

EL DUELO

Laura Jorge Mederos



DUELO ~ DOLOR

Proceso de adaptación a una situación de **pérdida**.



Se manifiesta a nivel:
Emocional,
Físico,
Cognitivo...

Factores
Externos e
Internos

Maneras de **afrontar**
encuentra
la persona

CADA PROCESO DE DUELO ES ÚNICO

- No fases pero si aspectos comunes. Experiencias subjetivas similares.
- Circunstancias, factores externos e internos, relación con el fallecido diferentes...

Tipos de Duelo

- **Duelo por muerte.**
- **Duelo de Identidad.** Cuidadores que han perdido su identidad propia.
- **Duelo anticipado.** Cuidadores que comienzan a anticipar la muerte del ser querido. síntomas en presencia del ser querido. o su propia muerte.
- **Duelo por pérdidas acumuladas.**
- **Duelo de Salud.**
- **Duelo relacional.** cuidadores que tienen desconexión emocional con el ser querido y con todo lo que esa relación significaba.

*Intervención flexible,
relacional y basada en la
experiencia emocional de
la persona.*



¿Qué relación tenemos con la muerte?

Abuela nos encierra en el salón, algo pasa fuera pero no nos permite saber el qué.
Me asomo por una de las ventanas que dan a la calle y veo a algunos vecinos gritar.
Aleja los mira: “¿Qué está pasando?”

- “Ni idea, pero quiero saber”

Oigo a mamá llorar desde el otro lado, me voy hacia la puerta y la abro. De pronto abuela me devuelve para dentro.

- “Quédate aquí quieta, ahora vengo”. Es lo único que dice antes de encerrarnos de nuevo. mamá llora como si alguien le estuviera haciendo daño. Subo el volumen de la tele. Intento protegernos de lo que no nos están explicando. ”**Abuela, ven ya!**”

Me detengo en uno de los canales porque la imagen me resulta poderosamente familiar. Nos fijamos bien. Eso es lo que está pasando fuera.

Abuela me arrebató el mando de las manos y apaga la tele.

**Irreversible,
Universal y
No Funcional**

*Libro: Han cantado bingo.
Lana Corujo*

**Emociones
desagradables**

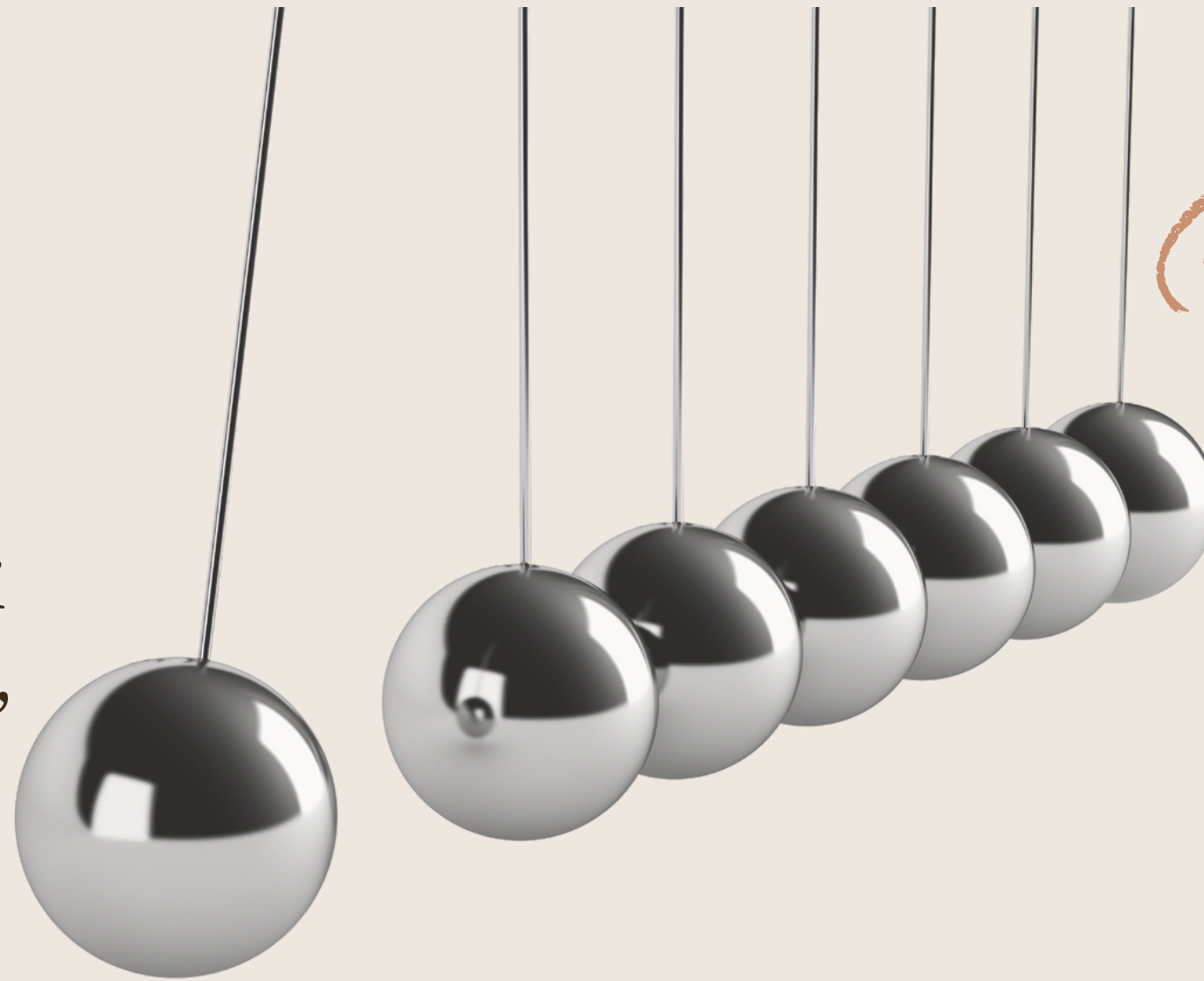
PROCESO DINÁMICO

El vaivén como parte del proceso de duelo sano

DEJARNOS SENTIR

- Estar en mí.
- Conectar con mi dolor y mi sufrimiento, tristeza, rabia, miedo...
- Expresión emocional de dolor.
- Conectar con la ausencia.

Fijado en el sufrimiento: Duelo complicado, depresivo, sin salida.



CONECTARNOS CON LA VIDA

- Momentos de descanso psíquico.
- Actividades cotidianas.
- Retomar relaciones, hobbies...
- Conectar con lo que le da sentido, con recursos internos.

Desconectado del dolor: Caer en la evitación del dolor sin procesar la pérdida.

¿ES POSIBLE PENDULAR EN NUESTRA SOCIEDAD?

El doliente perfecto

DEJARNOS SENTIR

SOLEDAD

- La persona y sus cuidados lo ocupan todo.
- No hay espacio para la expresión.
- No hay sostén ni contención emocional.
- Exigencias de la vida.

LA SOCIEDAD ME EMPUJA A LA CONEXIÓN

“Ahora tienes que disfrutar y estar bien”

“Ya está descansando”

“Estaba muy mayor”

CONECTARNOS CON LA
VIDA

SOLEDAD

- Pérdida de apoyos.
- Pérdida de identidad.
- Pérdida de fuentes de placer.
- Proyecto de vida.

LA SOCIEDAD ME EMPUJA AL SUFRIMIENTO

“Qué rápido se le ha pasado”

“No parece que le haya afectado mucho”



LOS PROFESIONALES

PERSONAS TRABAJANDO CON PERSONAS

Validación emocional.

- Es una herramienta.
- Reconozco su emoción, la hago explícita y la valido.
- No cuestiono, no minimizo, no intento cambiar su emoción.
- Ayuda a procesar la emoción.
- Favorece la conexión y la regulación.

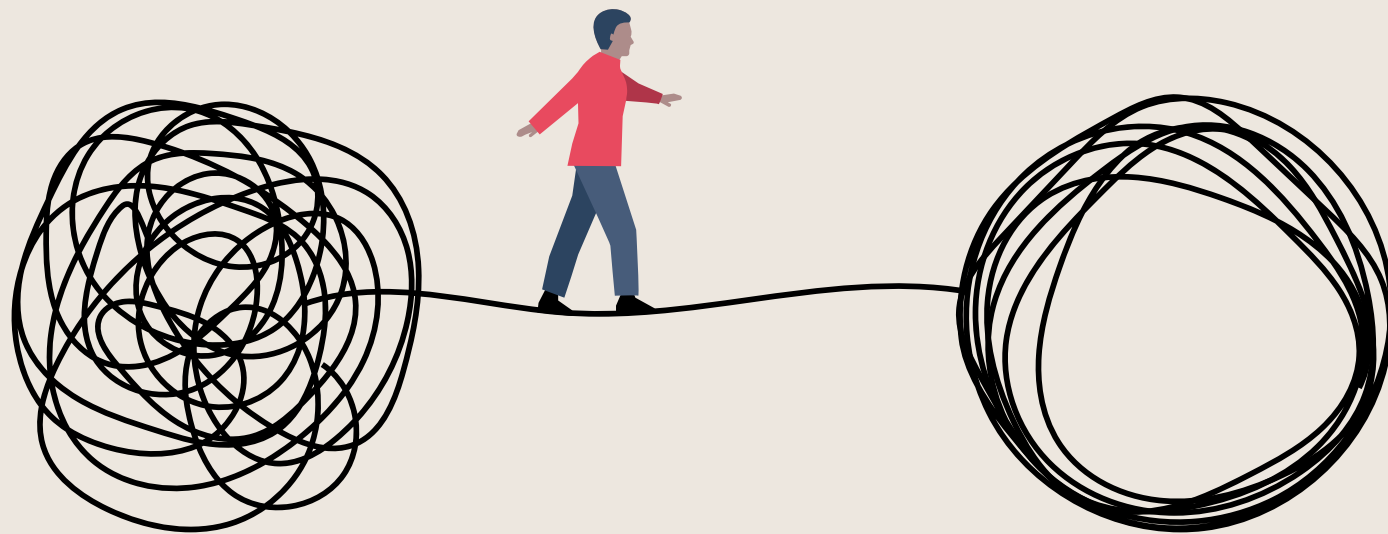
Invalidación emocional como escudo protector

EMOCIONES AUTORIZADAS
Y DESAUTORIZADAS



LOS PROFESIONALES

PERSONAS TRABAJANDO CON PERSONAS



LA SINTONÍA

- Conectar con la experiencia interna del doliente.
- Resonar con su mundo afectivo en el presente.
- Se manifiesta en Tono, Ritmo, Lenguaje Verbal y No verbal...
- Favorecer su regulación emocional.

LA RELACIÓN (EL VÍNCULO TERAPÉUTICO)

- Es una relación significativa en sí misma que **Activa** y **Transforma** patrones vinculares previos.
- El Vínculo como espacio reparador para el doliente.
- Se va construyendo a través de la sintonía y el ajuste.

EL AJUSTE

- Modular la intervención ante las necesidades cambiantes del doliente.
- Cuando hablar y callar.
- Cuando proponer técnicas/tareas y cuando solo sostener.
- Permite evitar la Sobreestimulación VS Evitación Emocional.

PERSONAS ACOMPAÑANDO PERSONAS

Cada persona necesita ser escuchada, comprendida y
acompañada en su manera única de vivir su duelo.



ESCUCHA

CALIDEZ

SENSIBILIDAD

PRESENCIA

APOYO

CONTENCIÓN

APERTURA

¿Termina el duelo?

DUELO ELABORADO

Cuando entras en tu tristeza y te lleva al amor,
a la gratitud, a la esperanza y a implicarte en la
vida.

MODELO DE ALBA PAYÁS

*En el duelo, el corazón sabe lo que necesita para
sanar. Nuestra tarea es crear el espacio para que
esa sabiduría se exprese.*

ALBA PAYÁS



Muchas GRACIAS

Laura Jorge Mederos

