, aceptar, explicar y abrazar, compartiendo sus temores.

"Ojalá nosotros, los adultos, empecemos a tener el valor de comprender que es nuestro miedo lo que proyectamos en los pequeños"

"...Los niños que hayan vivido este tipo de experiencias- en un ambiente seguro y lleno de amor- educarán a otra generación de niños..... no comprenderán porque existía este miedo atroz a la muerte que, durante tanto tiempo, ha enmascarado en realidad el miedo a la vida. " (Kubler- Ross 1978 Vivir Hasta Despedirnos)

❖ **Etapa preoperaciona 11-12- años**

Esta es la cuarta etapa, que vendría a ser la pre adolescencia donde ya hay un pensamiento más abstracto.

Aquí se encuentra el inicio de los cambios físicos: en los niños la modulación de la voz que va y viene, salida de bello, en las niñas, empiezan a crecer los senos y llega en algunas la menstruación. Es la etapa en que sienten que no caben ni con los niños ni con los adolescentes o mayores, generándoles esto gran inestabilidad. Se incrementa la formación de pandillas en el sentido de pertenencia a un grupo, surgen liderazgos y riesgos de seguir a un líder "negativo". Surgen grandes preocupaciones de acuerdo al sexo; si son niñas les preocupa el crecimiento de los senos, rasgos de su cara y cuerpo, las dietas, situaciones que pueden traer grandes conflictos y perdurar aún después de la adolescencia. En los niños los indicios de bigote, los cambios hormonales. Actualmente se presenta un problema serio con el llamado buylling, que está cuestionando a educadores y padres.

Capítulo VI

Pérdidas y Duelos en la en la Adolescencia.

El periodo más importante del desarrollo comienza a los 12 o 14 años y concluye en la "madurez" de los 18 a los 20 años.

Los adolescentes pueden discutir complejos problemas sociopolíticos que incluyan ideas abstractas como derechos humanos, igualdad y justicia y sin embargo son incapaces de responsabilizarse por tareas domésticas.

Como mencionamos esta etapa está llena de cambios físicos y psicológicos, de incertidumbre y desesperación. Los cambios pueden ser inconsistentes y también desagradables. Cambios y desarrollo rápidos, ya que es la transición entre la niñez y la juventud; experimentan cambios físicos, sociales, personales y emocionales. Los psicólogos dicen que es la etapa en la cual se define la autonomía y la independencia de los individuos.

Desarrollo físico: Inicia entre los 12 y 13 años. El cambio físico es una característica principal del adolescente. Los pre-adolescentes experimentarán ciclos de crecimiento acelerado, cambios en la estructura ósea, en los músculos y en el desarrollo cerebral, así como desarrollo sexual y hormonal. Las diferencias de género juegan un rol en cuanto al momento en que estos cambios se producen. En las mujeres aparece la menstruación, y en los varones la primera eyaculación. También aparece el vello púbico, facial y corporal, se aumenta la estatura, el peso y la aparición de características sexuales secundarias.

Desarrollo cognitivo: En esta etapa madura el pensamiento lógico formal, su pensamiento es más objetivo y racional. Cada uno construye su punto de vista sobre el mundo. Además es capaz de razonar lo que puede ser verdad, de lo que es verdad. Pueden hacer predicciones sobre hechos hipotéticos o futuros y pensar en cosas con las que nunca han tenido contacto y generar ideas acerca de eventos que nunca ocurrieron.

Desarrollo emocional: Aquí las emociones comienzan a sobresalir. Los padres y los maestros pueden observar conductas argumentativas y agresivas debido a emociones intensas y súbitas. Los adolescentes se preocupan más por ellos, están sumergidos en sí mismos debido a que están comenzando a desarrollar su individualidad, están explorando sus propios procesos de pensamiento y su personalidad. Lealtades a sus pares, demasiado idealistas.

Surgen crisis de identidad, quién soy...

No ha alcanzado una madurez emocional, no sabe cómo reaccionar, ni actuar, sobre todo ante las pérdidas que le generan incertidumbre, no sabe que se espera de él ni cómo enfrentar las pérdidas.

Socialización: Fundamental en esta etapa, comienzan a relacionarse más con

Asociación Mexicana de Tanatología. A.C.

www.tanatología-amtac.com

BEATRIZ MARCELA SCHIAFFINO IZUNZA

sus pares y a separarse de su familia. (Durante la niñez, los niños son leales a sus modelos de roles adultos, como los padres o los maestros). Volviendo sus lealtades más hacia sus amigos y pares. Su auto-estima depende en gran medida de su vida social. Las chicas tienden a apegarse a grupos pequeños de amigas cercanas, mientras que los chicos construyen redes sociales más amplias. Los adolescentes están bien conscientes de los otros y de cómo son percibidos durante esta etapa.

Los desórdenes de la alimentación, el consumo de drogas y la actividad sexual suponen serios riesgos para su salud si se involucran en este tipo de conductas.

Así la pérdida de una amistad, de una relación sentimental, el abandonar el salón de clase, cambios de ciclos escolares, el mudarse de ciudad, la separación de los padres, y la muerte de un ser querido, constituyen pérdidas que alteran el ritmo de su vida y pueden afectar su comportamiento.

Para el adolescente, la muerte es algo tan repentino, que quizás nunca la había vislumbrado a corto plazo y mucho menos cerca de su entorno. Cuando se produce, surge un auto cuestionamiento y una reflexión profunda sobre la vida y la muerte, e incluso puede llegar a formarse conceptos erróneos o adoptar actitudes hostiles. Se preguntará por qué a mí, que existe después de la muerte, cuál es la razón de ser y de existir, y si existe una formación religiosa, pueden surgir dudas sobre la existencia de un ser superior misericordioso. Podrá pensar que no se portó bien con esa persona y sufrir entonces una angustia adicional. (Como vemos, sufre sin saberlo las características del duelo). Aquí son importantes los modelos; como asumen las pérdidas los adultos de su entorno, que tanta comunicación y apertura existe, como manejan las emociones, que le han transmitido en cuanto a valores, actitudes, creencias. Como se ha ido desarrollando su personalidad etc.

Puede suceder que la pérdida de alguien muy cercano (padre, madre, familiar o amistad) produzca un vacío donde el adolescente se torna inseguro, inestable, y muchas veces, rebelde y si no existe una orientación o un apoyo adecuado y hay presión por parte de "malas amistades" puede llegar a desarrollar comportamientos diferentes a los habituales como exceso de fiestas, falta de interés en los estudios, mal carácter, consumir alcohol y drogas.

En este intento por evadir la realidad esta actitud de "poco importa", es en realidad, un intento desesperado de llamar la atención del resto de los seres queridos.

El duelo por la infancia perdida es una de las pérdidas más esenciales a las que se tiene que enfrentar el adolescente.

El ingreso a la universidad y después abandonarla supone cambios drásticos y miedos, en ocasiones muy fuertes que el adolescente tiene que enfrentar y superar. Dejar las irresponsabilidades normales de la etapa para entrar a la "sensatez" del adulto, la formalidad.

Judith Viorst 1990 en su libro *Las Pérdidas Necesarias Para Vivir Y Crecer*, menciona que es en esta etapa de la vida donde se experimenta un dolor intenso

desconocido para el adolescente, aprendiendo el significado de lo pasajero, tristeza y añoranza por el pasado, por nuestra niñez perdida, por los sueños, las ilusiones, los amores.... Viviendo un duelo sin saberlo.

Es importante como adultos tener una escucha atenta, interés por sus sentimientos y necesidades, paciencia, comprensión, una actitud abierta y sincera hacia el diálogo e identificarse con su dolor, expresándole, que es perfectamente normal experimentar todos esos sentimientos encontrados, y así poder ayudarle a comprender lo sucedido, y aprender a vivirlo como un proceso del duelo.

Por lo tanto para ayudarles sería adecuado:

- Legitimar sus sentimientos y emociones, mostrándoles que no es debilidad e inmadurez el sentir tristeza, miedo y el llorar.
- Explicarles y aclararles que la sensación de extrañeza y confusión son normales en este proceso.
- Brindarles el mayor apoyo posible en estas circunstancias de dolor.
- Validarles que cada quien tiene una manera diferente de reaccionar ante lo perdido.
- Reconocer que su duelo tiene un ritmo diferente.
- Incentivarlos a leer libros con los cuales se identifiquen y busquen la paz interior.
- Ser honestos con las explicaciones sobre lo sucedido.
- Respetar su decisión de participar o no en el funeral, en los ritos y cambios que se generan ante la pérdida.
- Permitirles los momentos en donde deseen estar solos y tener espacios para compartir con sus compañeros.

Capítulo VII

Pérdidas en la edad adulta.

“El encuentro de dos personas es como el contacto de dos sustancias químicas: si hay alguna reacción ambas se transforman”

CARL JUNG

Se dice que se es adulto cuando se ha dejado la infancia y la adolescencia y se ha alcanzado un completo desarrollo físico.

En la mayoría de las culturas se considera como adulto a toda aquella persona que tiene más de 18 años; siendo esta la última etapa de la adolescencia donde se interiorizan valores, compromisos, intentamos encontrar nuestro lugar en el mundo y elaboramos nuestras innumerables pérdidas, siendo la más significativa la de la niñez.

El dejar la seguridad de la casa, a nuestros padres, la separación de nuestros apegos y afectos más cercanos nos causa dolor, tristeza e incertidumbre ante el futuro. Crecer significa renunciar a los sueños de nuestra infancia.

“Crecer significa que nuestros sueños no pueden ser realizados. Crecer significa adquirir la inteligencia y las capacidades para conseguir lo que deseamos dentro de los límites establecidos por la realidad – una realidad hecha de poderes disminuidos, de libertades limitadas y, en lo que concierne a las personas que amamos, de relaciones imperfectas..... una realidad constituida en parte por la aceptación de las pérdidas necesarias”.... (Viorst 1990 El Precio de la Vida)

La adultez entonces es la etapa comprendida entre los 18 y los 60 años de edad aproximadamente. En esta etapa de la vida normalmente alcanzamos la plenitud del desarrollo en las esferas biológica, psíquica y social.

Se consolida el desarrollo de la personalidad y el carácter.

De este modo la edad adulta constituye un período muy extenso dentro del ciclo vital, dividido generalmente en tres etapas:

- Edad Adulta Temprana (entre los 20 y 40 años)
- Edad Adulta Intermedia (de los 40 a los 65 años) y
- Edad Adulta Tardía (después de los 65 años de edad)

Adulthood Temprana o Adulto Joven:

Representa el comienzo de la mayoría de edad. (Entre los 20 y 40 años)
Existe un gran potencial para el desarrollo intelectual, emocional e incluso físico; se encuentran en la cima de la salud, fuerza, energía y resistencia; máximo funcionamiento sensorial y motor.

Características:

- En el ámbito personal-socia.- Es un tiempo en el que se toman decisiones que van a marcar el resto de la vida y se sufren multitud de **cambios, (cambios continuos y previsibles)** sobre todo en el ámbito psicológico, profesional y familiar. Para la sociedad, estos años son los más importantes de toda la vida, aquí se da la consolidación de la identidad y el comienzo de la realización del proyecto y modelo de vida y adaptación a la vida social; búsqueda de trabajo, de pareja, matrimonio, responsabilidades, formación de la familia, la llegada de los hijos.
- En lo biológico.- Las funciones están en su máximo funcionamiento, estables, lo que se traduce en seguridad, poder y dominio. Hay fortaleza, energía y resistencia física y un funcionamiento intelectual consolidado.
- A nivel psicológico.- La sensación de dominio se manifiesta en un sentimiento de autonomía, lo que permite utilizar las energías de forma más eficiente. Existe mayor control de emociones y se encuentra preparado para la intimidad.

Según **E. Erickson** el adulto joven enfrenta la intimidad contra el aislamiento en donde la gran tarea es: ser capaz de comprometerse con otro.

La afiliación y el amor son las fortalezas que se asocian a esta etapa. Hay construcción y establecimiento de un estilo de vida, se organiza la vida de forma práctica y se llevan a cabo propósitos; por otra parte, también hay mucha exploración y aprendizaje.

En esta etapa las personas participan plenamente en las actividades sociales. Se ingresa en la vida profesional. Las principales preocupaciones son encontrar un trabajo permanente y encontrar cónyuge para formar un hogar. Se consolidan los roles sociales y profesionales.

Es esta una etapa de grandes cambios y consolidaciones y por lo tanto de grandes **pérdidas que tienen que ver principalmente con los aspectos del desarrollo**, así como de acuerdo al sexo, ya que según sea este se viven situaciones diferentes que generan diversas pérdidas.

Aun en esta época a pesar de los avances logrados por las mujeres, en la lucha por la igualdad de géneros y los logros en la sociedad que se han visto reflejados

en las leyes donde ya hay protección y reglamentos especiales para madres embarazadas o lactando así como igualdad de derechos a hombres y mujeres; la mujer enfrenta fuertes presiones sociales conforme crece: la elección de carrera, el casarse, o quedarse soltera, tener hijos (soportar las preguntas impertinentes: Ya tienes novio? Cuando te casas? Ya tienes hijos? Uy que pena ya vendrán. Ya encontraras un hombre que te valore. Cuantos hijos tienes? Ya párale....) la compatibilidad de su profesión con la crianza y cuidado de los hijos, la disyuntiva de ejercer su profesión al cien por ciento, decidir tener hijos o no tenerlos, casarse, quedarse soltera o vivir en unión libre, ceder sus prioridades profesionales ante las del varón, la constante preocupación por su cuerpo y su imagen entre otras, son realidades que se viven en ciertos sectores, **generando incertidumbre, pérdidas y duelos.**

Anteriormente los varones debían de cumplir un rol establecido y aceptado socialmente, donde la imagen colectiva era bastante clara: el hombre trabajador, padre de familia, fuerte y disciplinado, proveedor único, contenedor de las emociones, poco involucrado en las cuestiones domésticas, educación y cuidado de los hijos.

Actualmente las nuevas generaciones funcionan de manera distinta, está cambiando la forma de relacionarse con la sociedad y con nosotros mismos, adaptándose a los cambios, compartiendo roles y entendiendo que esto trae beneficios a ambos; los varones comparten responsabilidades, han dejado de ser los proveedores únicos, se han librado del aparentar ser valientes, se permiten sentir, llorar, desarrollarse personalmente en otros términos y campos. El hombre ha aprendido que participar en las labores domésticas y la educación de los hijos es tan importante como procurarles el sustento. Ya es común ver papás llevando a los hijos a la guardería, cambiando pañales o haciendo compras. De igual manera que la mujer ha incursionado en lo que antes se creía exclusivo del hombre.

Sin embargo siguen existiendo hombres que no lo aceptan y otros que sienten que tienen que cambiar para adaptarse a los cambios de las mujeres y la sociedad actual, mas no por ellos mismos, sino por el entorno. Sintiendo que han perdiendo privilegios, **causando estas situaciones otras pérdidas para elaborar y más duelos que procesar.**

El trabajo está fuertemente ligado con todos los aspectos del desarrollo; intelectual, físico social y emocional, por lo que los cambios de empleo, los rechazos, renunciaciones y despidos afectan todas sus esferas, generando gran ansiedad, ambivalencia, miedo, angustia, duelos....

El matrimonio o unión de la pareja donde se da la tarea de la intimidad y constituir una pareja, exige el establecimiento de un compromiso con el otro, negociación y elaboración de un proyecto común. Se fortalece el vínculo amoroso,

se reconoce y respeta al otro y se busca la felicidad en la sexualidad. Aquí las pérdidas van desde la separación de la casa paterna que produce inseguridad, cambios de roles, inserción en una nueva familia y por ende costumbres y prioridades hasta el divorcio o separación, que significa entre otras cosas el haberse equivocado, haber hecho una inadecuada toma de decisión al elegir pareja y proyecto de vida, tambaleando las creencias y nuevamente la forma de vida.

Divorcio:

Es la **separación de pareja o divorcio**, es un evento crítico, siendo la despedida el momento más traumático. En todas las relaciones que se involucran lazos de amor existen elementos de pérdida cuando terminan; una fuerte pérdida donde se presenta un duelo, duelo que necesariamente tendrá que vivirse y procesarse.

Es una pérdida similar a la viudez. Se presenta un fuerte dolor, tristeza, desolación y sufrimiento, ya que representa la muerte de la pareja, cambio radical de vida (no implica mejor o peor pero sí un cambio), ausencia física, alejamiento de las amistades y círculos cercanos, complicaciones familiares, soledad; aun si la relación de pareja no es la óptima se tiene la sensación que es mejor esto a vivir la separación y la soledad que conlleva. Cuestionamientos, miedo ante el futuro, a como se va a vivir en adelante. Y si hay hijos la responsabilidad de su crianza y estado emocional así como la situación económica, sobre todo si la mujer no está inmersa en el mundo laboral.

Dolor angustia, tristeza al aceptar que la historia llegó a su final, se terminó, aprender a soltar, aceptar que se debe vivir la elaboración de un duelo.....

Como dice Jorge Bucay y expreso a mi manera; hay que dejar de tener miedo a la pérdida y aprender a soltar, ya que las pérdidas son inevitables a lo largo de nuestra vida y la elaboración de los duelos por las historias de mis pérdidas y cosas que quedaron en el pasado son el único camino que conduce al crecimiento. "Cuando algo ha muerto, cuando algo ha terminado es un buen momento para empezar a soltar." (J. Bucay 2014 El Camino de las Lágrimas)

El embarazo en la mujer y en el hombre es otra situación de cambio, siendo más significativa para la mujer, ya que además de lo que conlleva de responsabilidad y cambios en todos los ámbitos, existe el cambio físico y hormonal.

Si se habla de **aborto** (provocado o no) es otra situación de fuerte pérdida que involucra emociones, sentimientos, valores, aspectos sociales, gran dolor y sufrimiento; duelo que tendría que elaborarse con mucho cuidado y probablemente con ayuda profesional.

Ser Padres presenta una serie de expectativas y emociones acerca de cómo se será como padres, las que se van modificando con la experiencia, para volverse más realistas. Concebir un hijo otorga inseguridad sobre el cuidado del mismo y su crianza siendo también una fuente de gratificación muy grande. Ser padre ofrece

Asociación Mexicana de Tanatología. A.C.

www.tanatología-amtac.com

BEATRIZ MARCELA SCHIAFFINO IZUNZA

la posibilidad de verse en el otro y ser partícipe de su desarrollo. Posibilita una mejor comprensión de la pareja al vivir juntos la experiencia de la paternidad y maternidad y da la posibilidad de identificarse con los propios padres.

Carl Jung teórico psicólogo y psiquiatra suizo decía que aproximadamente hasta los 40 años, los adultos se concentran en las obligaciones con la familia y la sociedad y desarrollan aquellos aspectos de la personalidad que los ayudarán a alcanzar metas externas. En la madurez la gente cambia su preocupación a su yo interno y espiritual y se presentan dos tareas necesarias pero difíciles que son renunciar a la imagen de juventud y reconocer la mortalidad.

Erick Erikson psicoanalista estadounidense de origen alemán, destacado por sus contribuciones en psicología del desarrollo, la describía como un viraje al exterior. Consideraba que los años alrededor de los 40 son la época en que la gente ingresa en la séptima etapa normativa de generatividad frente a estancamiento. La generatividad como Erikson las describía, es la preocupación de los adultos maduros por establecer y orientar a la siguiente generación, perpetuándose a través de la influencia de los seguidores.

Edad Adulta Intermedia.

Plantea la urgencia de mi última oportunidad: el tiempo aprieta, el fin de los años fecundos, (de los 40 a los 65 años) la partida de los hijos (nido vacío) cambios de aspecto, cuestionamientos de vida, matrimonio, trabajo, que he hecho con mi vida...

Surge el dolor por lo no realizado, una preocupación por la necesidad de sentirse joven, ajustes, cambio de prioridades, giros laborables.... "**crisis de la mitad de la vida**", posibles divorcios, pérdida de amistades, jubilación, pérdidas; cotidianamente se siente que algo acaba, decepciones de quienes se esperaba algo, reencuentro con uno mismo, examen de conciencia, melancolía, tristeza, temores.

Características, Cambios:

- Descenso de habilidades sensoriales y capacidad física, disminución de la fuerza muscular y de la velocidad de reacción
- Periodo fructífero del trabajo profesional y creativo.
- Se encuentran atrapados entre el cuidado de hijos adolescentes y ser padres ancianos.
- Se da una relativa estabilidad a nivel material y en el campo de las relaciones sociales.

PÉRDIDAS Y DUELOS A LO LARGO DE LA VIDA.

- Con la experiencia se logra una mayor integración del conocimiento y la eficiencia se relaciona con la experiencia.
- Se puede llegar a experimentar enfermedad en la pareja, muerte en los padres, problemas de negocios, trabajo
- Aparecen las canas, calvicie, arrugas.
- Acumulación de tejido adiposo en determinados sectores del cuerpo, grasa en abdomen, caderas.
- Se deja de comparar y complacer a los otros.
- Se preocupa por el futuro no lejano de su vejez, siendo importante tener claro el sentido de vida, y este no puede concebirse sin el sentido de la muerte. Estos cambios no implican una pérdida de las funciones, sino que estas disminuciones implican los cambios en los hábitos de vida.
- Integración de la personalidad: se es menos vulnerable a las presiones externas.
- Las tensiones del trabajo afectan el bienestar físico y emocional.

En la Mujer:

- ✓ Se vive la menopausia. Aquí si se da la pérdida de una función: la capacidad reproductora. Mal genio, labilidad, falta de energía, “me estoy poniendo vieja, ya no puedo tener más hijos”.
- ✓ Ansiedad por la pérdida de la juventud, por el cuerpo y en muchos casos esto aunado al miedo porque la pareja voltee sus ojos a mujeres más jóvenes pareja
- ✓ Cambio de expectativas y de forma de vida; el nido vacío, las prioridades han cambiado, la razón de ser y hacer hay un sin paraqué, tiempo libre que de pronto no se sabe qué hacer con él.

En el Hombre:

- ✓ Andropausia, disminución de la hormona masculina (testosterona con la pérdida de esta se da una cierta inestabilidad sexual).
- ✓ Disminución en la cantidad de esperma y su velocidad.
- ✓ Disminuye la frecuencia de las relaciones sexuales..
- ✓ Necesidad de éxito laboral, de triunfo.
- ✓ Anhelo de no dejar ir sus sueños y hacerlos realidad.
- ✓ Necesidad de sentirse jóvenes y autoafirmación.

Todos estos son cambios y pérdidas que nuevamente generan mucha angustia y duelos por el cuerpo joven, la energía disminuida, la salud física, la edad de los nunca.... desajustes emocionales por los cambios y pérdidas. Se inicia la conciencia de la vejez y de la cercanía de la muerte, debiendo generar un proceso de aceptación y de duelo de la nueva imagen física, y de la forma de vida.

“A la mitad de la vida en mayor o menor grado todos sentimos la pérdida de la magia perdida, de las esperanzas mágicas unidas al sueño cuando este cobró forma originalmente.... Cualquiera que sea el modelo de vida que ha seguido un hombre no se encuentra inmune al deseo de revivirla magia de su sueño juvenil”. (Gail Sheehy 1976 Las Crisis de la Edad Adulta)

Todos acabamos por plantearnos la realidad de la propia muerte y la necesidad de aprender a vivir con ella.

Surgen así en la mitad de la vida grandes miedos que no logramos desvanecer, angustia, desconcierto sin aceptar ni entender del todo que son cambios naturales, duelos, pérdidas necesarias para crecer y que invariablemente traen ganancias.

Si las prioridades no están centradas únicamente en el aspecto físico, la aceptación y duelo que traen las pérdidas serán más fáciles de procesar y se podrán disfrutar de las ventajas “ganancias” que trae esta etapa; mayor madurez, mayor estabilidad emocional profesional y económica, experiencia, presencia, libertad, serenidad, sensatez conocimiento de las prioridades, y formas de relación. Conocimiento del cuerpo, no tener que preocuparse por la menstruación y posibles embarazos, mayor libertad sexual, plenitud personal en la búsqueda de objetivos personales, sean artísticos, políticos, sociales o comunitarios.

Si el tránsito a la vejez es armonioso, encontraremos viejos sabios, tranquilos, serenos.

Así como el divorcio mereció un comentario importante también lo es la **jubilación, el retiro**, que marca el cierre de un importante ciclo en la vida, ya que el trabajo es una de las actividades a las que se les dedica más tiempo a lo largo de la vida, además de importancia; valorando muchas veces la vida a través de esta actividad que brinda motivación personal, confort, status desarrollo intelectual, profesional, económico e incluso social. Aun hoy día parece natural pensar que jubilarse implica perder bienestar, perder poder adquisitivo, perder función social y perder actividad. El sentimiento generalizado de quienes dejan la actividad laboral, es de pérdida, por lo que iniciar el proceso de despegue, causa un alto impacto emocional, fuerte desequilibrio y representa una transición hacia una nueva etapa de la vida, llena de cambios y pérdidas, ya que si no existe un proyecto de vida además de los cambios y pérdidas se debe descubrir cuál será el futuro, sin saberlo aún. Es conveniente saber que aunque se tenga un proyecto de vida previamente establecido (y que es lo ideal) habrá cambios que sean difíciles y dolorosos. El cambio que sufre la vida, en cuanto a hábitos y costumbres es muy brusco y, para tratar de reducir sus efectos, conviene prepararse para este momento. Se dice, **planea tu vida, antes de que otros lo hagan por ti.**

Tener desarrollada una actividad alternativa, algún hobby, pasión por hacer algo.....

La jubilación supone para muchas personas:

- Una nueva etapa en la vida llena de cambios, cambios que implican temor.
- Dejar cosas en el camino... ganar otras...
- Pérdida de rol profesional, que en algunos casos, conlleva a una pérdida de reconocimiento. Despersonalización, desvalorización, algunos (as) problemas con la autoestima, estrés emocional.
- Pérdida del poder adquisitivo.
- Cambios en la rutina diaria y modos de relación con la familia y en especial la pareja (ya que existe desconocimiento del modo de relacionarse de la familia en las tareas cotidianas), sensación de no "encajar" en el hogar.
- Pueden producirse cambios destacables en las relaciones interpersonales.

El proceso de la jubilación también para la pareja representa cambios importantes y pérdidas, dudas, temores, debiendo efectuar reajustes a la relación, actividades, y roles ¿cómo equilibrar la balanza y superar los temores?. La cuestión es saber cómo emprender el camino que allí se inicia y tener un propósito de vida, metas y sueños viendo las ventajas del retiro y del hacerse mayor. Darse cuenta de que el retiro profesional viene acompañado también de multitud de situaciones positivas como descansar, aprovechar el tiempo perdido, poder dedicarse a aquellas actividades que el trabajo y las responsabilidades no permitieron... viajar o quedarte en casa, estar con la familia, amigos, vivir como quieras... sí, "vivir".

Viudez:

La pérdida de la pareja es de las más desoladoras, definida como un dolor intenso e insoportable, donde no solo se pierde a la pareja, sino la forma de vida e innumerables roles que se practicaban, existiendo también aquí diferencias de género. La dependencia económica y psíquica en muchos casos de la mujer hacia el cónyuge dificulta más el proceso del duelo, ya que no solo hay que elaborar y aceptar esta pérdida sino además la de la situación económica, cuidado y educación de los hijos en su caso, o de la dependencia económica de la esposa con los hijos; así como la convivencia y relaciones sociales.

En los varones las cuestiones caseras y familiares se dificultan.

Si se tiene un trabajo es más fácil readaptarse a la vida y actividades.

Después de muchos años de convivencia los vínculos e identidad están fuertemente entrelazados, viéndose con la pérdida amenazados.

Así, la muerte del cónyuge, interrumpe un proyecto de vida en común. Existiendo consenso en considerar la muerte del cónyuge como estrés psicosocial extremo que da lugar a una crisis, a un cambio de rumbo en la vida, y que esta pérdida, junto a la de los hijos, se dice ser de las más difíciles de asumir.

Las personas que lo han pasado lo expresan de la siguiente manera:

- La realidad y el mundo se tambalean.
- Fuerte soledad y desolación, Incertidumbre, angustia, inseguridad miedo, ira, llanto, tristeza (que puede llegar a depresión), negación y pérdida de identidad. (características del duelo)
- Desesperación y vacío al ver que el mundo compartido se desmoronó.
- Dolor desgarrador que da la sensación de no saber cómo seguir viviendo.
- Sentimiento de que la herida nunca se borrará.
- Sensación de corazón roto.
- Sensación de querer morir con el otro.
- Como seguir la vida sin nuestro compañero (a) de viaje.
- Se pueden originar dificultades para la organización de la vida independiente del otro cónyuge,
- Muertes repentinas, que modifican la situación y estabilidad del entorno, pueden producir una sensación de desamparo, de sobrecarga para afrontar solo la vida o el cuidado de los hijos o sentirse como un abandono

Se puede salir adelante se puede subsistir se puede volver a enamorarse el duelo termina cuando somos capaces de volver a insertarnos en la vida y a las actividades con nuevos proyectos.

Edad Adulta Tardía:

La edad adulta tardía más conocida como la etapa de la **vejez**, (después de los 65 años de edad) es uno de los últimos ciclos de la vida al cual algunas personas llegan. La edad adulta se divide en “viejo joven” “viejo de edad avanzada”.

La edad Adulta Tardía o Vejez comienza a los 65 años aproximadamente y se caracteriza por un declive gradual del funcionamiento de todos los sistemas corporales. La etapa de la vejez o envejecimiento biológico (senescencia) es también conocida como senectud. Cronológicamente el viejo joven está entre los 65 y 74 años, generalmente es activo, vital y vigoroso; el viejo joven está entre los 75 y 84 años y el viejo de edad avanzada está en los 85 años y más,

Los cambios en las **habilidades cognoscitivas** y en la eficiencia de procesamiento de información están en la disminución general del sistema nervioso. Con el paso del tiempo se afecta el desempeño de las personas de edad adulta tardía, dichas personas van perdiendo la facilidad del manejo de las finanzas, dificultad de la conducción y el transporte, preparación de alimentos, toma de medicamentos y mantenimiento del hogar y a medida que transcurre el tiempo, se vuelve complicado el vivir de manera independiente; situación que actualmente presenta grandes retos para la sociedad y problemática para los hijos,

Asociación Mexicana de Tanatología. A.C.

www.tanatología-amtac.com
BEATRIZ MARCELA SCHIAFFINO IZUNZA

que se les complica el cuidado de los padres mayores. Su estilo de vida, situación laboral donde ambos cónyuges trabajan, los nietos en universidad, dificultades económicas y la poca ayuda doméstica lo vuelven complicado, generando desajustes, ambivalencia, conflictos familiares, más cambios y nuevamente más pérdidas y duelos.

Nota: Cabe recordar que estamos hablando de pérdidas naturales “normales” a lo largo de la vida y que estas, se dan por cambios, y no necesariamente por muerte; por lo que no tocamos de manera específica las pérdidas por muerte de hijos y nietos, considerada por la mayoría como anti natura, inversión del ciclo biológico normal. De gran dolor, sufrimiento, soledad y difícil camino para su superación. Definida como la peor de las pérdidas y que nunca se supera del todo.

La relación entre los nietos (as) y los abuelos es muy especial. Cuando un nieto (a) muere, la pena de los abuelos se complica, no solamente porque lamentan la muerte de éste sino que también se sienten impotentes al no poder quitarle el dolor intenso que sienten el padre y la madre de su nieto (a) de los cuales uno es su propio hijo o hija. Ambos, padres y abuelos han perdido parte de su futuro. Tampoco se están tocando las pérdidas por enfermedad, enfermedades terminales, pérdidas de órganos, mutilaciones, etc. Que generan también fuertes cambios en la vida del ser humano y duelos que procesar.

Características, Cambios:

- Envejecer es un proceso que dura toda la vida y que a medida que pasa el tiempo se va haciendo más evidente.
- Pérdida de la salud. (Algunas de las enfermedades que se asocian con la vejez son enfermedades crónicas como es el caso de la artritis, diabetes, enfermedades cardíacas, reumatismo, lesiones ortopédicas, alteraciones mentales y nerviosas).
- Dolor al ver reflejado en otro lo que se fue y uno mismo tuvo. (vigor, cuerpo erguido, piel lozana, piernas torneadas, vientre plano)
- Se vive la crisis de la falta de, autonomía, autosuficiencia e independencia, provocando muchas veces depresión ansiedad y temor.
- Etapa de reflexión, examen de conciencia de la vida, reencuentro con uno mismo.
- Desvanecimiento de ilusiones, cansancio, desapegos.
- Debilitamiento de las facultades físicas, emocionales cognitivas. Labilidad, tristeza, melancolía, falta de interés.
- Tiempo de despedidas. Situación que presenta gran ansiedad y dolor, dolor por las pérdidas y por el vislumbrar cada vez más de cerca la propia muerte; en esta etapa muchas personas viven la viudez, la muerte de los hermanos y amigos que son parte de nuestra historia de vida.
- Muchos sufren despojo, quitándose la esperanza y deseo de vivir, volviéndose irritables y algunos iracundos.
- Situaciones no resueltas o pendientes generan remordimiento, dolor y culpa.

Asociación Mexicana de Tanatología. A.C.

www.tanatología-amtac.com

BEATRIZ MARCELA SCHIAFFINO IZUNZA

PÉRDIDAS Y DUELOS A LO LARGO DE LA VIDA.

- Represión sexual. “Somos más jóvenes que nuestro cuerpo” (J.Viorst 1990)
- Innumerables pérdidas a lo largo de la existencia. (mientras más mayor se es, hay más pérdidas que elaborar y duelos que procesar)

Lo anterior nos lleva a concluir que en la medida que exista preparación para esta etapa y conciencia de que lo único seguro en la vida es “la muerte” se tendrá elaborado un proyecto de vida, ajustando capacidades a necesidades, dándose la oportunidad de experimentar nuevas capacidades; es importante saber que se pueden desarrollar nuevas habilidades: practicarlas elevará la autoestima. Relacionarse con personas de la misma edad, formar grupos de interés común, sentir que hay algo más que hacer que sentarse sin relacionarse atrás de un televisor, participar de la vida y no solo verla pasar, interés en los logros de hijos y nietos, transmitiendo a las nuevas generaciones su serenidad, paz, experiencia, tradiciones e historia de vida.

“...A pesar de las pérdidas y las limitaciones, la existencia es buena, la visión de un largo pasado además de la experiencia constituyen un privilegio positivo y único en la vejez. ...Los dones de la juventud pueden ser conservados en la vejez y se puede seguir aprendiendo y creciendo”.... (J. Viorst 1990 p.310)

“Podemos escoger vivir nuestras sorpresas con curiosidad y con alegría o regodearnos entre los lamentos de la conspiración del tiempo para hacernos cada día más desgraciados”... (Jorge Buckay 1990, El Camino de las Lágrimas p. 181)

Capítulo VIII

Transformando Vidas:

Como hemos visto a lo largo del desarrollo del tema, las pérdidas se vuelven nuestras "compañeras de viaje", acompañándonos en cada etapa de nuestro desarrollo; recordando que estas generan duelos, que hay que elaborarlos, que su elaboración es un proceso y que al ser proceso se da en espiral, como la vida misma, por lo que hay avances y retrocesos. Que genera emociones y sentimientos, que deben expresarse, y que no hay una duración determinada para ello, ya que son individuales, únicos, y cada persona los marca a su ritmo y tiempo. Que la vida está llena de emociones, sentimientos de alegría, de dolor, de dudas, de cambios, de cosas sin resolver y donde a cada uno nos toca algo por resolver y algo por aprender; así, vivimos esas pérdidas y cambios a nuestra manera; aun si son circunstancias iguales o similares a las de otros, respondemos de manera diferente (quizá porque somos seres humanos individuales únicos e irrepetibles). La diferencia se encuentra en la manera en que reaccionamos y respondemos ante las circunstancias adversas, y ello, de acuerdo a nuestras experiencias pasadas, personalidad, historia de vida y actitud ante esta.

Actitud, es la forma que tenemos de reaccionar ante los estímulos del exterior.

Actitud ante la vida, sería una de las palabras clave y a la que me quisiera referir con mayor énfasis. Si bien es cierto que no es como receta de cocina, en la que contamos con todos los ingredientes y la sazón adecuada, ya que nuestra despensa personal puede no estar dotada de los ingredientes necesarios (herramientas), podemos buscarlos y encontrarlos a través del desarrollo de técnicas y herramientas practicadas en lecturas, o con profesionales de la salud, física y emocional, donde trabajaremos nuestros apegos, autoestima, dolor emocional y miedos.

La vida ciertamente no es perfecta ni fácil, sin embargo hemos sido dotados de herramientas naturales para enfrentarla; entereza, fortaleza para soportar las pérdidas, grandeza de espíritu, amor de nuestros seres queridos y a nosotros mismos, y ante todo la libertad de elegir como reaccionamos ante las cosas que la vida nos presenta.

Es posible elegir la paz en lugar del conflicto. El amor en lugar del miedo; optar por cambiar todo pensamiento que cause dolor, enojo, ira. Responsabilizándonos de lo que pensamos, sentimos y decimos; dejando al otro de igual manera, responsabilizarse de lo que entiende y siente.

Si bien es cierto que no podemos cambiar muchas de las cosas que nos afectan, ni evitar el dolor que nos causen, pero si podemos controlar la actitud que tomemos ante lo que nos sucede.

Controlar y manejar de manera asertiva nuestras emociones, sin permitir que estas nos manejen a nosotros. Ya que no son los acontecimientos los que determinan las emociones, sino nuestra actitud ante ellos...! Tú me haces enojar! Falso, no me haces enojar tú, yo decido enojarme, "engancharme."

Todas las personas nacemos con unas características especiales y diferentes, pero muchas veces la manera que tenemos de comportarnos o de enfrentarnos a los retos de la vida es aprendida. Desde pequeños podemos ver como para un niño no está tan bien visto llorar y expresar sus emociones como en una niña, además a los varones se les exige ser más valientes, seguros de sí mismos. También podemos observar como, según las culturas, las mujeres son menos valoradas, tanto en el ámbito personal como en el laboral, lo cual es el origen de opresiones y malos tratos.

Todo esto lo adquirimos sin darnos cuenta ya desde el momento en que venimos al mundo: nos comportamos como nos han "enseñado" a comportarnos.

Trabajar con las emociones en base a nuestras necesidades actuales y a lo que nos provocan en el momento presente; nadie vive en el pasado ni tampoco en el futuro, cada individualidad no tiene otra sede que el presente; el aquí y ahora.

"La manera que vemos el mundo depende de las emociones que sentimos, si permitimos que consuman nuestra energía no nos quedará nada, ninguna para cambiar nuestra vida o para dársela a los demás" (Dr. Miguel Ruiz 2010)

Separar la actitud de la persona, tener un poco de perdón; perdón por los padres, hermanos, amigos por nosotros mismos... dejar de culpar a otros y asumir nuestra responsabilidad, decidir no cargar más viejos rencores, dolores, enojos, culpas. Quererse a uno mismo, ser más generoso con los demás, aceptar los fracasos, no todo depende de lo que hemos heredado, podemos cambiarlo; por lo que hemos de ser capaces de seguir aprendiendo y mejorando nuestras actitudes día a día, aprender a ser más inteligentes emocionalmente, mas asertivos, en definitiva ,a ser más felices.

Agradecer el don de la vida encontrando un nuevo sentido basado en el desarrollo emocional y espiritual donde la ayuda a los demás se vuelve prioritaria.

También debemos tocar la importancia que representa la **espiritualidad** en nuestra vida, facilitando el camino del dolor que representan las pérdidas; entendiéndolo como una "búsqueda y crecimiento personal, que supera la habitual mirada de reproche y descontento frente a la existencia y la transforma en una posición de aceptación, comprensión, desarrollo y contento. En ese camino aparece alguien, ese es uno. " (Psic. Filósofo Roberto Peña Rico en los apuntes del diplomado en tanatología 2014)

- “La persona que llega es la persona correcta”.
- “Lo que sucede es la única cosa que podía haber sucedido”
- “Cuando algo termina.....termina”.

También puede hacer referencia más generalmente a la búsqueda del sentido de la vida.

Como dijimos anteriormente existen diferentes tipos de ayuda, terapias, técnicas, herramientas y personas que han recorrido el camino y nos lo muestran a través de diferentes lecturas y ejercicios para afrontar la adversidad y salir adelante en la vida, insertándonos en las actividades cotidianas con nuevas metas y proyectos; proponiendo aquí utilizar las herramientas aprendidas en situaciones similares, lo que nos facilitará el camino. Ojo, no lo evitará, ya que esto es imposible. Nadie puede recorrer el camino por nosotros, el crecimiento y aprendizaje son personales, y las emociones deben fluir, salir, y saber que esto es sano y normal, que el proceso del duelo se debe elaborar; sin embargo el camino será con menos sufrimiento y probablemente en menor tiempo, ya que habremos aprendido a utilizar diversas herramientas en nuestro beneficio.

Existen técnicas que podemos aprender y manejar a nuestro favor, como la actitud positiva, la inteligencia emocional, la programación neurolingüística y la resiliencia entre otras, como una nueva forma de vida.

Entendemos la **resiliencia** como la resistencia frente a la adversidad, a la capacidad para reconstruirse, saliendo fortalecido del conflicto. ‘Es una actitud vital positiva a pesar de las circunstancias difíciles y representa el lado positivo de la salud mental’. (Psic. Rafaela Santos 2013)

El ser humano es capaz de adaptarse a los cambios a través de la plasticidad neuronal, esa adaptabilidad del cerebro permite al ser humano tener fe en el futuro y superar situaciones en las que no parece existir salida.

Hablaremos más a fondo de la **Programación Neurolingüística (P.N.L.)** que es una de las técnicas actuales que funciona de manera eficaz en el desarrollo personal; proporciona herramientas y habilidades entrenando al hombre hacia la excelencia individual, establece también, un sistema de creencias y presuposiciones respecto a la comunicación y la estructura de la mente.

Es una estrategia de aprendizaje que desarrolla patrones eficientes de cambios conductuales y emocionales; como es un patrón, se puede construir un modelo, siendo así, entonces se puede aprender el patrón de manera acelerada y transferir estos recursos a otra persona.

La mente funciona como un programa, donde utilizamos recursos lingüísticos y

neurolingüísticas. Programa significa plan o acción para alcanzar una meta, por lo tanto, somos programadores y podemos escoger organizar nuestras ideas, acciones, pensamientos, lenguaje, conductas, reacciones fisiológicas para producir resultados, que nos permitan comunicarnos con los demás y nosotros mismos de manera asertiva y feliz.

P.N.L. Nos enseña a descubrir no lo que hacemos sino como lo hacemos. Como organizamos lo que vemos, oímos, sentimos y como lo describimos por medio del lenguaje, que palabras utilizamos y como editamos y filtramos el mundo externo, a través de nuestra experiencia.

Sea el mundo que sea el de fuera, usamos nuestros sentidos para explorarlo, dibujamos el mundo y actuamos de acuerdo a lo que hemos percibido de él; así pues elaboramos un mapa, teniendo nuestro modelo del mundo.

Sin embargo estaremos de acuerdo que el mundo es mucho más que nuestras ideas sobre él, y que vivimos este de acuerdo a nuestros filtros (creencias, significados, vivencias).

Se dice entonces que el mapa no es el territorio que describe (no vivimos la realidad sino la imagen que tenemos de ella); si vamos buscando fracaso eso encontraremos, el significado de las palabras no son lo mismo para todos, pienso en la palabra amor y lo que significa para mí, voy a mis recursos, recuerdos, creencias, vivencias, hay imágenes, sonidos, sensaciones... que no son los mismos para otra persona y no por eso están equivocados, quién tiene entonces la razón? Los dos, ya que cada uno tenemos nuestra propia realidad, nuestro propio mapa del mundo, y ninguno es más real que el otro, y la palabra no es la experiencia que describe. A veces decimos porque me topo con las mismas situaciones, el mismo tipo de persona....

Lo que busco lo encuentro, he aquí lo valioso de la técnica, podemos cambiar la percepción de nuestro mundo, las cosas que nos lastimaron y nuestras formas de reaccionar; incluso hacernos historias de éxito, "hacer como sí" finalmente, el cerebro lo acabará creyendo y actuando en consecuencia.

P.N.L. Enseña:

- A elegir ser excelente y exitoso.
- Tener una visión audaz.
- Visualización a través de los sentidos.
- Creación de futuro a través de patrones de excelencia.
- Enfoque sistémico, ver el todo, repetir el circuito de comunicación, repetir los patrones que dieron respuestas concretas exitosas.

El significado de la comunicación con otra persona, está en la respuesta que se obtiene de esa persona, y no en la intención de quien la expresa.

Es importante reconocer que todas las personas tenemos el potencial y los recursos que necesitamos para actuar efectivamente, y escogemos las mejores opciones que tenemos desde nuestro propio mapa del mundo; cualquier conducta por extraña o loca que parezca, si en ese determinado momento que se toma parece la más adecuada para la persona, simplemente se tomará.

Los cambios vienen cuando se enriquece el propio mapa personal del mundo.

P. N.L. nos ofrece una manera de pensar y actuar acerca de nosotros y el mundo, se debe seguir el modelo como si fuera verdadero, y para ello primero hay que saber:

- Que quiero: tener una idea clara de mi meta.
- Mantener los sentidos abiertos para notar si lo que quiero lo estoy logrando.
- Tener la flexibilidad para cambiar lo que estoy haciendo por lo que realmente quiero.

Se requiere:

Meta + Agudeza sensorial + flexibilidad

Capítulo IX

Conclusiones.

- Aceptar las pérdidas como parte de la vida, utilizando a nuestro favor los cambios para entender su necesidad aprovechando el aprendizaje y crecimiento que nos dejan y que aunque sea difícil de aceptar, siempre traen una ganancia.
- Que los duelos duelen, que el dolor es inevitable y tiene solución, pero que el sufrimiento es opcional, se puede evitar.
- Que debemos permitir su evolución, que es normal y saludable.
- Que las pérdidas en las etapas tempranas, pueden condicionar el desarrollo de las siguientes etapas y configurar aspectos de la personalidad, por lo que hay que enseñar y permitir a los niños y jóvenes vivir los duelos.
- Permitir la libre expresión de las emociones cuidando de no dañarnos a nosotros mismos ni a los demás.
- Que poder expresar los sentimientos que produce una pérdida nos ayuda a enfrentar el dolor para poder luego cicatrizar la herida del alma.
- Hacernos acompañar de personas que nos sepan escuchar, sin juzgar con empatía y rapport, para vivir el proceso del duelo con menos dolor. Que duelen menos en compañía; que compartir la pena, ayuda a sanar.
- Aceptar la importancia de la espiritualidad y sentido de vida.
- Que la curación inicia cuando tomamos la decisión de sanar.
- Que el duelo concluye cuando somos capaces de ver el futuro con nuevas metas, y que no quiere decir olvidar sino aceptar.
- Desarrollar actitudes positivas a través de técnicas y herramientas, utilizando la Programación Neurolingüística como herramienta para salir adelante ante las dificultades de la vida, comunicación asertiva en nuestras relaciones con los demás, y sobre todo con nosotros mismos; aportando una nueva mirada esperanzadora y positiva que nos permita en situaciones similares actuar conforme al modelo aprendido.
- Que es importante el Coaching Tanatológico con técnicas en P.N.L. para brindar abordaje, acompañamiento y entrenamiento de herramientas para

Asociación Mexicana de Tanatología. A.C.

www.tanatología-amtac.com

BEATRIZ MARCELA SCHIAFFINO IZUNZA

PÉRDIDAS Y DUELOS A LO LARGO DE LA VIDA.

afrontar de mejor manera las pérdidas, evitar duelos complicados, patológicos y/o encapsulados, ya que se pueden aprender y desarrollar.

- Reconocer que después de afrontar y elaborar el duelo por una pérdida, podemos encontrar nuestra Misión Personal y sentido de vida en un mundo lleno de posibilidades.
- Que de las grandes pérdidas surgen crisis personales, familiares, materiales, sociales, económicas, naturales y demográficas, y que de estas han surgido grandes personajes, logros importantes y oportunidades.
- Que como se dice actualmente, los tiempos que vivimos son para las personas resilientes, aquellos que sean capaces de estar por encima de cualquier crisis, aprendiendo de la derrota y transformandola en oportunidad personal.

Yo lo pregunto

“Yo Netzahualcóyotl, lo pregunto:

¿Acaso de veras se vive con raíz en la tierra?

No para siempre en la tierra,

solo un poco aquí.

Aunque sea de jade se quiebra,

aunque sea de oro se rompe,

aunque sea de plumaje de quetzal se desgarrar.

No para siempre en la tierra:

Sólo un poco aquí”

Netzahualcóyotl

BIBLIOGRAFÍA:

Apuntes del Diplomado en Tanatología
Psic. Ricardo Domínguez Camargo
Psi. Filósofo Roberto Pena Rico
Generación 2014 turno vespertino

El Camino De Las Lágrimas
Jorge Bucay
Editorial Océano 2001

El Precio De La Vida - Las Pérdidas Necesarias Para Vivir Y Crecer
Judith Viorst
Emecé Editores 1990

Déjalos Ir Con Amor
Dra. Nancy O Connor
Editorial Trillas 2007

Las Crisis De La Edad Adulta
Gail Sheehy
Editorial Grijalbo 1984

La Inteligencia Emocional
Daniel Goleman
Javier Vergara Editor 1995

El Profundo Dolor Del Adiós
Carolina Maomed D.
Editores Mexicanos Unidos 2011

Cuando Alguien Se Va
Raquel Levinstein
Panorama Editorial 2005

Un Duelo Silente
Oscar Tovar
Editorial Trillas 2011

Los Cuatro Acuerdos
Dr. Miguel Ruiz
Editorial Urano 2010

PÉRDIDAS Y DUELOS A LO LARGO DE LA VIDA.

Cáncer Mamario
Elizabeth Castell
Editorial Trillas 2002

El Laboratorio Del Alma
Stella Maris Maruso
Editorial Vergara 2011

La Muerte Un Amanecer
Editorial Océano Luciérnaga 1989
Elizabeth Kubler Ross

Vivir Hasta Despedirnos
Editorial Océano Luciérnaga 1978
Elizabeth Kubler Ross

Una Buena Forma Para Decir Adiós
Cesar Lozano
Editorial Aguilar 2010

El Tratamiento Del Duelo: Asesoramiento Psicológico y Terapia
J. William Worden
Ediciones Paidós 1997

Apuntes del Diplomado:
Programación Neurolingüística- Entrenamiento Como Practicantes
Luz María Ibarra Máster and Trainer 1990

BIBLIOGRAFÍA DIGITAL:

Wikipedia Enciclopedia Virtual p.12, 20, 22, 23,24

<http://definicion.de/perdida/#ixzz32V9t5nw5> p. 12

[duelo](http://es.thefreedictionary.com/duelo) p. 16

www.delcastellano.com/2013/. P.16

<http://definicion.de/sentimiento/#ixzz32t4u1Svz> p.19

<http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/emociones-indice.html#aspectos> p.20

<http://neuromarca.com/blog/diferencia-entre-emocion-y-sentimiento/> p.20

http://bonding.es/jbonding/index.php?option=com_zoo&task=item&item_id=1311&temid=54 p.21

<http://www.definicionabc.com/salud/ira.php#ixzz307IVl> p.23

<http://www.lasemociones.com/> p.24

<http://www.muertedigna.org/textos/euta285.htm> p.25

<http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/manejar-sufrimiento.html>
p. 25

<http://escuela.med.puc.cl/publ/arsmedica/arsmedica11/Ars13.html> p. 30

www.habitosysalud.com.ar30

Jean Piaget, "Psicología del niño", (1969) p. 31

<http://www.psicologia-online.com/infantil/apego.shtml> p. 33

<http://adultojovenepsicologia.blogspot.mx/> p. 41

<http://adultojovenepsicologia.blogspot.mx/> p. 44

Asociación Mexicana de Tanatología. A.C.

www.tanatología-amtac.com

BEATRIZ MARCELA SCHIAFFINO IZUNZA