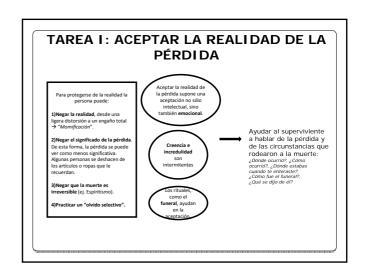
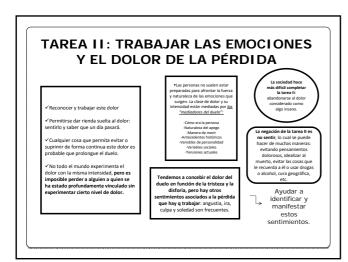
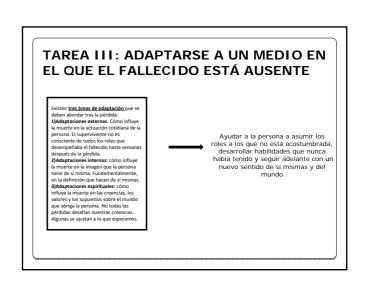
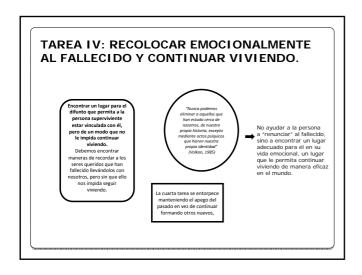
# Tareas para afrontar el duelo Susana Zazo Díaz siguiendo el planteamiento propuesto por J.W. Worden











# PRINCIPIOS Y PROCEDIMIENTOS DEL ASESORAMIENTO PSICOLÓGICO

# Principio 1: ayudar al superviviente a hacer real la pérdida

Ayudar al superviviente a hablar de la pérdida y de las circunstancias que rodearor a la muerte:

¿Dónde ocurrió la muerte? ¿Cómo ocurrió? ¿Quién te lo dijo a ti? ¿Dónde estabas cuando te enteraste? ¿Cómo fue el funeral? ¿Qué se dijo en él?

Los familiares no se dan cuenta de que el superviviente necesita hablarlo, lo cual ayuda a aceptar la realidad. Pueden responderle cosas como:

"¿Por qué te torturas hablando de ello?".

# Principio 2: ayudar al superviviente a identificar y experimentar sus sentimientos

Debido a su dolor y disgusto puede ser que el superviviente no reconozca muchos de ellos o que no los sienta en el grado necesario.

## Enfado

. Este enfado es real y debe dirigirse a alguien y si no se dirige al fallecido, que es el objetivo real, se vuelca en el contexto o en uno mismo. El asesor deberá investigar siempre la ideación suicida.

- La mayoría de las veces no es útil tratar el tema del enfado directamente. Una técnica indirecta es utilizar la expresión moderada "echar de menos": "¿Qué echas de menos de el?" y a continuación "¿Qué en ceha de menos". "Otra palabra util es "decepción" o "injusto".
- Ayudarles a equilibrar los sentimientos negativos y positivos para que vean que unos no excluyen a los otros ni viceversa. Recordar sólo lo negativo puede ser una manera de evitar la tristeza que se experimenta. Admitir los sentimientos positivos es una parte necesaria.

### Culpa

La mayoría de las veces es irracional.

Culpa irracional: con la confrontación real → \*¿Y qué más hizo?".
 Culpabilidad real: aceptar lo que se hizo y emociones que ese recuerdo produce.

### Ansiedad e impotencia

Impotencia de pensar que no pueden continuar y sobrevivir solas → Ayudarles a reconocer las estrategias que usaban para funcionar antes de la pérdida.

Conciencia de la propia muerte. Depende del cliente es conveniente abordarlo directamente.

# Tristeza

- Necesario darse permiso para llorar → identificar el significado de las lágrimas.
- El objetivo de esta tarea es experimentar el sentimiento, no sólo expresarlo.

# Principio tres: ayudar a vivir sin el fallecido

- Enfoque de solución de problemas.
- Habilidades de afrontamiento y toma de decisiones.
- Pérdida de la pareja sexual y la necesidad de contacto físico y de ser abrazado.

Que no tome decisiones que supongan cambios importantes en su vida.

# Principio cuatro: ayudar a encontrar significado en la pérdida.

El proceso puede ser tan importante como el significado que se encuentre.

La capacidad de **reatribuir significado a un mundo transformado** puede ser más importante que el contenido con el que se satisface esta necesidad.

# Principio cinco: facilitar la recolocación emocional del fallecido.

Ayudar a los supervivientes a encontrar un lugar nuevo en su vida para el ser querido que han perdido. Sobre todo es importante en quienes han perdido un cónyuge.

- Ayudarles a darse cuenta de que, aunque nunca podrán reemplazarla,
- no hay nada de malo en empezar una nueva relación.
- No intentar sustituir rápidamente al fallecido.

# Principio seis: dar tiempo para elaborar el duelo

- Proceso de **cortar cuerdas** (gradual) .
- Ayudar a la familia a entenderlo.

Particularmente difícil:



Ayudarles a anticipar dichas fechas

Llamar alrededor de esas fechas.

El tercer mes
 Alrededor del primer aniversario de muerte
 Vacaciones

# Principio siete: interpretar la conducta normal

Muchas personas tienen la sensación de que se están volviendo locas (alucinaciones, Preocupación por el fallecido, sensación intensa de aturdimiento...)



Normalizar esas experiencias

# Principio ocho: permitir las diferencias individuales.

No esperar que todas las personas elaboren el duelo de la misma forma  $\Rightarrow$  **Dificil de entender para las familias**.



**Ayudar a la familia** que espera que todo el mundo siga el proceso de duelo de la misma manera **a interpretar esta variabilidad**.

# Principio nueve: examinar defensas y estilos de afrontamiento

Investigar sobre el uso y/o abuso de drogas o alcohol.

Subrayar estos estilos de afrontamiento y ayudar al cliente a valorar su eficacia

# Principio diez: identificar patologías y derivar

Cuando el asesoramiento no es suficiente y son necesarias intervenciones especiales.

# **TÉCNICAS ÚTILES**

- El lenguaje evocador. Uso de palabras duras que evoquen sentimientos Por ejemplo, "Tu hijo murió", versus "Perdiste a tu hijo".
- 2. El uso de símbolos. Que el cliente traiga fotos del fallecido, para que le hable a él.
- **3.** Escribir: una o varias cartas al fallecido expresando sus pensamientos y sentimientos. Puede ayudar a arreglar asuntos pendientes.
- 4. Dibujar. Dibujos que reflejen los propios sentimientos y experiencias con el fallecido.
- 5. Role playing.
- FLlibro de recuerdos.
- 7. Imaginación guiada → silla vacía
- 8. Uso de metáforas. Una imagen útil es la **amputación** y el "**dolor fantasma**"

# CÓMO SE COMPLICA EL DUELO

# 1. DUELO CRÓNICO

Duración excesiva y nunca llega a una conclusión satisfactoria.

- Para algunos requerirá que afronten el hecho de que la persona se ha ido y no volverá nunca (TAREA I). Explorar los significados especiales que tenía el fallecido para la persona, además del significado evidente.
- Para otros puede ser una ayuda aclarar y afrontar los sentimientos confusos y ambivalentes hacia el fallecido (TAREA II).
- Para los que tenían una relación muy dependiente con el fallecido, ayudarles a adaptarse a la ausencia del ser querido y desarrollar las propias habilidades

Un duelo crónico requiere que terapeuta y cliente evalúen qué tareas no se han resuelto.

### 2. DUELO RETRASADO

La persona puede haber tenido una reacción emocional en el momento de la pérdida, pero no fue suficiente

Las reacciones retrasadas no sólo se pueden desencadenar con una pérdida, también en otras situaciones como ver a una persona que ha sufrido una pérdida, viendo la tele o una obra de teatro...

- Ayudar a expresar emociones que en su momento no se expresaron.

## 3. DUELO EXAGERADO

La persona se siente desbordada y recurre a una conducta desadaptativa. A diferencia del enmascarado, la persona es consciente de que sus síntomas están relacionados con la pérdida y buscan terapia.

Incluyen los trastornos psiquiátricos mayores que surgen después de una pérdida: trastornos de ansiedad, depresión clínica, abuso de alcohol...

## 4. DUELO ENMASCARADO

Experimentan síntomas y conductas que les causan dificultades, pero no se dan cuenta que están relacionados con la pérdida.

Desarrollan síntomas no afectivos, que se ven como los equivalentes afectivos del duelo.

"Los sentimientos no expresados de manera abierta se expresarán de alguna otra forma" (Helene Deutsch)

### Aparece de dos maneras:

- 1. Enmascarado como síntoma físico o mental.
- 2. Mediante algún tipo de conducta desadaptativa-

# **DIAGNOSTICAR UN DUELO COMPLICADO**

Pista uno. La persona que está siendo entrevistada no puede hablar del fallecido sin experimentar un dolor intenso y reciente.

Pista dos. Algún acontecimiento relativamente poco importante desencadena una intensa

Pista tres. En la entrevista clínica aparecen temas de pérdidas. Escuchar las pérdidas.

Pista cuatro. La persona no quiere desprenderse de posesiones materiales que pertenecían al fallecido. Tener en cuenta factores religiosos y culturales.
Por el contrario, deshacerse de todas las pertenencias del fallecido inmediatamente después de su muerte también puede ser indicador.

Pista cinco. Historia médica revela que ha desarrollado síntomas físicos como los que experimentaba el fallecido antes de la muerte.

Pista seis. Hacen cambios radicales en su estilo de vida o evitan a los amigos, miembros de la familia y/o actividades sociales asociadas con el fallecido.

Pista siete. Historia de depresión subclínica, marcada por la culpa persistente. Lo opuesto a esto también puede ser una pista: una falsa euforia.

Pista ocho. Compulsión a imitar al fallecido. Viene de la necesidad de compensar la pérdida identificándose con el fallecido.

Pista nueve. Impulsos destructivos

Pista diez. Una tristeza inexplicable, que se produce en cierto momento de cada año, como vacaciones o aniversarios, momentos que se compartían con el fallecido.

Pista once. Una fobia respecto a la enfermedad o la muerte. Muchas veces con la enfermedad específica que padeció el fallecido.

Pista doce. Conocer las circunstancias que rodean a la muerte puede ayudar al terapeuta a determinar la posibilidad de un duelo no resuelto

