

El duelo:

*una oportunidad de la Comunidad
Cristiana para acoger y acompañar*



Marije Goikoetxea

1. La vulnerabilidad

Poder ser herido
Y SUFRIR

Vulnerabilidad: ser potencialmente un sujeto al que se le puede hacer daño.

✿ La vulnerabilidad de ser diferente (riesgo de exclusión)

- Quasimodo. La fealdad se convierte en **barrera** insuperable. Su destino es la soledad, el ostracismo

✿ La vulnerabilidad de tener necesidades y carencias

- El ser humano **es** carencial porque es y no es todavía (kundera) lo que puede ser.
- El otro, sus apoyos son la casa, el punto de partida para ser yo. (Solidum-SOLIDARIDAD), sin ellos **SUFRO**. (Levinas, McIntyre)
- **El dolor de la pérdida del otro que soy yo**



✿ La vulnerabilidad de ser carencial (Heidegger)

- la carencia **es un modo de ser** del ser humano
- La vulnerabilidad del amor



EL OBJETIVO: PALIAR LA VULNERABILIDAD

✿ Progreso científico y técnico: objetivo paliar el sufrimiento humano y social generado por la vulnerabilidad (Nicolás 2011)

✿ ... pero no se puede toda.

- la afectiva, la falta de sentido, el deseo de ser reconocido, el miedo a la muerte, la experiencia de culpa, la pérdida del ser amado (Torralba, 2003)

✿ Debilidad de la antropología del homo "tecnicus".

2. EL FUNDAMENTO DE LA EXPERIENCIA CRISTIANA



RECUPERAR LA EXPERIENCIA SANANTE DE NUESTRA FE



- ✿ Habitados por el Espíritu que nos constituye como Hijos e Hijas de Dios
- ✿ El amor nos configura y nos plenifica: "la ola es mar"
- ✿ La muerte como umbral de paso al espacio de Abba-aita-ama-Dios
- ✿ Caminantes, no vagabundos

OBJETIVO: SANAR VIDA

- ✳ La experiencia de Dios es una experiencia de sanación-salvación
 - HUMANA (vida)
 - ETERNA (en abundancia)
- ✳ Propuesta personal y social (El Reino)
 - Sobre todo para los que sufren (las viudas, los pobres, los enfermos, los excluidos...)



¡¡ENVIAD@S!!



LA COMUNIDAD CRISTIANA ENVIADA A SANAR EL SUFRIMIENTO

- ✳ Id y enseñad! Id y curar!
- ✳ La Iglesia continuadora de la misión de Jesús
 - encarnar su acción evangelizadora hoy
 - actualizar la acción sanante de la fe en el Dios de Jesús
- ✳ Olvido de la misión sanante
 - reducción a atención sacramental y a atención caritativa
- ✳ Necesidad de recuperar el signo mesiánico de la sanación integral



3.LA MISIÓN ECLESIAL DE SANAR

Mirada al
SUFRIENTE

Contemplación de la
ACTUACION DE JESUS

MISION ECLESIAL DE SANAR

Pastoral del duelo, de la salud
Caritativa, carcelaria...

3.1MIRAR LA EXPERIENCIA DE SUFRIMIENTO DEL DUELO

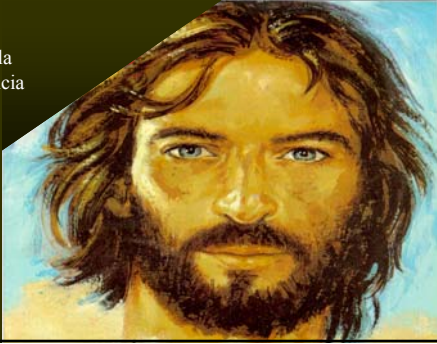
Detectar y acoger el sufrimiento

- ✳ El sufrimiento como déficit que puede superarse
 - detectar las necesidades y proponer los recursos para satisfacerlas
 - Integrar a la persona
- ✳ La vulnerabilidad como límite que reclama sentido



3.2. MIRADA A JESUS

Yo he venido para que tengan vida y la tengan en abundancia (Jn 10,10)



LA ACTUACIÓN DE JESÚS

✿ Jesús actúa, interviene:

- promoviendo salud (apropiación)
"Los ciegos ven y los cojos andan, los leprosos quedan limpios y los sordos oyen, los muertos resucitan y se anuncia a los pobres la buena noticia" (Lc 19,10)
- Promoviendo libertad (liberación)
- promoviendo fe en el Dios de la vida
"tu fe te ha sanado" (Mc 10,52; Mt 9,22)

✿ Cómo lo hace., Con qué modelo de encuentro, de relación

- Samaritano (Lc 10, 25-37)
- Encontrarse afectiva y personalmente
- Sentir misericordia (sentir que se remueven mis entrañas)
- Obra de acuerdo a lo que ha sentido
- Su obrar le configura como prójimo

3.3. NUESTRA ACTUACION COMO ENVIADOS DE LA IGLESIA DE JESUS

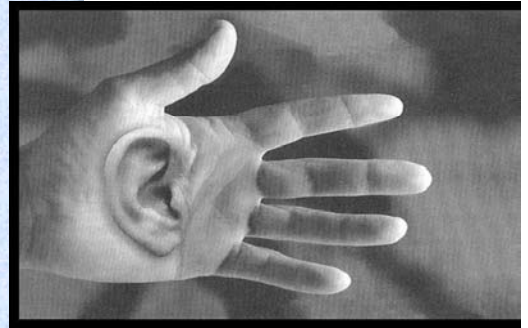
✿ Pto de partida:

- No es la obligación, sino la necesidad de acompañar como acompañaría el Dios sanador y liberador de Jesús (necesidad de hacer el bien: ética de máximos)

✿ Objetivos:

- Vivir sanamente las pérdidas (apropiarse)
- Liberar (de las coacciones externas e internas personales, sociales, religiosas) de lo que impide vivir como hijos/as amados y confiados
- Reforzar la experiencia cristiana y Hacer discípulos

El interés: Acompañar



SIN JUZGAR

"Me cansa que me pregunten tantas veces, tener que contar lo mismo. Pero me doy cuenta también de que lo necesito. Lo que quiero es hacerlo cuando me sale de dentro. Tengo ganas, a veces, de que alguien me pregunte si quiero contarle algo para no avergonzarme de necesitar hablar, para hablar de lo que yo quiero, para no tener que pedir permiso para hablar de lo que me preocupa. A veces no me atrevo a hablar de lo que necesito porque tengo la impresión de que los que me quieren ayudar no están dispuestos a escuchar cualquier cosa que yo diga. Como si me fueran a prohibir ciertas cosas, ciertos sentimientos, ciertos pensamientos. Así me condeno a una soledad que no me hace bien. Por eso estoy aprendiendo lo importante que es escuchar y tener a alguien que te escuche sin juzgarte. Sí, sin juzgarte nada, nada".

ACOMPANAR

✿ "CUM-PANIS": Compartir, participar, estar...

✿ Un modelo: el "counselig" o relación de ayuda

- Centrada en la persona y en su proceso,
- que a través de la relación de "compromiso" con un acompañante con
 - actitudes →
 - Aceptación incondicional
 - Empatía
 - habilidades →
 - Autenticidad o congruencia
- explora, comprende y decide,
- cómo vivir su morir.

✿ Objetivo: "apropiarse de su VIDA"

- Escucha activa
- Respuesta empática
- Personalización
- Confrontación
- Inmediatez
- Iniciación

Acompañar bien

✦ Mínimos:

- No hacer daño (formación y capacitación)

✦ Máximos:

- Hacer el bien (actitudes, virtudes...)
- Facilitar recursos
- Ofrecer sentido y esperanza desde la experiencia cristiana
- En la Iglesia: equipo como fraternidad apostólica



OBJETIVOS DEL ACOMPAÑAMIENTO EN DUELO

- ✦ Cuidar que la persona elabore su duelo de la manera más natural y saludable posible -saliendo incluso crecido de la crisis- y que no enferme.
- ✦ Detectar precozmente el duelo complicado, para poder establecer una terapia temprana y/o derivar a otro nivel, y realizar labores de seguimiento y/o soporte de personas con duelos complicados ya diagnosticados.
- ✦ Asumir el seguimiento y/o soporte de personas con duelos crónicos, de años de evolución y secuelas de por vida.

4. EL DUELO Y SUS MANIFESTACIONES



¿Qué es el duelo?

- Respuesta personal y única a cualquier tipo de pérdida,
- Produce reacciones humanas comunes como dolor, pena y aflicción por la pérdida de una presencia significativa, simbólica y con valor.

Tipos de pérdidas

- ✦ DE LA PERSONA SIGNIFICATIVA
- ✦ DE ASPECTOS DE SÍ MISMO
- ✦ DE OBJETOS EXTERNOS
- ✦ LIGADAS CON EL DESARROLLO
- ✦ DE OBJETIVOS, IDEALES, ILUSIONES



Reacciones ante pérdidas

- ✦ Muchas similitudes
- ✦ Pérdida por muerte: Peculiaridades
 - Irreversibilidad de la muerte
 - Idea de enfrentarse a la **propia muerte** que se hace el que sobrevive
 - La muerte de un ser querido es la circunstancia vital más **estresante pues exige reconfigurar las relaciones, los proyectos y los afectos**

Definición de Duelo

- ✿ Del Lat. Dolus: dolor
- ✿ Dolor, lástima, aflicción
- ✿ Sentimiento que se tiene por la muerte de alguien
- ✿ Se trata de un **proceso**: con comienzo y fin



Definición de Duelo

- ✿ Reacción psicológica **normal**, ante un pérdida importante
- ✿ **Proceso psicológico** que se pone en marcha a raíz de la **pérdida** de un ser querido
- ✿ Estar en duelo: ponerse en contacto con el **vacío** que ha dejado la pérdida, con su importancia, dolor y frustración

¿sanamente?



¡No hay que
“patologizar” el
duelo!

Duelo. ¡Algo normal!

El duelo en principio es un proceso normal y cumple una función adaptativa, no requiriendo, en la mayoría de los casos, intervenciones especiales ni psicofármacos, siempre que el doliente **disponga de los recursos adecuados, tanto internos como externos**, para hacer frente a la situación.

“No me quites el duelo”

“El duelo es tan natural como llorar cuando te lastimas, dormir cuando estás cansado, comer cuando tienes hambre, estornudar cuando te pica la nariz. Es la manera en que la naturaleza sana un corazón roto”.

Doug Manning

Manifestaciones

Físicas
Emocionales/Sentimientos
Cogniciones
Conductas



Físicas

- ✳ Vacio en el estómago
- ✳ Opresión en el pecho y en la garganta
- ✳ Sudoración
- ✳ Taquicardia
- ✳ Hipersensibilidad al ruido
- ✳ Falta de aire
- ✳ Falta de energía/debilidad

Emocionales/sentimientos

- ✳ Tristeza
- ✳ Enfado
- ✳ Ira
- ✳ Culpa y Autorreproche
- ✳ Ansiedad
- ✳ Soledad
- ✳ Impotencia
- ✳ Bloqueo emocional

Cogniciones

- ✳ Rumiaciones
- ✳ Confusión
- ✳ Preocupación
- ✳ Sensación de presencia
- ✳ Alucinaciones: auditivas/visuales
- ✳ Ilusiones

Conductas

- ✳ Tornos del sueño y de alimentación
- ✳ Conducta distraída
- ✳ Aislamiento social
- ✳ Sueños con el fallecido
- ✳ Visitas a lugares, llevar objetos pequeños
- ✳ Llorar

¿Durante cuanto tiempo?

Cada persona
tiene su propio
ritmo.



Duelo en números

- ✳ 90% trastornos del **sueño**
- ✳ 50% **pseudoalucinaciones** auditivas o visuales
- ✳ 50% **síntomas similares** a los que condujeron a la muerte del fallecido
- ✳ 4,7% de parientes cercanos **fallecen** en el primer año de duelo (0,6% grupo control)
- ✳ 1/3 consultas médico son por probl. psicos.
 - ¼ son por duelos mal resueltos

5. Afrontar el proceso de duelo

Modelo de Lazarus y Folkman.

“No puedo”.

Perciben la pérdida como un hecho amenazante, no tengo recursos.

“Tengo que salir adelante”.

Perciben la pérdida como un hecho traumático y doloroso, pero confían en sus recursos para afrontar de forma adecuada su duelo, recuperar el equilibrio y adaptarse a la nueva situación.

Elaborando el duelo.

Experiencia existencial activa.

Lucha por asimilar la pérdida.

Adaptación a una vida transformada por la pérdida.

Elaborando el duelo.

Aprendizaje activo.

Afrontando tareas cognitivas y emocionales.

Elaboración del duelo.



- Trabajo realizado por El YO para adaptarse a la pérdida de lo amado.
- Requiere grandes cantidades de tiempo y “energía psíquica”
- Necesita recursos personales y sociales

¿De qué depende que pueda afrontar la muerte de un ser querido?

Interacción de distintos factores:

- Tipo de relación.
- Las circunstancias de la muerte.
- Recursos personales, familiares y sociales.
- Personalidad.
- Salud.
- Estrategias, capacidades y recursos que haya puesto en marcha en otras situaciones.

TAREAS del proceso de duelo (Worden)

1. Aceptar la realidad de la pérdida.
2. Dar expresión a los sentimientos.
3. Adaptarse al ambiente en el que el difunto ya no está.
4. Invertir energía emotiva en otras relaciones.

6. Fases de duelo



Fases del duelo: objetivos e intervenciones en cada fase

1. Choque
2. Evitación / negación
3. Entrega al dolor
4. Transformación / integración



1.- Fase de aturdimiento o de choque

“Me siento como una zombi, todo me parece tan irreal”

- ✿ C. M. Parkes (1972) *Numbness*
- ✿ Bowlby (1980) *Numbing*
- ✿ M. Horowitz (1985) *Outcry*
- ✿ C. M. Sanders (1999) *Shock*

Objetivos de la fase de aturdimiento

- ✿ Salir del estado de choque
- ✿ Recuperar funcionamiento general mínimo
- ✿ Aceptar respuestas fisiológicas
- ✿ Evaluación médica y de medicación
- ✿ No es aconsejable intervención grupal en esta fase, ni hacer exploraciones. (no pueden escuchar)

Intervenciones posibles

- ✿ Tiene poca disponibilidad para una relación terapéutica (no entienden preguntas, no hay energía,...)
- ✿ Apoyo general de protección y seguridad: acompañar, sostener, permitir cualquier expresión.
- ✿ Poca directividad: facilitar la descarga emocional
- ✿ Dar tiempo, dejar, no medicar.
- ✿ Permitir y acompañar ver el cuerpo, el escenario o los lugares relacionados con el suceso
- ✿ Acompañar las re-experiencias del trauma: identificar los sentimientos de impotencia, horror, desvalidez, reestablecer la conexión.
- ✿ Intervención en crisis

LA IMPORTANCIA DE LOS OBJETOS

- ✿ *La ropa, su olor, eso me da más tristeza, cuando he ido de vacaciones, en Semana Santa y verano, he llevado dos camisetas suyas (que las tengo sin lavar, huelen a él- una es la que tenía puesta el último día en casa), las olía continuamente en Semana Santa, y de vez en cuando en verano, me hacía bien, las llevo en una bolsa aparte en el coche y durante el viaje a Murcia (que fue el más largo y el primero que hicimos sin él), le sentía conmigo. La verdad es que también me pregunto si esto está bien, porque algún día lo tendré que dejar de hacer y quizás eso que me han dicho en la Asociación sea un poco raro. Creo que tengo que dar algún otro paso para afrontar esto y no quedarme parada en esta situación tan dolorosa.”*

Y LOS LUGARES

✿ “Me siento bien cuando voy al cementerio. Me doy cuenta de la triste realidad: que es verdad lo que ha ocurrido. Pero siento como si lo tuviera más cerca. A menudo intento darme ánimos y pienso que a David le gustaría que yo no estuviera triste y llorando todo el día. Es como un reto que tengo con él. No puedo pensar que no exista algo después de la muerte. No puedo. Me ayuda mucho pensar que ahora tengo un ángel que me cuida y me protege, que desde donde él esté, me va a ayudar, me ayuda”.

2.- Fase de rechazo y negación

¿Qué te puede ayudar en este momento de tu proceso?

Sólo una cosa: ¡Que me devuelvan a mi hijo!

- ✿ C. M. Parkes (1972) *Searching and Pinning*
- ✿ Bowlby (1980) *Yearning and Searching*
- ✿ M. Horowitz (1985) *Denial and Numbing*
- ✿ W. Worden (1991) *Accept the reality of loss*
- ✿ T. Rando (1993) *Avoidance*
- ✿ C. M. Sanders (1999) *Awareness of loss – Conservation withdrawal*

Objetivos de la fase de negación o rechazo

- ✿ Disolver las defensas de negación de forma gradual...
- ✿ Identificar, expresar, y elaborar los sentimientos alrededor de las circunstancias de la muerte.
- ✿ Integrar recuerdos, pensamientos...
- ✿ Aceptar la responsabilidad real de lo sucedido y liberarse de la rabia inapropiada
- ✿ Elaborar mecanismos de conductas destructivas o de riesgo
- ✿ Recuperar responsabilidad familiar, social y laboral
- ✿ Establecer mínimos de autocuidado

Intervenciones posibles

- ✿ Facilitar la re – experimentación
- ✿ Explorar en fantasía o regresión las distintas opciones sobre lo sucedido
- ✿ Explorar emociones ausentes o distorsionadas
- ✿ Facilitar la actuación de la rabia y / o venganza en espacio seguro
- ✿ Elaborar sentimientos de culpa
- ✿ Identificar qué les ayuda y qué no les ayuda.
- ✿ Trabajar los mitos o negación social del duelo

3.- Asimilación: Entrega al dolor

“Antes decía a la gente ... “a mi hijo me lo han matado”, ahora digo ... “mi hijo a muerto en un accidente de coche”

- ✿ C. M. Parkes (1972) *Depression*
- ✿ Bowlby (1980) *Disorganization and despair*
- ✿ M. Horowitz (1985) *Working through*
- ✿ W. Worden (1991) *To work through the pain of grief / adjust to environment in which the deceased is missing*
- ✿ T. Rando (1993) *Confrontation*
- ✿ C. M. Sanders (1999) *Healing the turning point*

Objetivo de la asimilación

- ✿ Vivir el dolor del duelo: identificar, expresar y comprender las expresiones emocionales y conductuales de dolor.
- ✿ Identificar los asuntos pendientes asociados a estas emociones.
- ✿ Resolver asuntos pendientes de la relación en el pasado: gracias, perdonar, pedir perdón, decir te quiero y decir adiós.
- ✿ Tomar responsabilidades de lo que queda de la vida del doliente ...
- ✿ Desarrollar una nueva perspectiva de lo que pasó
- ✿ Adquisición de nuevas habilidades y conductas

intervenciones

- ✿ Resolver asuntos pendientes. Los temas no resueltos asociados a recuerdos dolorosos, con rechazo y evitación deben ser recordados de nuevo y resueltos de forma adecuada.
- ✿ Transposición de roles: "poner a cada uno en su sitio"
- ✿ Desidealizar la relación. Trabajar nuevas relaciones
- ✿ Reescribir la pérdida y la relación. Poder imaginar un futuro, escoger vivir, apostar por la vida.
- ✿ Promover el apoyo social
- ✿ Trabajar la creencia destructiva de que elaborar el dolor es separarse u olvidar.
- ✿ Descartar creencias míticas y mágicas que generan culpa
- ✿ Explorar significados simbólicos del fallecido ... de objetos, ... otras personas, acontecimientos.

4.- Integración y transformación

"Hoy, después de tantos años de la muerte de mi hija, sólo puedo decir una cosa, que debo dar gracias a Dios por los 10 años que la tuve conmigo"

- ✿ C. M. Parkes (1972) *Recovery*
- ✿ Bowlby (1980) *Reorganization*
- ✿ M. Horowitz (1985) *Completion*
- ✿ W. Worden (1991) *Emotionally relocate the deceased and move on with life*
- ✿ T. Rando (1993) *Accommodation*
- ✿ C. M. Sanders (1999) *Renewal*

objetivo

- ✿ La energía está puesta en el futuro
 - Mantener una nueva manera de relacionarse con el fallecido
 - Revisar el mundo de presuposiciones, de valores
 - Reinvertir en el presente y futuro, la energía del amor, creatividad, trabajo placer ...
 - Conectar con los demás o con uno mismo, crecer

Intervención

- ✿ Acompañamiento existencial, espiritual
- ✿ Construir creencias realistas, lógicas, universales
- ✿ Liberarse de los sentimientos de traición, o vergüenza, o de la presión social
- ✿ Facilitar la toma de decisiones, cambios

7. Duelo Patológico

Introducción

Tipos

Cuándo es necesaria la ayuda



- ✿ Se considera patológico cuando hay una dificultad en su elaboración
- ✿ Persona desbordada, recurre a conductas desadaptativas
- ✿ Se denomina complicado, patológico, no resuelto

Tipos de duelo Complicado

- ✿ **Crónico**
 - Nunca llega a una conclusión satisfactoria
- ✿ **Retrasado, inhibido o pospuesto**
 - En el momento de la pérdida la reacción emocional no fue suficiente
- ✿ **Exagerado**
 - Intensificación de un duelo normal
- ✿ **Enmascarado**
 - No se expresan los síntomas del duelo de forma abierta
- ✿ **Anticipado**

Cuándo es necesaria la ayuda

- ✿ Sentimientos intensos de culpa
- ✿ Temor a hacerse daño
- ✿ Desesperación extrema
- ✿ Inquietud y depresión prolongadas
- ✿ Muchos síntomas físicos
- ✿ Ira incontrolada
- ✿ Dificultades continuadas de funcionamiento
- ✿ Abuso de sustancias
- ✿ El apoyo de sus allegados no es suficiente

8.FRASES QUE NO CONSUELAN Y PREGUNTAS SIN RESPUESTA

» J. CARLOS BERMEJO

Frases hechas que deshacen

- ✿ Al menos te quedan otros hijos.
- ✿ Dios quería un angelito.
- ✿ Sé como te sientes.
- ✿ Es mejor así. Dejé de sufrir.
- ✿ Si tenía que suceder, mejor que fuera pronto.
- ✿ Es la voluntad de Dios.
- ✿ Jesús también sufrió: ¿por qué no tú?
- ✿ Es la ley de la vida.
- ✿ Es así, hoy estamos, mañana no.
- ✿ El tiempo cura todas las heridas.
- ✿ Era demasiado bueno para este mundo.



Cómo consolar

- Permitir llorar es ventilar emociones; es dar espacio a la liberación del sufrimiento.



Cómo consolar

- El abrazo tiene poder terapéutico.



Cómo consolar

- Se restablece el equilibrio afectivo en el duelo a través de relaciones significativas basadas en el afecto.



Cómo consolar

- PROCURAR SOPORTE EMOCIONAL
- ACOMPAÑAR EL MANEJO DEL PASADO
- INFUNDIR ESPERANZA



MANEJAR LAS PREGUNTAS DIFÍCILES



“Cuando me dieron la noticia de que mi mujer murió, sentí que el mundo se me caía encima; aunque a medida que pasa el tiempo veo las cosas de otra manera. Pero hay ratos y días en los que pienso que es mejor no levantarme de la cama; pero así es la vida y hay que enfrentar las cosas como son. A ratos pienso que la vida no es justa y me cabreo con ella y conmigo mismo. Veo la cara oscura de la realidad, de la vida, y tengo ratos en que me pregunto ¿por qué a mí?, ¿por qué ahora?, ¿por qué no puedo vivir con ella? Y preguntas así que me dan la impresión de que me hacen daño.”

ALGUNAS PREGUNTAS



¿ES MEJOR ASÍ?

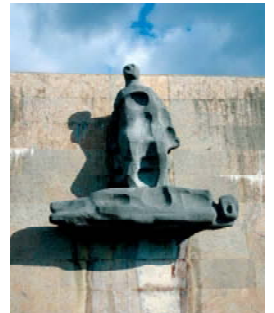
“Recuerdo lo que escuché decir a varias personas a la madre de Pedro, un joven con discapacidad profunda al que toda la población de 30.000 habitantes conocía y que, cuando falleció, fue acompañado en el funeral por más personas que ningún otro fallecido. Algunas personas, no se sabe con qué intención – seguro que por aliviar a la madre- le decían: “es mejor así, ahora podrás vivir sin tener que dedicarte de él todo el día”. Sin duda, aquella madre no toleraba esas frases y, con respeto, las rechazaba. No sé cómo no se enfadaba con quienes se las decían; parece que perdonaba a quienes pretendían consolarla de esa estúpida manera. Su hijo, con su gran discapacidad, era lo que más quería en el mundo”.

70

M^a ANGELA Y ANGEL MITA Y MITA

EL POR QUÉ Y LA VOLUNTAD DE DIOS??

INDIGNARSE





"Me parece realmente injusto que mi hija, con sólo 13 años haya muerto. Podría haber seguido conmigo al menos unos añitos más. Al fin y al cabo llevaba mucho tiempo malita. Es todo un asco; los médicos, a veces, parece que no tienen corazón. Podrían haber alargado un poco más la vida de mi hija".

73

¿Es la voluntad de Dios?



"No tengo vergüenza en proclamar donde sea que yo soy creyente, pero no creo que por eso tenga que resignarme. Resignarme me parece tirar la toalla, limitarme a "padecer", a vivir sin pensar, sin dejarme interpelar, sin expresar la rabia que siento, también como creyente. Comprendo que algunas personas encuentren alivio al decir que hay que resignarse; lo comprendo porque está muy metido en el modo de expresarse, porque lo hemos escuchado muchas veces a nuestros abuelos, padres... pero mi mayoría de edad me dice que tengo que hacer algo más que resignarme. Mi padre ha muerto, sí, pero no sé por qué no tengo derecho a sentir rabia, a pensar, a interrogarme. Conformarme, sencillamente, me parece cosificarme, despersonalizarme. Tengo que reaccionar, ¿no? Soy yo el que ha perdido a su padre, no "el mundo", en general."

¿Dios se lo ha llevado?



"Recuerdo aquel hombre que respondió así a un bienintencionado pariente que se aproximó a él y le dijo algo así como que "No cae una hoja sin que Dios lo quiera; Dios se lo ha llevado": "Al diablo con ese ladrón, si se lo ha llevado Dios, que me lo devuelva, que no era suyo, ni falta que le hace a El". En el fondo, desahogó así la rabia y mostró que no puede plantarse un Dios que se lleva a los que amamos, como si fuera un sádico que se alegrara con el sufrimiento infringido precisamente en los que creen en El".

9. SUGERENCIAS finales

- ✿ Familiarizarse, Conocer y saber manejar diversas técnicas para el asesoramiento en duelo.
 - Trabajo con fotos, vídeos, cartas de despedida y elaboración de sentimientos, libros de recuerdos, dibujos, imaginación guiada, role-playing, reestructuración cognitiva, rituales familiares y rituales de duelo, ...
- ✿ Establecer un vínculo con el doliente y la familia.
- ✿ Escucha activa
- ✿ Dar tiempo para dolerse.
- ✿ Evitar las frases hechas.
- ✿ Ayudar a identificar y expresar emociones, acogiendo desahogos: enfado, culpa, ansiedad, tristeza...Facilitar la expresión del llanto y lamentaciones, más que reprimirlo. Normalizar las respuestas.

HACIÉNDOLO BIEN

- ✿ *"No olvido lo que nos dijo el cura en el entierro. Nos lo dijo claro: "hablad de Juan, hablad de él, recordarle sanamente, no os digáis que hay que olvidarlo y que todo ha pasado ya". Fue tan bueno aquel consejo que cuando nos juntábamos sus hijos, sus nietos y sus nueras en casa de su viuda, no hacíamos más que recordar. Sacábamos fotos, recordábamos viajes, episodios buenos y malos; si, no sólo los buenos, porque si no le habríamos subido a un pedestal, y no es bueno eso tampoco. Yo creo que si no nos hubiera dicho aquello aquél cura tan interesante, no habríamos hecho eso. Sospecho que con frecuencia nos habríamos dicho unos a otros que había que olvidarlo, que había que pensar en otras cosas, que la vida sigue y que no hay que mirar para atrás. Ahora creo que mirar para atrás puede hacer bien si uno no se queda sólo ahí. Debe ser muy duro querer recordar y que no te dejen. He aprendido también que "recordar" significa "volver a pasar por el corazón" y eso me ha gustado".*

Más sugerencias

- ✿ Revalorizar los signos de presencia y cercanía.
 - Calladas atenciones, cercanía física, disponibilidad para pequeñas tareas, gestos de apoyo, un abrazo, espera silenciosa...
- ✿ Mantener los contactos. Dar soporte continuado al menos durante el primer año.
- ✿ Cultivar los recuerdos.
- ✿ Ayudar a elegir y tomar decisiones.
- ✿ Respetar la diversidad de reacciones.
 - Cada cual recorre caminos diversos en su proceso
 - Cada uno tiene su propio ritmo
- ✿ Transmitir esperanza.
- ✿ Movilizar los recursos comunitarios.
- ✿ Identificar dificultades y patología y derivar.

ACTITUDES y VIRTUDES

☼ Actitudes (disposiciones):

- Compasión
- Responsabilidad
- Escucha y empatía
- Capacidad de promover la autonomía
- Competencia técnica
- Autoestima

☼ Virtudes:

- formas de estar en el mundo "habituales" que nos capacitan para "entender" y para "obrar" salud
- Teologales: fe, esperanza y caridad
- Éticas/morales: prudencia, templanza, fortaleza y justicia

VIRTUDES para ACOMPAÑAR el sufrir

☼ Propias del cuidado

- paciencia, acogida, compasión, servicio

☼ Adquiridas por experiencia de aliviar

- pragmatismo, flexibilidad, "inmunidad emocional"

☼ Generadas por la experiencia de vulnerabilidad-pecado-limitación propia

- Tolerancia, aceptación incondicional, prudencia

☼ Generadas por la experiencia religiosa

- Fe, confianza, amor y esperanza



*"Pues estoy seguro
de que ni la muerte ni la vida,
ni los ángeles ni los principados,
ni lo presente ni lo futuro,
ni las potestades ni la altura,
ni la profundidad,
ni otra criatura alguna
podrá separarnos del AMOR de Dios
manifestado en Cristo JESUS
Señor nuestro" (Rom 8, 38-39)*

**"solo comprendemos
las cosas cuando nos
sentimos conmovidos
por ellas" C. Lewis**

Eskerrik asko

