

APEGO Y PÉRDIDA

Valentín Rodil Gavala, responsable de la UMI
vrodil@humanizar.es

La metáfora de la cacerola

¿Quién cocina con una cacerola con restos pegados?

Cocinamos encima de arroz, pollo, pescado, arroz de nuevo, pasta, harina, pescado de nuevo.....

¿A qué saben los alimentos con tanta mezcla?

¿Dónde están los sabores originales? ¿Cómo nos encontramos con ellos?

Podemos tirar la cacerola o podemos limpiarla aunque cueste y haya que rascar.

En “la cacerola de nuestra vida” hemos ido cocinando encima de restos pegados.

En la vida de cada uno hay restos de sabores antiguos. En el duelo reaparecen estos sabores.



Para introducir el taller



Ejercicio de los chicles

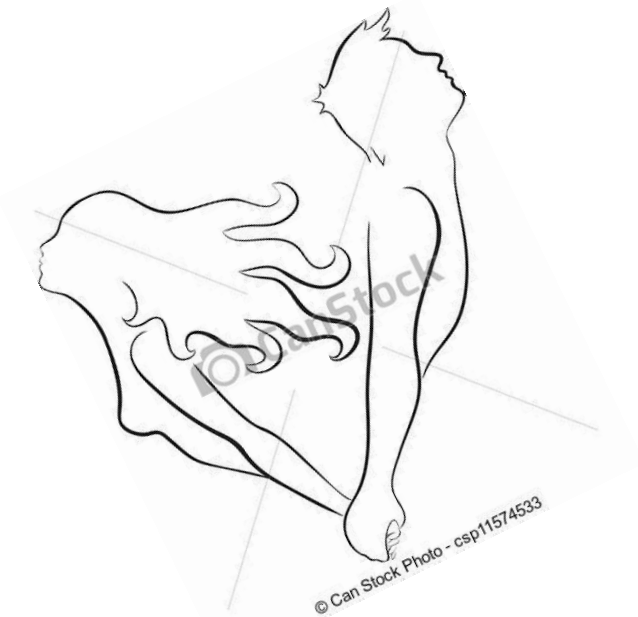
Tomamos dos trozos de chicle, lo metemos en la boca y tratamos de identificar el sabor que nos llega.

Esperamos la señal y nos metemos dos trozos más. Haremos lo mismo con los que nos quedan.

Masticamos un rato y tomamos al vecino y le contamos qué sabores hemos ido notando, cuáles nos están quedando por encima, reflexionamos sobre la mezcla de sabores y lo relacionamos con lo que nos pasa en la vida

A newborn baby is lying in a hospital bed, covered with a white blanket. The baby is wearing a yellow knit hat and white socks. The baby's face is visible, and they appear to be sleeping. The text "Nacemos desnudos" is overlaid on the image in a large, orange, sans-serif font.

Nacemos desnudos



Y nos vamos abrigando



“La teoría del apego es una forma de conceptualizar la propensión de los seres humanos a formar vínculos afectivos fuertes con los demás y de extender las diversas maneras de expresar emociones de angustia, depresión, enfado cuando son abandonados o viven una separación o pérdida”.

John Bowlby (1998).

LA TEORÍA DEL APEGO

“El apego es el lazo afectivo que se establece entre el niño y una figura específica, que une a ambos en el espacio, perdura en el tiempo, se expresa en la tendencia estable a mantener la proximidad y cuya vertiente subjetiva es la sensación de seguridad”.

Ortiz Barón y Yarnoz Yaben (1993)

Instintos/ fines

Los seres humanos no se conciben sin hacer referencia a otros seres humanos. Forman sistemas abiertos porque son sistemas vivos. Esto quiere decir que en ellos se da el cambio porque están siempre abiertos al exterior.

Por esto mismo, son sistemas en los que sus programas de funcionamiento genéticos, lo que llamamos instintos trabajan de manera menos automática que en otros seres vivos.

En los seres humanos, los instintos son sustituidos por finalidades de vida. Es lo que llamamos sistemas de fines.

Los sistemas más importantes son: el sistema de apego, el de miedo el de exploración y el de afiliación.

Cada sistema se activa en torno a un fin determinado y se desactiva cuando este fin está logrado, al menos de momento.

Nos vamos a centrar en los sistemas de apego y de exploración.

El de apego, se refiere a todas las conductas que se activan cuando aumenta la distancia con la figura de apego, está al servicio de la proximidad.

El de exploración, permite el interés por el entorno y los objetos que hay en él.

El del miedo ante los extraños se activa en contextos extraños y ante personas extrañas que son percibidas como amenazadoras o peligrosas. El sistema de miedo surge en la primera mitad del primer año (porque ya conoce) y coincidiendo con la formación del apego.

El afiliación último implica interés por los miembros de la propia especie.



CONDUCTAS DE APEGO

Cuando un bebé llora y obtiene cuidado, aprende a confiar en los otros en su mundo. Desde esta base de confianza crece su habilidad para relacionarse con los otros y empatizar

MODELO INTERNO
(REPRESENTACION
APEGO:VINCULO)

FIGURAS DE APEGO

El cuidador principal y
luego otras de la
familia

La idea de mundo que se
hace el bebé: Mundo
seguro, cuidador
accesible, mundo según
las reglas de casa, valor
de un mismo

EMOCIONES
ASOCIADAS

Seguridad
Angustia

1) Las conductas de apego son aquellas manifestaciones que le indican al cuidador que el niño quiere interaccionar con él y que busca la proximidad. Estas manifestaciones que son colgarse, sonreír, succionar, llorar promueven la presencia del cuidador principal. El sistema de control del apego es el que mantiene al cuidador a una cierta distancia.

2) Las figuras de apego son la base segura desde la que se inicia la exploración del ambiente. (Bowlby, 1989). es la persona hacia la que el niño encamina sus conductas de apego en busca de seguridad. Es con la que va a construir un vínculo afectivo privilegiado. El sistema de apego se activa ante situaciones amenazantes, ante condiciones estresantes, o ante el alejamiento de la figura de apego. El sistema se desactiva cuando la figura vuelve y le tranquiliza.

3)La representación mental del sistema de apego es lo que Bowlby llama un modelo de trabajo interno. (IWM). Es una idea del mundo que daremos como verdadera. (reglas de casa en el parchís)

El contenido de este es una representación de sí mismo y de los otros; un concepto sobre las figuras de apego y su nivel de “disponibilidad”, esto es dónde deben estar, lo que se puede esperar de ellas; además de esto, contiene información sobre uno mismo y específicamente sobre su valoración y capacidad de ser amado. **AQUÍ RESIDE LA BASE DE LA AUTOESTIMA.**

El sistema de apego

4)Componente afectivo o emocional.

Seguridad proporcionada por al proximidad de la figura de apego

La angustia originada por su ausencia o su pérdida.

Rabia, amor, pena o culpa tienen que ver en el caso que se produce una separación y dependiendo del tipo de respuesta que se recibe tras la reunión (Ainsworth) El componente emocional también forma parte de modelo interno de trabajo.

Hay una relación dinámica entre el componente emocional el esquema cognitivo y lo conductual

Sistemas que regulan los comportamientos de apego

El sistema de comportamientos de apego se **activará** cuando:

- El niño se sienta en peligro.
- Las condiciones internas o externas generen estrés (el niño está enfermo, con hambre o fatigado, presencia de un estímulo amenazante).
- Cuando la madre se aleje, se ausente o rechace al niño.



Sistemas que regulan los comportamientos de apego

El sistema de apego de **desactivará** cuando:

- La figura de apego vuelva y lo tranquilice, o más bien de seguridad al niño.



Vínculo de apego

Se refiere a un lazo afectivo de una persona hacia otra. Este vínculo afectivo es:

- Permanente.
- Se refiere a una persona específica.
- No es intercambiable.
- La relación es emocionalmente significativa.
- La persona quiere mantener la proximidad y el contacto con la otra persona.
- La separación involuntaria de esa persona genera estrés.
- La persona busca seguridad y bienestar en esa relación con la otra persona.

Es el vínculo afectivo entre una persona y su figura de apego.

Las experiencias tempranas son cruciales. Es en los primeros momentos (sabores) donde el cerebro social se diseña y cuando se establecen el estilo emocional y los recursos emocionales. Esta parte del cerebro aprende como manejar sentimientos y cómo reaccionar a otras personas así como a reaccionar al stress. Es de bebés cuando sentimos por primera vez y aprendemos qué hacer con nuestros sentimientos, cuando organizamos nuestra experiencia de una forma que afectará nuestro comportamiento posterior y nuestras capacidades cognitivas. (Why Love Matters) Sue Gerhardt



Fases apego

- FASE 1. (HASTA LOS 3 MESES) Respuesta indiferenciada.
- FASE 2 (2 A 7 MESES) Preferimos a los padres y familiares pero no protestamos si se van.
- FASE 3 (7 A 30 MESES) Fase crítica, apego específico y dolor por la separación y angustia ante extraños.
- FASE 4 (30 MESES EN ADELANTE) Apego ya fijado, sirve a una meta. La figura de apego se entiende que está separada.
- FASE 5 Adolescencia: *desapego, duelo y reapego*.
- FASE 6. Vida adulta. En la pareja se produce la manifestación del apego entre iguales, que no predomina tanto como en la infancia. Puede incluir relaciones sexuales

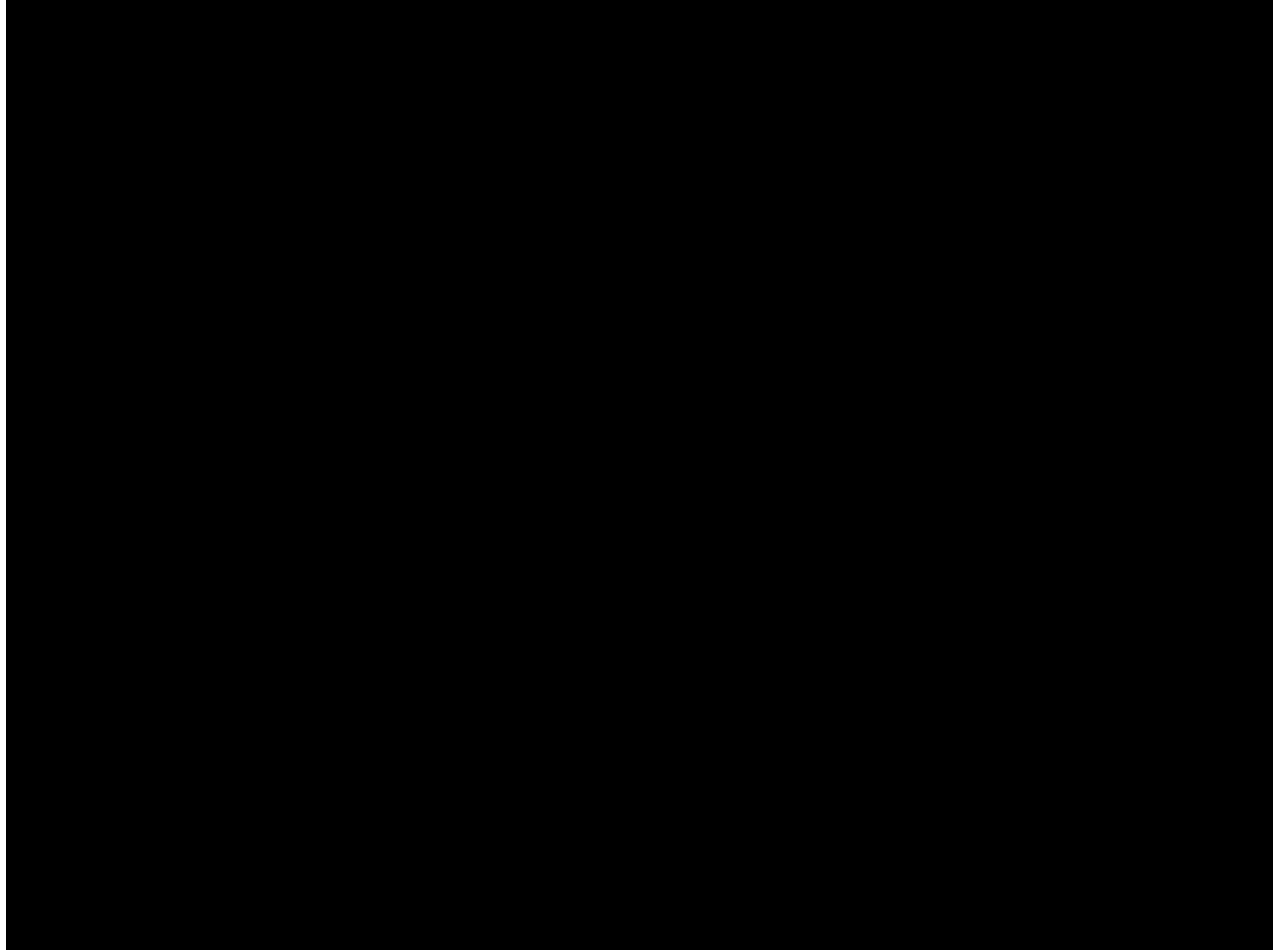
- En la formación de este modelo de trabajo interno es determinante la reacción del cuidador ante las búsquedas del niño.
- Esta puede ser de tres tipos:
 - sensible a las llamadas
 - insensible ante estas
 - imprevisible.
- Cuando se ha formado ese modelo mental (1 año) se interioriza y se crea resistente al cambio.
- Puede ser objeto de cambio y reinterpretaciones sobre todo si no se ha consolidado del todo. También coincidiendo con las transiciones evolutivas de la vida.

Estilos de apego

Calidad del apego Clasificación de los comportamientos de apego (situación extraña)

El niño con **apego seguro** (grupo B) :

- Tiene conductas de exploración activas, se aflige cuando se separa de la madre y demanda el reencuentro.
- Hay una respuesta positiva frente al reencuentro con la madre, se consuela con facilidad y vuelve a jugar.



.

A lo largo de la vida aumentará la curiosidad, la exploración, las relaciones con los compañeros, el juego, y la solución de problemas. Son personas con amplias posibilidades de desarrollo social e intelectual, tolerantes, y con una seguridad interior que les permite establecer relaciones afectivas satisfactorias, así como separarse (desvincularse) de una forma no traumática.

Calidad del apego
Clasificación de los comportamientos de apego
(situación extraña)

El niño con **apego inseguro evitativo** (grupo A):

- No muestra signos abiertos de angustia frente a la separación. Cuando la figura de apego vuelve, el niño muestra desinterés y evita el contacto con ella.

Los padres de estos niños son insensibles a sus necesidades, indiferentes, poco pacientes, intolerantes, rechazantes o maltratadores, de una forma reiterada y continua. **Sólo tienen una actitud aceptante cuando los niños están contentos y no tienen problemas. El niño se defiende con desapego: evita apegarse para no ser herido.**

El niño evitante aprende que las explicaciones proveen de bases predictivas para relacionarse con sus padres; aprenden a depender de la cognición para regular su comportamiento y defenderse de los afectos. Aprenden a confiar en que ellos son los únicos que pueden afrontar su sufrimiento emocional, sin pedir nada a nadie. En contraste no tienen confianza en sus habilidades interpersonales.

Estos niños tienen una representación interna básica (modelo interno básico) sobre sí mismos de no ser aceptados y de ser indignos (no merecedores de afecto).

Este tipo de apego genera **una autoconfianza compulsiva (personas autosuficientes):**

- En vez de buscar el cariño y el cuidado de otros, mantienen una actitud de sujeto "duro", sean cuales sean las condiciones, a lo que subyace una desconfianza básica en los demás (incluyendo sus relaciones íntimas), a la vez que un intenso anhelo inexpressado de amor y apoyo, junto a resentimiento hacia los padres (que se dirige contra otros más débiles).
- **Tienden a afrontar las situaciones estresantes negándolas (quitándole importancia; estrategia de escape/evitación) e inhibiendo la expresión de emociones negativas, lo cual implica una ansiedad no expresada, vulnerabilidad ante el estrés (tienden a hundirse), tendencia a somatizar, y predisposición a la depresión**

El niño desde pequeño es perjudicado por su familia en el desarrollo de su individualidad: **se le imponen pensamientos y emociones en función del deseo de los padres, sin reconocer los del niño.**

El vínculo familiar está lleno de **ambigüedad**: las emociones nunca se expresan directamente, para el niño es difícil percibir cuándo es querido o cuando no. La familia dápica es la familia en la que **la imagen es más importante que la persona, no importa lo que el niño sienta, sino cómo se ve el niño.** La intención de la madre es que el niño sea perfecto, pero él mismo desconoce su intención, lo que siente es que **su experiencia no es la verdadera**: por ejemplo, el niño puede pensar que se aburre en la casa de la abuela, pero de acuerdo a lo que su madre le dice, todos los niños que visitan a la abuela son felices y él no se da cuenta que esta feliz porque es un niño... Lo que surge de estas vivencias es que el niño nunca está seguro de lo que está percibiendo, pensando y sintiendo: eso lo saben los demás.

Su **sentido de sí mismo es difuso, oscilante y dependiente del juicio y la expectativa del otro**: en cada instante, se forma una imagen precisa y definida de sí mismo de acuerdo a las conductas y actitudes de los otros hacia él, y su intención será siempre proyectar una imagen coherente con las expectativas de los demás. Lo que sí acabará interiorizando es que el objeto del afecto de sus padres es la imagen que ellos quieren de él. Estas personas necesitan ser confirmadas por los otros y tienen una deficiente capacidad para asimilar la crítica ajena: sólo le gusta realizar lo que sabe que va a ser reconocido.

Calidad del apego
Clasificación de los comportamientos de apego
(situación extraña)

El niño con **apego inseguro ambivalente** (grupo C):

- Se angustia intensamente frente a la separación.
Al reunirse con la figura de apego, se muestra ambivalente: busca el contacto y al mismo tiempo lo rechaza.
- No se calma con facilidad, tiende a llorar de una manera desconsolada y no retoma la actividad de exploración.
- La presencia de la madre y sus intentos de calmarlo fracasan en reasegurarle, la ansiedad y la rabia parecen impedir que obtenga alivio con la proximidad de la madre.

APEGO AMBIVALENTE

“Apego ansioso” + “Apego evitativo”:

“Copla del miedo”

“ni contigo ni sin ti”

Ni contigo ni sin ti
Tienen mis males remedio
Contigo porque, me matas
Sin ti porque, yo me muero
Ni contigo, ni sin ti
Porque mi letra, no ves
Piensas que de ti, me olvido
Y en el fondo de mi pecho
Y a cada instante te escribo.
Quisiera verte y no verte,
Quisiera hablarte y no hablarte
Quisiera no conocerte
Para poder olvidarte, ay
Ni contigo ni sin ti
Tienen mis males remedio
Contigo porque me matas

Sin ti, porque yo me muero
Ni contigo, ni sin ti
Siempre que miro al cangrejo
Me pongo a considerar
Que se parece a mis dichas
Que caminan hacia atrás
Quién canta su mal espanta
Y aquel que llora, lo aumenta
Yo canto por divertir
El dolor que me atormenta, ay
Ni contigo, ni sin ti
Tienen mis males remedio
Contigo porque me matas
Sin ti porque yo me muero
Ni contigo, ni sin ti
Estoy tan hecho a la pena

Que me sirve de compañía
Y el día en que no la tengo
Me parece cosa extraña
A mi triste corazón
Las fatigas le ahogan
Y no tiene más descanso
Que el rato que por ti lloran
Ni contigo, ni sin ti
Tienen mis males remedio
Contigo porque me matas
Sin ti porque, yo me muero
Ni contigo, ni sin ti
Tienen mis males remedio
Contigo porque me matas
Sin ti porque, yo me muero

Estos niños, en especial a partir de los 3 años, con el comienzo de la escuela, comienzan a desarrollar “**estrategias coercitivas**” **que les permiten obtener algún dominio sobre su mundo social** (llamando la atención e involucrando a los padres el máximo tiempo posible), tales como: conductas manipuladoras de tipo activo (amenazas, enfados - fingir “desesperación” -, agresiones, castigos, centradas en controlar al adulto; por ejemplo, el niño hiperactivo), pasivo (quejas físicas que expresan indefensión, centradas en provocar cuidado y protección; por ejemplo, el niño hipocondríaco), o intermedias (conductas seductoras, que se observan especialmente en las niñas).

Son personas inseguras, moralmente escrupulosas, o cargadas de sentimientos de culpa. Cualquier conducta ambivalente o poco clara de los otros se vive como un rechazo total. Necesitan continuas muestras de afecto, su modelo mental no incluye una idea interiorizada del otro como alguien estable y disponible.

Sienten un intenso anhelo inconsciente de amor y apoyo, que puede expresarse en trastornos o conductas antinaturales que provocan ayuda y cuidado: agorafobia, síntomas de conversión, hipocondría, tentativas simuladas de suicidio, etc. Tienen un resentimiento, en gran parte inconsciente, hacia sus padres, que se expresa habitualmente en una dirección desviada hacia alguien más débil (la esposa o el hijo, por ejemplo).

En estos niños (y padres) es característica la personalidad fóbica. La mayoría de los casos de fobia escolar y agorafobia se generan probablemente así. En las fobias escolares, el coercitivo activo se desequilibra (con un ataque de pánico, por ejemplo) cuando experimenta que no tiene control sobre el profesor (lo cual podrá suceder en los días siguientes a su entrada al colegio), mientras que el coercitivo pasivo se desequilibra en cuanto los padres lo dejan solo (el primer día de colegio).

Calidad del apego
Clasificación de los comportamientos de apego
(situación extraña)

- El niño con **apego desorganizado-desorientado** (grupo D) (Main & Salomón, 1986)

El niño reacciona ante el encuentro con su figura de apego de una forma confusa y desorganizada. Se encontraron indicios de que los padres asustaban a sus hijos, abusaban de ellos o ejercían otras formas de maltrato.

Calidad del M.I.O. de apego

Cada tipología de las conductas de apego supone un modelo interno de funcionamiento del *self* y de los otros.

El niño con un modelo interno **seguro**:

- Supone un modelo interno de confianza en el cuidador.
- El sujeto se percibe a sí mismo como digno de recibir amor, competente, importante y valioso.
- El mundo es percibido como un lugar seguro que es posible explorar de manera autónoma.

Calidad del M.I.O. de apego

El niño con un modelo interno **inseguro evitativo**:

- Percibe a los otros como indisponibles y rechazantes.
- Se percibe a sí mismo como fuente de protección; para no ser rechazado, cree que debe negar sus necesidades y hacer lo que los demás esperan de él.
- En sus relaciones existe la creencia de que para ser amado debe cuidar de los demás a costa de negar sus propias necesidades.

Calidad del M.I.O. de apego

El niño con un modelo interno **inseguro ambivalente**:

- Percibe a los otros como impredecibles e inestables, algunas veces los otros son amorosos y protectores y otras veces hostiles y rechazantes.
- El niño no sabe qué esperar, lo que causa ansiedad y rabia, percibe que no puede explorar ni ser autónomo porque esto puede causar la pérdida de una oportunidad de amor y afección.
- Para mantener a la figura de apego cerca el niño aprende a intensificar las emociones y comportamientos negativos.

Calidad del M.I.O. de apego

El niño con un modelo interno **desorganizado**:

- Tiene un modelo interno operante basado en la creencia de que el cuidador está sobrepasado por el niño o muy enojado con él.
- Los otros son abusivos física, emocional y/o sexualmente o negligentes.
- El niño se siente incapaz de satisfacer sus necesidades y protegerse a sí mismo.

reprimirlos

Negarlos



QUE HACEMOS CON EL
ANHELO DE CUIDADOS Y
AMOR QUE TENEMOS



comprarlos

compensarlos

La sombra

No me gusta la gente que no mira a los ojos,
Que se esconde en las redes para criticar.
No me gusta la gente que se da por vencida
Y se dice así misma "Es tarde para cambiar".

No me gusta el que mira por encima del hombro,
Esperando en una cola se pone a resoplar.
No me gusta la gente que no ama la vida,
Que escupe en la calle, que grita en el bar.

No me gustan para nada esas personas,
Sin embargo a lo largo de mi vida he sido todas,
Menos mal que te pude identificar un poco antes de que me
jodas.

Tengo una pelea interna desde que nos conocemos
Y le echo la culpa a lo de afuera.
Y hoy me he dado cuenta que aquí el único culpable
Es la parte de mí que hace que no vea.
Que si miro hacia adentro
Seguro encontrare alguna razón...
Un pequeño detalle, un dañito escondido
Por el cual un día cerré mi corazón.

No me gusta la gente que se olvida del mundo,
Me parecen cobardes y egoístas sin fe.
No me gustan los tipos esos que van de duros
Porque sienten que así es como la vida les ve.

No me gustan para nada esas personas,
Sin embargo a lo largo de mi vida he sido todas,
Menos mal que te pude identificar un poco antes
de que me jodas.
Tengo una pelea interna desde que nos
conocemos
Y le echo la culpa a lo de afuera.
Y hoy me he dado cuenta que aquí el único
culpable
Es la parte de mí que hace que no vea.
Que si miro hacia adentro
Seguro encontrare alguna razón...
Un pequeño detalle, un dañito escondido
Por el cual un día cerré mi corazón.

Somos lo que criticamos, y al dejar de criticar, sale lo que somos.
Y es la sombra de la envidia la que viste de alquitrán,
Flores de agua y plomo.
Somos simplemente espejos caminando,
Deslumbrándonos los unos a los otros.
Con el tiempo unos entienden su función y otros acaban rotos.

La consecuencia es la máscara
que esconde la herida pero
permite estar en la escena



GENERAMOS UN
PERSONAJE

INHIBIDOS

Niños aislados, que no hablan. Evitan el contacto con unos padres rechazantes y evitan expresar sus necesidades y emociones.

Desde los primeros años de vida hasta los tres años (período en que el niño es muy concreto), presentan una conducta de retirada pasiva, y concretamente mantienen una distancia física, reduciendo la cantidad de rechazos paternos.

Después de los tres años, el niño adopta respecto a los padres la evitación emocional: estando con ellos evita expresar y compartir emociones, no se compromete en ninguna situación de intimidad y, para evitar rechazos, expresa que todo está perfecto.

Narcisistas, Alexitímicos, Antisociales (delincuentes) o Psicópatas (sociópatas)

Son los casos más extremos de apego evitativo, donde hay severas carencias afectivas durante los primeros años de vida (prolongada privación de cariño materno, maltrato de los progenitores o padres adoptivos, etc.). El resultado es un individuo emocionalmente frío y falto de apego, incapaz de mantener un vínculo afectivo estable con nadie.

CUIDADORES COMPULSIVOS

Son niños que se responsabilizan de interesar a unos padres indiferentes, de estimularlos para que se sientan motivados a interactuar (jugar), y que se hacen cargo de ellos con atenciones y cuidados físicos. Sienten que se tienen **que merecer la atención de los demás**. Es un niño que puede ser muy brillante, lo que encubre la angustia y la soledad que siente. Muchas veces pueden ser niños hiperactivos, pero, a diferencia de los ambivalentes, lo son lejos de los padres y nunca en presencia de ellos. Esta hiperactividad distrae al niño de su necesidad de estar cerca de los padres.

Una persona con esta actitud, relacionada con la autoconfianza compulsiva, puede establecer muchas relaciones íntimas, pero siempre con el rol de prestar cuidados, incluso respecto a personas que ni buscan ayuda, ni la necesitan, ni la desean, ni la agradecen.

También aquí hay mucho anhelo latente de amor y cuidados, gran ansiedad y sentimiento de culpa de expresar estas necesidades, y mucho rencor latente hacia los padres.

En inhibidos y cuidadores compulsivos, la actitud de los padres, asociada a la pérdida, produce en el niño un fondo emocional de tristeza, por lo que es característica la personalidad depresiva

COMPLACIENTES COMPULSIVOS

No expresan nunca lo que sienten verdaderamente. Siempre están de acuerdo con unos padres exigentes (críticos), que le impiden ser un niño feliz (lo obligan a actuar como si fuera mucho mayor de lo que es) y en todo momento intentan corresponder a sus expectativas de perfección (única posibilidad de ser aceptados por ellos y de configurar una relación afectiva viable y estable), hasta tal punto que la percepción de sí mismo (identidad) se construye y es aceptable en función de los deseos de los padres. Para este niño, no cumplir con los deseos paternos implica ser abandonado por ellos. De adulto tiene un sentido de sí mismo estable y aceptable en la medida en que sienta que corresponde a las expectativas de los demás.

En cuidadores compulsivos y complacientes compulsivos, ambos con componente coercitivo, se da la personalidad obsesiva. En las rumiaciones obsesivas son típicas las imágenes intrusivas (matar, herir, violar, blasfemar, etc.), que hacen explícitas a una persona de confianza, para que ésta de alguna manera lo calme, y así no sentir las tan amenazantes (pueden llegar a quitarle el sueño). Lo cual es un comportamiento coercitivo fuerte, no diferenciable del que presenta un fóbico con un infarto. Ambos comprometen al otro a un esfuerzo de atención y paciencia.

ENFERMO

COMPLICADO

HIJO AMOROSO

OSITO PELUCHE

MESIAS

ORGANIZADOR

JUEZ

¿OTRO?

TIPOS APEGOS

(-) Percepción del Self, Ansiedad (+)

P
e
r
c
e
p
c
i
ó
n

d
e

l
o
s

d
e
m
á
s

y

e
v
i
t
a
c
i
ó
n

SEGURO: Intimidad y Confianza	PREOCUPACIÓN Necesidad aprobación Confianza ciega
EVITATIVO Falta de compromiso Desconfianza Deseo invulnerabilidad	TEMEROSO Miedo al rechazo Desconfianza temerosos

APEGO Y PERDIDA

El duelo no es un trastorno, una enfermedad o una señal de debilidad. Es un estado de necesidad emocional, física y espiritual, es

el precio que pagamos por amar.

La única cura para el duelo es hacer el duelo

(Earl Grollman)





LA PERDIDA Y EL DUELO

El duelo por una muerte o una separación es probable que adopte un curso complicado, desarrollándose fácilmente depresiones.

En el apego angustioso, angustia insólitamente intensa y/o autorreproches, con depresión, y persistir mucho más tiempo de lo normal.

En el apego evitativo (autoconfianza compulsiva), el duelo puede demorarse durante meses o años, con tensión interna e irritabilidad habituales, y posibles depresiones episódicas (con frecuencia al cabo de tanto tiempo que se pierde de vista la conexión causal con la muerte o la separación).

Ejercicio sobre la cuerda de la vida

1. Coger la cuerda
2. Hacer un recuerdo de pérdidas que hayan anudado nuestras vidas y **hacer nudo según fuera de importante**
3. Coger un compañero y relatar la pérdida
 - ¿Qué ocurrió?
 - ¿Qué edad o etapa de la vida era?
 - ¿Qué crees que necesitaste lo tuvieras o no?
 - ¿Cómo se manifestó la pérdida en ti?
 - ¿Qué te ayudó?
 - ¿Qué cambió de ti?
 - ¿Qué quedó sin resolver?

Ejercicio sobre la cuerda de la vida

4. Escuchar atendiendo a contenido, sentimientos y significados
5. Al terminar SIMPLEMENTE comunicar lo que se ha entendido.

Nudos que se sueltan en algún grado desde la escucha cercana y sensible

Buscando entender y validar las maneras de afrontar

[illegible]