

Counselling Individual en situaciones de Duelo

Javier Barbero

II Jornadas sobre Duelo
Tres Cantos, 13 y 14 de
Noviembre de 2006



Hospital Universitario La Paz

Comunidad de Madrid

1ª La pregunta por la propia muerte

- Condición necesaria, aunque no suficiente.
- Para no poner en los otros aquello que tiene que ver con nuestros miedos o nuestra experiencia de pérdidas.

2º La experiencia de pérdidas

- Repasar las estrategias utilizadas por la persona en la biografía de pérdidas.
- Retomar la dimensión temporal:
 - pérdidas que tienen que ver con lo pasado (lo que tuve y dejo de tener),
 - con el presente (lo que tengo y voy a perder)
 - y con el futuro (lo que deseé tener y tengo que renunciar a conseguir).

3ª El término “Despedida”

- Inicialmente, amenazante.
- No se trata de despedirse de una persona a la que se ha amado, sino de un tipo de relación, de vínculo que ya no se puede sostener.
- Despedirse de una relación centrada en los sentidos.
- Restablecer un vínculo centrado en los afectos, en el recuerdo de lo mucho que nos transmitió y nos ha enseñado.

4ª Gestionar el dolor y sostener en el dolor

- Inevitable.
- Al igual que hemos tenido que aprender a gestionar el amor en nuestro entorno.
- La expresión “gestionar” da cierta idea de controlabilidad.
- El hecho de padecer un dolor tan intenso no significa que no pueda hacer otra cosa que padecerlo.
- Un afrontamiento activo de la experiencia de dolor puede llevar a humanizar o a deshumanizar la vida, nos puede conducir a destruir o a construir nuestro propio proyecto vital.
- Para el terapeuta sostener en el dolor es muy duro.
- Problema de la temporalidad de los procesos. Ritmo.

5ª Memoria Gozosa y Memoria Dolorosa

- El objetivo del duelo no puede ni debe ser el olvido.
- Alguien dijo que “se necesita sólo un minuto para que te fijas en alguien, una hora para que te guste, un día para quererlo y toda una vida para que lo puedas olvidar”. El olvido no sólo no es deseable, sino que tampoco es posible.
- Importante que la memoria no se quede instalada únicamente en los aspectos dolorosos, precisamente para no traicionar una relación que ha sido significativa.
- Para algunos, instalarse en el dolor *preferible* –desde su temor- al olvido y al vacío. Más tolerable que la amenaza del olvido.
- Conviene estimular el recuerdo gozoso, la memoria de lo que significó vitalmente, de lo compartido y disfrutado, de las enseñanzas que nos hicieron crecer en la relación con esa persona.
- Todo ello, compatible con no huir del recuerdo doloroso, que habrá que sostener en su momento.

6ª. Diferenciar el ***mundo emocional y moral***

- Los sentimientos no son ni buenos ni malos. Sencillamente son.
- Pueden ser agradables o desagradables, pero no tienen categoría moral.
- La pregunta clave no es si –en el caso del duelo- estar triste es bueno o malo, sino si este sentimiento es adaptativo o no para el proceso de duelo.

7ª De la culpa al deseo

- Muchos “debería” y muy poco productivos. Ninguna relación ha sido completada al cien por cien.
- Las asignaturas pendientes no describen que el proceso de relación con la persona fallecida no haya sido significativo.
- En ocasiones puede ser útil ayudar al doliente a reconvertir la culpa en deseo. En clave de reparación significativa.
- La culpa está anclada en el pasado y te vincula de forma negativa.
- El deseo te sitúa ante el futuro y te vincula de forma positiva, por algo que consideres válido y significativo.
- El deseo es compatible con la tristeza.
- Como de forma tan sugerente nos dice el poeta Ángel González en su poema “Muerte en el olvido”: “Yo sé que existo, porque tú me imaginas”.

8ª Un ejercicio de creatividad

- Muchos rituales sociales que acompañan al duelo hayan perdido sus significados.
- Estrategias creativas, en terapia individual y en intervenciones desde las instituciones.

9ª El peso de lo simbólico

- A la hora de recolocar emocionalmente al fallecido para poder seguir amando (4ª tarea de Worden).
- ¿Y cómo situamos al fallecido entonces, con qué contenidos, desde qué imágenes? Las personas en duelo vivencian internamente al fallecido, le sienten dentro, de un modo u otro.
- Según cómo se vaya gestionando el dolor y el amor de ese vínculo. Importancia de poner nombre al nuevo vínculo.
- La experiencia simbólica biográfica-personal y de las propias tradiciones. Como dicen algunos dolientes: “es la luz permanente que me guía, como la estrella de los Reyes Magos”, “mi consejero permanente”, “mi Ángel de la Guarda, del que me siento protegida”...
- El que la presencia del otro sea intangible –no mediada por los sentidos-, no significa que no sea vivida como real y, en esta línea, puede tener un efecto muy terapéutico.

10ª Hacia la construcción de una nueva identidad

- A la persona en duelo durante los primeros meses le cuesta hasta imaginar un mundo en el que el otro no esté. Lo viven como algo impensable.
- Durante el proceso, podemos ayudarles a proyectar esa imagen, a construirla sin culpa, a constatar que realmente hay un antes y un después y que no podemos ser los mismos ante una pérdida tan significativa.
- La identidad también se reconstruye desde los cambios en los vínculos y, lo que en principio es amenazante, se puede convertir en oportunidad.

11ª Devolver la vida y la muerte a la comunidad

- Desafortunadamente, los procesos de duelo se acaban restringiendo cada día más al espacio privado.
- Un espacio de responsabilidad compartida.

12ª La resolución del duelo

- El duelo no es una enfermedad, luego no es algo que se vaya a “curar”.
- Indicadores no válidos:
 - La dimensión temporal (aunque se estima que el proceso suele durar entre 1 y 2 años).
 - El que el doliente no se emocione cuando habla del fallecido, pues algunas personas tienen dificultad para determinadas expresiones emocionales.
- Un buen indicador: el recuerdo del fallecido sigue dejando un poso de tristeza –inevitable, si el vínculo fue significativo–, pero ya no una experiencia de dolor; todo ello acompañado de una buena adaptación a la vida cotidiana de la persona.

13ª Vivir es aprender a decir adiós

- Expresión dura, pero terapéutica para ser trabajada.
- Preferiríamos afirmar que vivir es aprender a decir “hola”... Hola a la vida, a las relaciones significativas, a la belleza, etc.
- Sólo puede decir “adiós” aquél que previamente ha dicho “hola”, es decir, quien tiene que vivir un duelo por la muerte de una persona es porque su relación con ella ha estado preñada de bienvenidas a lo que esa persona ha significado.
- Para seguir diciendo “hola” y no quedarse anclado en el dolor, uno tiene que decir “adiós”, tiene que despedirse de un tipo de relación, lo que le va a permitir seguir abierto a la vida, a nuevas relaciones, a nuevos vínculos, a nuevas formas de seguir viviendo con mayúsculas.

Como nos recuerda George Sand...

Que mi recuerdo no envenene
tus futuras alegrías,
pero no permitas que tus alegrías
destruyan mi recuerdo.