

# TRABAJANDO EL DUELO

Autor: Carlos Odriozola Espinosa de los Monteros

ASOCIACION ESPAÑOLA DE TERAPIA GESTALT

(A.E.T.G.)

MAYO 1999

[www.cenpsihu.com](http://www.cenpsihu.com) / [www.carlosodriozola.com](http://www.carlosodriozola.com)



Centro de Psicología Humanista de Málaga

# TRABAJANDO EL DUELO

Modelo práctico en 4 sesiones

Aplicación familiar y/o individual

Autor: Carlos Odriozola Espinosa de los Monteros



# I N D I C E:

1. Prólogo

2. Introducción.

3. Considerando el duelo

- Tipos de pérdida.
- El agradecido recuerdo.
- Hipótesis de trabajo.
- La culpa y sus mecanismos.

4. Objetivos del trabajo.

5. Resumen de las sesiones.

- "El árbol"
- "El dolor y la rabia"
- "La culpa"
- "El agradecimiento"

6. Materiales.



## PROLOGO

En primavera del 87, trabajando como psicólogo clínico en un Centro de Salud Mental del Gobierno Vasco en San Sebastián, recibí en consulta a una niña de 10 años, presentando un cuadro polisintomático que había despertado la alarma en su entorno escolar, familiar y social.

María hablaba muy poco. En el colegio apenas se relacionaba con una sola compañera. El rendimiento escolar era nulo, los terrores nocturnos habían dejado paso al insomnio. En los últimos 6 meses había sufrido 4 "accidentes fortuitos" con una balance de 3 escayolas y más de 30 puntos de sutura y para terminar y esto era lo más grave había perdido un 20% de peso, como consecuencia de su negativa a ingerir alimento sólido alguno.

Conforme transcurrió la primera entrevista no fue difícil rescatar un acontecimiento terriblemente traumático como desencadenante del cuadro.

Hacia un año que María vio a su hermana pequeña, Ana de 5 años de edad morir atragantada por un bocadillo de embutido que ella le acababa de preparar, sin que nadie, puesto que estaban solas en la casa, pudiera hacer nada por evitarlo.

El modelo de trabajo que aquí os presento tuvo su origen en la necesidad (angustia) en la que yo me encontraba de querer dar una respuesta efectiva a todo un sistema familiar, de la que María era la portavoz y en un plazo reducido de tiempo.

Posteriormente y ya desde la mayor serenidad y disponibilidad de la asistencia a privada, he podido ir matizando, flexibilizando y adaptándolo haciendo asimismo extensivo al encuadre individual o grupal.

Os adelanto que de acuerdo con mi visión integral del hombre y por tanto de la psicoterapia, utilizo a lo largo de las distintas sesiones técnica Sistémicas, Gestálticas, Bioenergéticas y Transpersonales, configurando una espiral en donde la pérdida deviene en ganancia, el fin en comienzo y la muerte en resurrección.



## INTRODUCCION

Una vez presentado el motivo que dio lugar a este trabajo, quiero hacer una serie de reflexiones generales para una mejor comprensión del mismo.

1. En primer lugar: aunque a lo largo de las siguientes páginas considero el desenlace de este proceso como exitoso y a veces casi mágico, no quiero presentarlo como una panacea que matemáticamente consiga el objetivo deseado.

No se me escapa, por experiencia profesional, que hay situaciones o mejor dicho, personas tan acorazadas en sus sentimientos, que lejos de colaborar actúan como losas impidiendo el desenlace emocional del duelo.

Yo lo señalo en las consideraciones generales y advierto al "terapeuta - artista de turno" la importancia de ver en esa estrategia una persona muy asustada y no un boicoteador desafiante.

También dentro de esta llamada a la dificultad del trabajo quiero señalar la posibilidad de que familias muy deterioradas ya antes del duelo interrumpen o eviten el proceso terapéutico.

Sin duda cada grupo familiar dentro de su propio proceso evolutivo, tiene su "momento óptimo de intervención" y es nuestra tarea escudriñar al sistema para plantearlo en un momento, cuando menos, "oportuno".

2. En segundo lugar: Si bien en el trabajo que presento, me refiero constantemente a situaciones de duelo por pérdida (fallecimiento) de un ser querido, es evidente que las posibilidades de aplicación del modelo trascienden al ejemplo.

El duelo, claro está, tiene que ver con pérdidas, con cambios, con finales, con terminaciones y las situaciones vitales que implican el final de algo abundan, proliferan, son constantes a lo largo de nuestra vida.



Veamos algunos ejemplos:

- **Evolutivamente**: infancia, pubertad, adolescencia y emancipación, se suceden gracias a renunciaciones y pérdidas.
- **Afectivamente**: desde el nacimiento hasta la muerte todo son procesos de duelo, con mayor o menor consciencia: el parto, el destete, 1er. día colegio, enamoramientos, formación de la pareja, creación del propio hogar, divorcios, emancipaciones de los hijos, "emancipaciones" de los pacientes, etc.
- **Socialmente**: los cambios de status también van a tener que ver con todo esto: universidad, empleo, ascensos profesionales, despidos, situación de paro o cambios de trabajo y la jubilación son fuentes constantes de reequilibrio.
- **Corporalmente**: el envejecimiento, la enfermedad, pérdida de la juventud y estado de forma.

Señalo estas manifestaciones concretas, que lejos de ser excluyentes, se solapan entre sí, intensificando el estado de frustración latente o manifiesta, siendo por tanto frecuentes motivos de consulta.

3. La tercera consideración se refiere a la aplicación individual del modelo presentado.

Yo he optado por la versión familiar porque me parece mucho más complicada (también más completa en algunos casos) que el abordaje individual.

Claro está que a lo largo de un proceso de psicoterapia individual nos vamos a encontrar con situaciones de duelo de intervención individual a los que poder aplicar los recursos aquí presentados.

Para los especialistas en grupos, señalar asimismo, el efecto expansivo de un trabajo de este estilo en los restantes participantes, provocando inevitablemente un "efecto cascada".

4. La cuarta reflexión tiene que ver con que el proceso se presenta a través de CUATRO sesiones.



Como filosofía para andar fluido por la vida, es mejor que nos adaptemos a lo que ésta nos va presentando que empeñarnos en que la vida "encaje" en nuestros postulados y propósitos.

Quiero decir con esto, que si bien está estructurado para cuatro sesiones, habrá situaciones específicas que lo hagan inviable, bien por el nº de asistentes, bien por la fluidez e intensidad de sus expresiones, bien por problemas que coexisten con el duelo, bien...

**5.** Y esto finalmente me da paso a la última consideración por todos conocida:

### "NO HAY TERAPIAS, HAY TERAPEUTAS"

Esta forma de intervención, su encuadre, los materiales y músicas empleados, la forma de acercarme o alejarme del sistema familiar, el grado de implicación personal, el diseño de las tareas... en fin, el MODELO lo he diseñado en función de mis características personales (neuras incluidas), así que lo determinante fue y es, que yo me sienta a gusto.

Por eso desde aquí, a ti, (desde ahora querido colega), te transmito mi más sincera invitación a que lo recibas como un borrador, una declaración de intenciones, en donde tu sabiduría, experiencia, creatividad y forma de estar terminen convirtiéndolo en TU MODELO.



## CONSIDERANDO EL DUELO

- Tipos de pérdida.
- El agradecido recuerdo.
- Hipótesis de trabajo.
- La culpa y sus mecanismos.





Quiero comenzar este trabajo dedicando un espacio para reflexionar sobre los diferentes tipos de pérdida que darán lugar a un duelo.

A) **La pérdida Esperada**: Aquí podemos situar los fallecimientos de personas que padeciendo algún tipo de enfermedad crónica o cíclica no alteran con su padecimiento de forma importante la vida cotidiana de los que le rodean.

Es el caso de personas que han sufrido reiterados ataques al corazón, sin que ninguno de ellos haya dejado secuelas que hayan requerido cuidados especiales, pero que dejan a toda la familia alerta y en la creencia de que en cualquier momento ocurrirá el definitivo.

El fallecimiento en este supuesto no va a traer grandes dificultades a la hora de elaborar el duelo.

Los familiares o seres queridos han tenido ya tiempo suficiente para ir "saneando" cada uno a su forma la relación con el enfermo, por lo que no suele resultar culpógena.

Es el mismo caso de personas de edad avanzada que con sus sucesivos achaques nos van avisando, preparando, de la inminencia de su fallecimiento.

B) **La Pérdida "Deseada"**: El entrecomillado del término quiere poner de manifiesto el carácter ambivalente del deseo.

Esta situación es típica en familiares cercanos de enfermos fallecidos tras larga y penosa convalecencia.

Procesos interminables de cáncer, enfermedades degenerativas, largas parálisis, procesos terminales de enfermedades inmunológicas, demencias, etc. terminan por crear tal estado de perturbación ambiental que en un silencio compartido descubren sus deseos de que todo termine ya, cuando antes "porque la situación es insostenible".

Una vez ocurra el fallecimiento en este supuesto, pueden presentarse los remordimientos, la culpa, "apariciones del fallecido", escuchar su voz, sus gritos, haciendo muy angustiada la vida del familiar superviviente.

C) **La Pérdida Repentina**: Bajo este epígrafe voy a considerar aquellos fallecimientos acontecidos de forma inesperada, "a destiempo", que son vividos por sus allegados como "una cruel

manifestación de la vida” y que van traer como consecuencia una sensación de vacío, de falta de despedida.

Es el caso de enfermedades galopantes (se ha ido en 5 días), ataques repentinos, y fundamentalmente accidentes de cualquier tipo (circulación – deportivos - domésticos).

Es obvio que la ambivalencia en el caso de Pérdida Deseada como la falta de saneamiento en la Repentina van a dar lugar frecuentemente a duelos enquistados.

Una vez señalado lo anterior es necesaria una reflexión sobre cuando una pérdida o duelo deviene en patológica y hace recomendable nuestra intervención.

Realmente si el proceso, la relación, el vínculo entre el fallecido y sus allegados era sano, fluido, respetuoso y comprensivo, el duelo con su doble manifestación de frustración y tristeza tendrá las mismas características de fluidez y terminará abocando con el transcurso del tiempo, en un inequívoco sentimiento de **agradecido recuerdo**.

Quiero señalar que esta idea de **agradecido recuerdo** es para mí el termómetro del término de una relación (padres – parejas – terapeutas – pacientes) convirtiéndose por tanto en el objetivo último en el trabajo del duelo.

Visto lo anterior la Hipótesis Central de mi trabajo podría presentarse de la siguiente forma.

1. El sentimiento de **agradecido recuerdo** es el único indicador de la sana elaboración del duelo (padres – cónyuges – terapeutas – pacientes).
2. Cualquier otro sentimiento (indiferencia, rencor, culpa, rabia, alegría, depresión, vacío) distinto al agradecido recuerdo evidencia un duelo atascado, no realizado.
3. Detrás de cualquiera de los sentimientos señalados como indicativos de un duelo no cerrado está LA CULPA.
4. LA CULPA es un proceso intrapersonal no interpersonal por lo que no es necesaria la presencia del fallecido para sanearla.
5. Cuando una relación contaminada por la CULPA se vive desde la comprensión y el perdón deja paso a una inequívoca sensación de “**agradecido recuerdo**”.

Después de estas pequeñas premisas queda patente hacia dónde debemos verter nuestros esfuerzos y cuál va a ser nuestro objetivo a la hora de trabajar el duelo: LA CULPA.

Me parece importante detenernos a examinar más detenidamente las distintas formas, sentimientos o mecanismos en que se puede disfrazar el sentimiento de culpa.

O dicho más claramente qué actitudes y sentimientos o mecanismos de defensa manifiesta un sentimiento de culpa camuflado.

## 1. Los mecanismos de Defensa:

- 1.1. **Negación.** "En realidad es como si no hubiera pasado nada, sigue entre nosotros como antes". "Su habitación está igual que siempre". "Seguimos poniendo los domingos su comida favorita". "Hablamos con él a cualquier hora, con la misma fluidez que antes".
- 1.2. **Racionalización.** "Es ley de vida". "La muerte en realidad no es algo real". "Tenemos que salir adelante como si no hubiese pasado nada". "Es absurdo malgastar el tiempo en autocompadecerse". "La vida continúa". "Llorar no sirve para nada". "No podemos quedarnos anclados en el pasado".
- 1.3. **Transformación en contrario.** (Exageración hipomaníaca del acontecimiento vivenciándolo casi como una gran suerte). "Ya tenemos un mediador en el cielo. En el fondo es lo mejor que nos podía pasar. Como era una santa parece que desde entonces nuestra casa está santificada. Mi marido está feliz, se pasa todo el día llevándole flores y dice que desde entonces su vida tiene sentido"...

## 2. Sentimientos que ocultan o camuflan la culpa.

- 2.1. **Indiferencia.** "en realidad no me ha afectado ni para bien ni para mal". "Está como ausente, parece que le da lo mismo". "Que es bueno que es malo, nunca se sabe".  
Es fácil apreciar en este tipo de verbalizaciones un fuerte contenido racional cercano al mecanismo de defensa recientemente analizado.
- 2.2. **Rencor:** Entendido como el intento mantenido de consolidar al otro (al fallecido) como único responsable de la deteriorada relación "Era un cabrón". "Justo castigo a su puta maldad". "El que la hace la paga". "A todo cerdo le



llega su San Martín". "Toda su vida fue un egoísta". "Me jodio la vida pero el que se va a joder ahora es él"... En fin, un largo etc. de expresiones similares que sitúan inequívocamente al bueno y al malo de la película, como si de algo objetivo se tratara.

Como expondré posteriormente, este supuesto, el del rencor, va a ser el más dificultoso a la hora de abordarlo y devolverlo en forma de culpa.

- 2.3. **La Depresión.** "Desde que ocurrió no ha vuelto a salir de casa". "No quiere saber nada de nadie". "Me paso el día llorando". "Tengo todo el día un pellizco en el estómago que no me deja de vivir". "Es como si me acompañara (o persiguiera) a todas partes".

En este supuesto a diferencia del anterior va a ser mucho más sencillo conectar al paciente con los sentimientos de culpa. Es más, los anteriores comentarios suelen venir acompañados de otros como "no le di todo lo que pude" "si hubiera sabido desde el principio que era una enfermedad, lo hubiera tratado de otro modo". "Me he dado cuenta de su generosidad y de mi egoísmo". "No me dio tiempo a decirle todo lo que en verdad sentía o pensaba de él"...

En este supuesto la CULPA ocupa ya un primer plano convirtiéndose en emergente.

Por tanto, sintetizando nos encontramos con 4 salidas a una situación de pérdida.

Supuesto 1.- La relación era fluida, sana, rica en comunicación y madura. En este caso después de un tiempo prudencial (hasta 2-3 años) de rabia y tristeza profundas por la frustración de la pérdida del ser querido, comenzará a ser cada día más consistente el sentimiento de **agradecido recuerdo** al que me refería anteriormente.

Supuesto 2.- Relación de TEMOR con sentimiento de CULPA que imposibilita la elaboración del duelo, originando trastornos en la línea de la depresión.

Las personas aquí ubicadas, que como veremos, son todas las que no se encuadran en el supuesto 1, cronifican esta situación inconclusa con la correspondiente pérdida de energía, disponibilidad y vitalismo. A ellos está dedicado este modelo de intervención.

Supuesto 3.- El individuo en cuestión se ha protegido en un mecanismo de defensa de los ya señalados y no sólo no elabora el duelo sino que evita a toda costa que los demás lo hagan.

Ante esta estrategia tendrá primero el terapeuta que ayudarle a trabajar, delicada y prudencialmente su intelectualización para una vez "conectado" trabajarlo ya como en el supuesto 2.

Supuesto 4.- Relación de desamor con sentimientos de CULPA proyectados en forma de RENCOR y que requieren su desmantelamiento mediante la "reapropiación e inversión de los sentimientos proyectados" (KEN WILBER).

Dejo, por tanto, en manos de la habilidad del terapeuta, el bonito pero laborioso trabajo de deshacer la proyección en términos de responsabilidad, momento en el cual ya estaríamos ubicados en el supuesto dos. En un proceso de duelo obstruido por un sentimiento de culpa".

Conforme ha transcurrido el tiempo y he ido trabajando con el modelo, me he interesado por la forma en que otros compañeros "especialistas en duelos" daban a sus intervenciones y sobre todo su abordaje ante la CULPA.

Y quiero señalar una importante diferencia de posicionamiento entre sus formas de trabajo y la que yo aquí presento.

Lo que yo entiendo por CULPA ellos lo describen como DEUDA, (sentirse en Deuda) y esto que aparentemente pueda definirse como problema exclusivamente semántico, no lo es, así de sencillo y simple.

Detrás de esta concepción, hay dos contenidos muy diferentes que se pueden resumir claramente.

Mientras la DEUDA es un concepto mercantil y que surge desde lo intelectual, la CULPA es de contenido afectivo y por tanto se ubica en el terreno emocional.

Por eso, los intentos de solucionar la DEUDA (CULPA) con un análisis exhaustivo de "Debes" – "Haber" con el objetivo de concluir "Nada te debo" no van a evitar que la persona quede liberada en la relación y mucho menos, facilitar el que aparezca el sentimiento de **agradecido recuerdo.**



## OBJETIVOS

- Aceptación.
- Conexión.
- Saneamiento.
- Agradecido recuerdo.
- Reutilización de la experiencia.



Una vez analizados los diferentes tipos de pérdida, así como los distintos mecanismos de defensa o reacciones patológicas (rencor – culpa), voy a presentar los objetivos a conseguir en un proceso de duelo:

1) **Aceptación**: Es una invitación a pisar tierra, deshaciendo fundamentalmente la Negación como procedimiento defensivo. Ya no cabe seguir pensando o imaginando que nada sucedió, que la familia sigue unida, que todo continúa como antes. Su ausencia vivida como falta, como vacío dará lugar a la siguiente fase.

2) **Conexión con el dolor y la rabia**: Va a ser inherente a la conciencia de pérdida. La consecuencia de la frustración va a manifestarse en forma alternativa entre estos 2 sentimientos.

3) **Limpieza, saneamiento de la relación y fundamentalmente de LA CULPA.** Como adelantaba anteriormente, tengo la creencia de que este paso es fundamental y su no elaboración es origen de cantidad de duelos no resueltos.

4) **Despedida agradecida.**

El trabajo con el perdón a uno mismo y por extensión al fallecido reconvierte la CULPA en comprensión y la comprensión en agradecimiento.

Esta elaboración del agradecimiento origina de forma instantánea un profundo sentimiento de paz y serenidad. La vivencia no deja lugar a dudas.

5) **Reutilización de la Pérdida** como un legado de sabiduría susceptible de revertir a la humanidad. Este último objetivo quizás puede parecer ambicioso incluso utópico. Sin embargo he sido testigo de cómo familias afectadas por diferentes duelos, han sido capaces de condensar sus experiencias y ofrecerlas de forma desinteresada a otras familias o personas afectadas, con un resultado espectacular.

Es evidente que si tenemos en cuenta los objetivos señalados como integrantes de un todo continuo, de un proceso, entonces cada uno de ellos se convierte en **consecuencia del anterior y condición necesaria del siguiente** por lo que es impensable llevar a término un duelo sin atravesar los diferentes estadios intermedios (dolor – rabia – culpa – perdón – agradecimiento).



# PREPARANDO LAS SESIONES

(Breve resumen recordatorio de las cuatro sesiones del proceso MAR)

Antes de comenzar la sesión nº 1 necesito hacerme una composición del sistema familiar para ir creando hipótesis y medios de trabajo. Antes de encontrarme con la familia trato de conocer los siguientes datos:

- nº de miembros que componen la familia nuclear y sus fechas de nacimiento.
- nº de familiares que convivan con el fallecido.
- Fecha y motivo de la muerte.
- Enfermedades o accidentes o acontecimientos especiales que se hayan dado en el sistema familiar con posterioridad al fallecimiento.
- Reacción de los distintos miembros de la familia ante la propuesta de intervención familiar.

## **PRIMERA SESION:** el árbol.

Versión de abordaje familiar

Teniendo como objetivo fundamental la ACEPTACION DE LA PERDIDA, utilizo el Genograma o Árbol Genealógico como instrumento valiosísimo para esta toma de conciencia.

A lo largo de la 1ª sesión se van viendo los diferentes roles y actitudes hacia la pérdida del ser querido y en que se puede traducir su falta aquí y ahora.

Al finalizar encomiendo distintas tareas que el grupo familiar deberá realizar en su domicilio, todas ellas encaminadas a la reconstrucción del pasado y la asunción del presente.





## **SEGUNDA SESION:** El dolor y la rabia.

Se trata, en definitiva, de profundizar y detallar la relación de cada cual con el fallecido.

Les invito a que a través del dibujo puedan de forma individual, expresar su relación con el ausente para luego compartirlo con el grupo familiar en un clima de intensa expresividad emocional.

Para finalizar esta sesión, vuelvo a prescribir una serie de tareas a realizar en casa y que culminaran en un escrito individual sobre situaciones de ambivalencia y culpa.

Esto, junto con la foto preferida del familiar ausente, será el material con el que trabajar la siguiente sesión.

## **TERCERA SESION:** La culpa (Silla Caliente)

Es el momento culmen del proceso, la foto preferida del fallecido descansa en un cojín situado frente al lugar donde cada miembro de la familia va a ir abriendo al fallecido los motivos y situaciones de culpa.

En este cambio sucesivo de lugar, cojín caliente, se convierte en escenario improvisado de comprensión, acercamiento y perdón.

Una vez todos han hecho su trabajo, la familia tumbada en el suelo y con un sentimiento de unidad escuchan unas canciones alusivas a la perdida y al agradecido recuerdo.

Esta tercera sesión termina con una fantasía dirigida en la que el fallecido se presenta bajo una imagen de sabio iluminado dejándoles un legado, recomendación o testamento psicológico que les ayudara a vivir más plenamente.

El sentimiento de agradecido recuerdo es ya una realidad que ellos comparten entre sí y con el terapeuta.

También en esta ocasión, llevaran a casa distintas tareas: Escribir una carta de agradecimiento para luego ir a leerla al cementerio y finalizar con un homenaje familiar al ausente, es una secuencia que cala profundamente, tanto a nivel personal, como colectivo.

## **CUARTA SESION:** El agradecimiento.

Después de escucharles como les fue la realización de las tareas encomendadas, cada uno va leyendo en voz alta su carta de agradecimiento invitando a los demás a que le escuchen con la intención de, si es posible, identificarse con su contenido.

Esa y otras tareas, llevan al sistema familiar hacia una sensación de abundancia y gratitud, momento en que planteo la



posibilidad de hacer realidad el testamento psicológico recibido, expresándose entre ellos agradecimientos pasados o presentes. En este momento de especial intensidad emocional, es en ocasiones de gran trascendencia pues se sanan a través del perdón y el agradecimiento situaciones inconclusas que interferían en sus relaciones afectivas.

A continuación el grupo familiar es invitado a reflexionar sobre todo lo ocurrido y sintetizando experiencias y tomas de conciencia, se plantean como pueden ellos ayudar a otras familias que estan o hayan estado en una situación parecida.

El último objetivo: la reutilización de la pérdida como legado susceptible de revertir al entorno es un hecho señalado y valorado por el sistema terapeuta-familia y que da pie a la elaboración de un nuevo duelo.

Nuestro trabajo, nuestra relación ha terminado.



## MATERIALES

- Cámara de vídeo con trípode.
- Sala amplia con equipo de música.
- Cojines y sillas. Una de ellas será negra.
- Raqueta y guantes.
- Músicas fantasía, duelo y alegría.
- Block de congresos, folios, cartulinas y sobres.
- Rotuladores y lápices de colores.

