



Normalizar el duelo

José Carlos Bermejo



ESQUEMA

- Introducción
- El duelo como proceso normal.
- Tipos de duelo: cuando el duelo “no es normal”.
- Criterios de duelo complicado.
- Tareas para “normalizar” el duelo.
- Las pulgas que complican el duelo.



INTRODUCCION



INTRODUCCION

- La muerte duele.
- Es el dolor del amor.
- Tiene el poder de humanizarnos.



INTRODUCCION

NUEVA OLA CULTURAL

-Creciente bibliografía.

-Centros y programas de atención especializada:

- Centro de escucha.
- Ayuda en catástrofes,
- Grupos de mutua ayuda



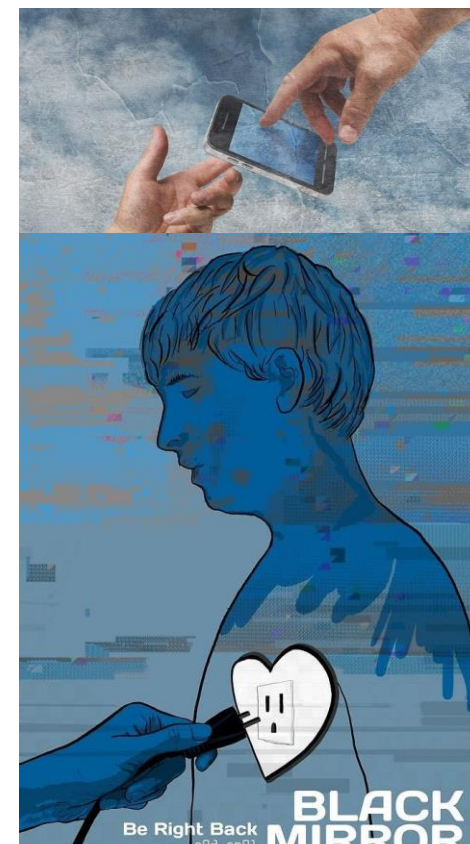
INTRODUCCION

- 30 millones de “muertos” en Facebook



INTRODUCCION

- “Muerte virtual” o
“supervivencia virtual”?
- Lápidas y código QR. “Lázaro: sal fuera”
- “Resurrección digital”: Dios ha resucitado.





El duelo como proceso normal



El duelo como proceso normal

- Es un proceso de adaptación / integración / reinención de uno mismo.
- Provoca sentimientos, pensamientos, conductas asociadas a la pérdida.
- Reclama realizar el “trabajo del duelo” o las “tareas del duelo”.



El duelo como proceso 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.



El duelo como proceso normal

MODELOS INTERPRETATIVOS

Intentan encontrar las palabras para describir el proceso.

- Psicoanálisis:lazos o apego (Freud, M. Klein)
- Modelos psicosociales (Lidemann, Tizón, Kübler Ross)
- Modelos cognitivos orientados al cumplimiento de tareas (Worden)
- Modelos sociológicos o socioculturales (Bowlby, 1980, Neimeyer 2002)





Tipos de duelo: cuando el duelo “no es normal”



Tipos de duelo: cuando el duelo “no es normal”

- Anticipatorio.
- Ambiguo.
- Complicado:
 - Retardado.
 - Crónico.
 - Enmascarado
- Patológico.



Tipos de duelo: cuando el duelo “no es normal”

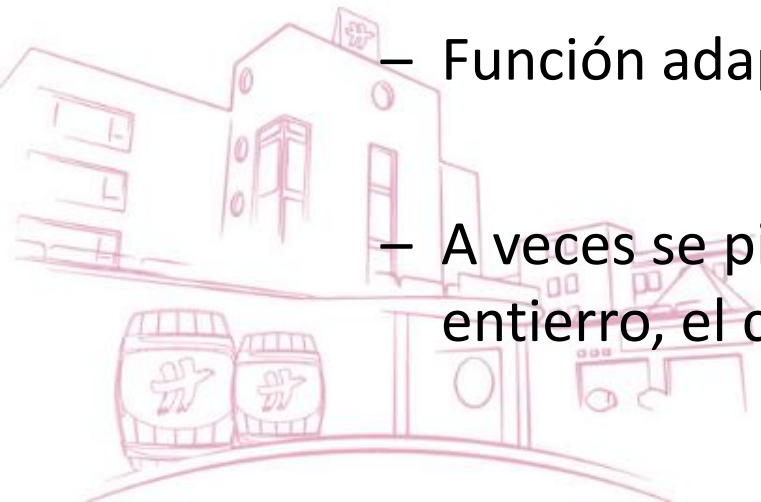
Anticipatorio:

– *Elaboración pérdida próxima.*

– Pacientes y familiares.

– Función adaptativa.

– A veces se piensa con culpa en cosas concretas: el entierro, el cementerio, etc.



Tipos de duelo: cuando el duelo “no es normal”

– *Duelo ambiguo.*

- Alzheimer.
- Morir progresivo (pérdidas) para el mayor y para la familia.



Tipos de duelo: cuando el duelo “no es normal”

Complicado

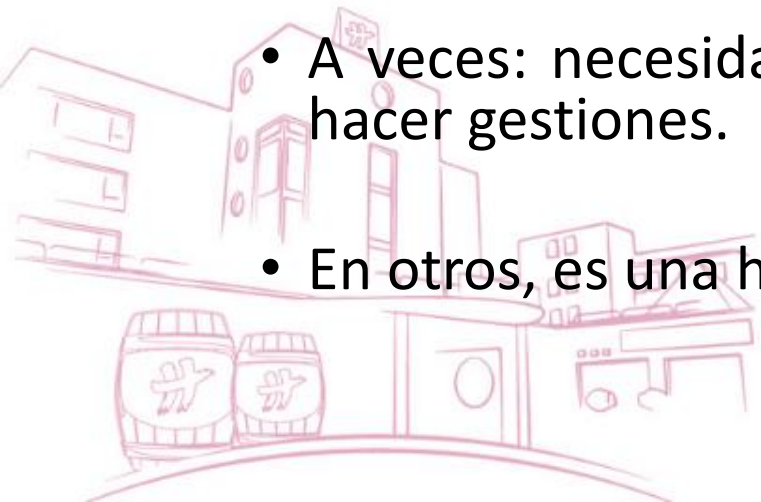
“FORMAS” QUE ADQUIERE EL
DUELO COMPLICADO



Tipos de duelo: cuando el duelo “no es normal”

- **Retardado:**

- *Negación temporal.*
- Parece no haber signos de sufrimiento tras la pérdida.
- A veces: necesidad de ayudar a los familiares y hacer gestiones.
- En otros, es una huida (refugio).



Tipos de duelo: cuando el duelo “no es normal”

Crónico:

Incapacidad de reintegrarse en el tejido social.

Constantes recuerdos.

No hay energías para el presente porque se está ocupado en el pasado.



Tipos de duelo: cuando el duelo “no es normal”

- **Encubierto o enmascarado:**

- *No se relaciona lo que sucede con la pérdida.*
- Pueden presentarse síntomas físicos (dolor de cabeza, de estómago, problemas dermatológicos, alergias, etc.) o conductas desadaptativas.



Tipos de duelo: cuando el duelo “no es normal”

Indecible (privado de derecho social)

- No hay “permiso social” para expresar las reacciones ante la pérdida.
- Homosexuales, compañeros anteriores, amantes, compañeros de trabajo, amigos.



Tipos de duelo: cuando el duelo “no es normal”

Patológico:

Reacciones o defensas muy intensas.

Agotamientos nerviosos, hipocondría, identificación, dependencia alcohol/fármacos...





Criterios de duelo complicado



Criterios de duelo complicado

Criterio A: estrés por la separación afectiva que conlleva la muerte.

Criterio B: estrés por el trauma psíquico que supone la muerte.

Criterio C: cronología

Criterio D: deterioro

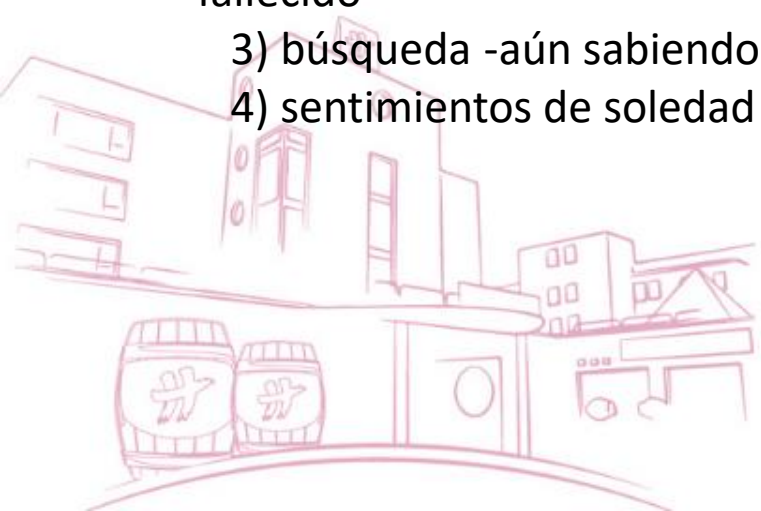
Guía de la SECPAL. **Prigerson**, Shear, Jacobs, Reynolds III, Maciejewski, Davidson elaboraron los primeros criterios de duelo complicado. Estos criterios (CDC-R) han sido adaptados por García, Landa, Prigerson, Echearría, Grandes, Matriz y Andollo



Criterios de duelo complicado

Criterio A: estrés por la separación afectiva que conlleva la muerte.
Presentar, cada día o en grado acusado, 3 de los 4 síntomas siguientes:

- 1) pensamientos intrusivos -que entran en la mente sin control- acerca del fallecido
- 2) añoranza -recordar su ausencia con enorme y profunda tristeza- del fallecido
- 3) búsqueda -aún sabiendo que está muerto- del fallecido
- 4) sentimientos de soledad como resultado del fallecimiento



Criterios de duelo complicado

Criterio B: estrés por el trauma psíquico que supone la muerte.

Presentar, cada día o en grado acusado, y como consecuencia del fallecimiento, 4 de los 8 síntomas siguientes:

- 1) falta de metas y/o tener la sensación de que todo es inútil respecto al futuro
- 2) sensación subjetiva de frialdad, indiferencia y/o ausencia de respuesta emocional
- 3) dificultad para aceptar la realidad de la muerte.
- 4) sentir que la vida está vacía y/o que no tiene sentido
- 5) sentir que se ha muerto una parte de sí mismo
- 6) asumir síntomas y/o conductas perjudiciales del fallecido, o relacionadas con él
- 7) excesiva irritabilidad, amargura, y/o enfado en relación con el fallecimiento
- 8) tener alterada la manera de ver e interpretar el mundo.



Criterios de duelo complicado

Criterio C: cronología

La duración del trastorno -los síntomas arriba indicados- es de al menos 6 meses.



Criterios de duelo complicado

Criterio D: deterioro

El trastorno causa un importante deterioro de la vida social, laboral u otras actividades significativas de la persona en duelo.

Guía de la SECPAL. **Prigerson,** Shear, Jacobs, Reynolds III, Maciejewski, Davidson elaboraron los primeros criterios de duelo complicado . Estos criterios (CDC-R) han sido adaptados por García, Landa, Prigerson, Echearría, Grandes, Matriz y Andollo.



Criterios de duelo complicado

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN DEL DUELO

En Adultos:

A) Para evaluar sintomatología en duelo:

Inventario de experiencias en duelo (IED), 2001. Grief Experience Inventory (GEI), 1977.
Inventario de Texas Revisado de Duelo (ITRD), 2005. Texas Inventory of Grief (TRIG), 1981 .

B) Para diferenciar duelo normal y patológico:

Inventario de Duelo Complicado (2005). Inventory of Complicated Grief (ICG), 1995.
Inventario de Duelo Complicado Revisado (IDC-R), 2002. Inventory of Complicated Grief (ICG-r), 2001

C) Para identificar riesgo de duelo complicado:

Cuestionario de Riesgo de Duelo Complicado (CRDC), 2002. RIX INDEX (RI), 1983.



Criterios de duelo complicado

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN DEL DUELO

En Niños:

A) Para evaluar sintomatología en duelo:

Hogan Sibling Inventory of Bereavement (HSIB), 1991.

B) Para diferenciar duelo normal y patológico:

The Comp1icated Grief Website, (1999).





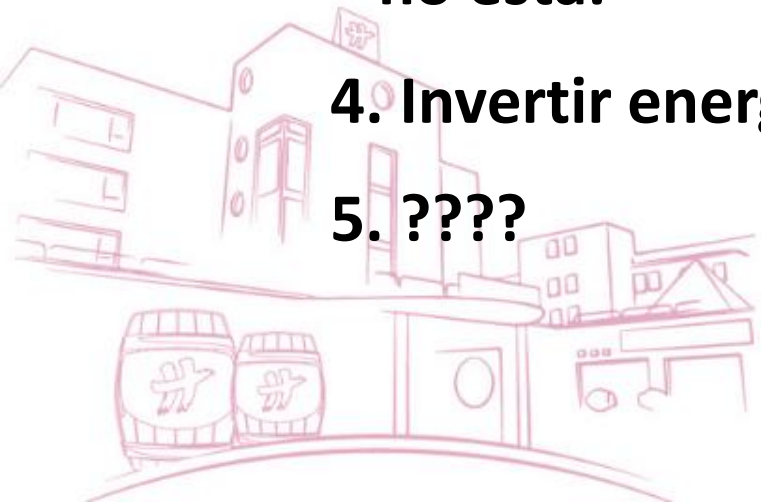
Tareas para “normalizar” el duelo



Tareas para “normalizar” el 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.
5. ????



Tareas para “normalizar” el duelo

1. Aceptar la realidad de la pérdida.

- Superar la negación.
- La muerte es muerte.
- Comprender que las alucinaciones son eso...



Tareas para “normalizar” el duelo

2. Dar expresión a los sentimientos.

- El dolor compartido es menor.
- Nombrar lo que se siente des-ahoga.
- Los sentimientos no son morales.



Tareas para “normalizar” el duelo

3. Adaptarse al ambiente en el que el difunto ya no está.

- Desmontar los “lugares” y las cosas.
- Hacer la paz con los espacios.
- Asumir tareas que hacía el difunto.



Tareas para “normalizar” el duelo

4. Invertir energía emotiva en otras relaciones.

- Darse permisos.
- Permitirse amar a otras personas.



Tareas para “normalizar” el duelo

5. Cultivar la esperanza



Tareas para “normalizar” el duelo

5. Cultivar la esperanza

- Trascender:
 - . Reencuentro.
 - . El amor sigue vivo.
- ¿Vida eterna?
- Buscar dónde apoyarse.



Las “pulgas” que complican el duelo



Las “pulgas” que complican el duelo



Las “pulgas” que complican el duelo

1. Las herencias.



Las “pulgas” que complican el duelo

1. Las herencias.
2. La culpa.



Las “pulgas” que complican el duelo

1. Las herencias.
2. La culpa.
3. Inmortalidad virtual.



Las “pulgas” que complican el duelo

1. Las herencias.
2. La culpa.
3. Inmortalidad virtual.
4. La sexualidad.



Las “pulgas” que complican el duelo

1. Las herencias.
2. La culpa.
3. Inmortalidad virtual.
4. La sexualidad.
5. El aspecto económico.



Resumen

Normalizar el duelo

- Introducción
- El duelo como proceso normal.
- Tipos de duelo: cuando el duelo “no es normal”.
- Criterios de duelo complicado.
- Tareas para “normalizar” el duelo.
- Las pulgas que complican el duelo.





José Carlos **BERMEJO** Higuera
www.josecarlosbermejo.es

Más corazón en
las manos
SAN CAMILO

Más corazón en
las manos
SAN CAMILO

www.josecarlosbermejo.es

