

Psicología de la muerte

Maribel Gutiérrez Torres



Para describir las manifestaciones de duelo normal , Lindermann (Worden J. William, 2000) elaboró listas, clasificándolas en sensaciones, sentimientos, cogniciones y conductas.

Las sensaciones en la información cruda que el doliente tiene para llegar al sentimiento

Las sensaciones básicas son el placer y el dolor, algunas adicionales son las siguientes:



Sensaciones

Básicas	Adicionales	
Placer	• Vacío	• Calor
Dolor	• Debilidad	• Tensión
	• Sequedad	• Incomodidad
	• Satisfacción	• Ligereza
	• Insatisfacción	• Suavidad
	• Opresión	• Excitación
	• Fatiga	• Frió
	• Palpitaciones	• Nerviosísimo

Sensaciones

Las sensaciones más comunes con las que podemos encontrar son:

- Vacío en el estomago
- Opresión en pecho
- Opresión en garganta
- Falta de energía
- Incomodidad ante el ruido
- Falta de aire
- Sensación de despersonalización
- Tensión y debilidad muscular
- Sequedad de boca
- Fatiga
- Palpitaciones
- Oleadas de calor
- Tensión en alguna parte
- Tensión en alguna parte del cuerpo

Sensaciones

**Para pensar:
¿Qué sentimientos se
viven en el duelo.....?**

«El corazón tiene razones
que la razón no entiende»
(Pascal)



Sentimientos

Éstos manifiesta el dolor psicoafectivo de los pacientes , y son los siguientes:

- TRISTEZA
- SOLEDAD
- FATIGA
- IMPOTENCIA
- SCHOK
- ALIVIO
- INSESIBILIDAD
- MIEDO
- ENOJO
- CULPA



SENTIMIENTOS

- La tristeza es el origen fundamental de todos los sentimientos. De ella se desprende la melancolía, que es el placer de la tristeza, la tristeza frecuentemente aparece de manera repentina se sabe que surge, desaparece y, más adelante, resurge.
- La tristeza es un sentimiento básico de dolor, sentimiento que se manifiesta en el descontento de la herida. Nos da tristeza saber que somos mortales.
- La tristeza es otra forma de soledad, que nos cubre de la muerte y nos entretiene con diversas emociones a largo de nuestra vida
- Cuando la tristeza es permanente, la persona se vuelve melancólica, produciéndole vulnerabilidad ante el sufrimiento.

Tristeza

Recomendaciones para el manejo de la tristeza:

- Cuando se está triste, debemos ser egoístas, preocuparnos sólo por nosotros y no intentar seguir a los demás. No es momento adecuado.
- Se debe descansar
- Concentrarse en sí mismo
- Buscar a alguien confiable con quién compartir y poder llorar en sus brazos. Esto nos dejará descansados y relajados.
- Expresar a través de las artes: música, pintura, escultura , baile.
- Escribir. Gritarle al papel como nos sentimos

Tristeza

Santo Tomás de Aquino, nos legó seis remedios contrala la tristeza:

- Llorar
- Dormir bien
- Compartir con alguien aquello que nos está pasando
- Hacer algo que cause placer
- Bañarse
- Rezar.

Tristeza



Provoca mucho desconcierto, porque parece irracional enojarnos con alguien que ya no está que fue bueno o que sobre todo, ya murió.

Dado que este sentimiento no está bien visto socialmente, cuando se trata de la muerte de un ser querido o de saber que vamos a morir, tratamos de contenerlo o de taparlo con otro sentimiento.

El enojo nos provee de energía, a diferencia de la tristeza, que nos debilita.

Enojo



Recomendaciones para el manejo del enojo:

- Apropiarnos de él. Es diferente decir «me siento enojada pro..» a «me enoja el que tú..»
- Graduar la respuesta. «Estoy molesto con tu actitud»..
- Diagnosticar la amenaza «Que voy hacer sin ti...»
- Compartir la amenaza percibida. «estoy enojado porque, ¿Qué va ser mi vida?»
- Perdonar



Enojo

Sugerencias para destapar la presión del enojo:

- Salir a dar un paseo a pie.
- Realizar ejercicio físico
- Practicar métodos de relajación
- Respirar profundamente
- Escribir los pensamientos y sentimientos más hostiles cínicos que surjan.
- Golpear almohadas o cojines
- Patear un balón
- Gritar
- Correr
- Expresar el enojo a través de las artes
- Escribir, desahogarse en el papel.

Enojo



- Nos culpamos por lo que hicimos o por haberlo hecho: «si lo hubiera llevado a otro hospital» «Si lo hubiera dejado ir»
- La culpabilidad encerrada en nuestro interior y alimentada por autorreproches, es un sentimiento muy destructivo.



Culpa y autorreproche

Situaciones durante la infancia que pueden favorecer la culpa:

- Tener padres y profesores muy críticos, autoritarios e intolerantes.
- Padres enfermizos y sentirse uno culpable de su males
- Padres y maestros que hacían comparaciones con sus hermanos o con algún niño perfecto para resalta nuestros defectos.
- Tener valores e ideales tan altos que sólo un santo puede alcanzar.
- Esconder los fracasos o un mal comportamiento para que los demás no nos lastimen o rechacen.
- Comparación con otros niños que han sufrido más que nosotros
- Divorcio de los padres.

Culpa y autorreproche

La culpa es un sentimiento irracional ya que, seguramente en el momento en que se actuó, consideramos que era lo mejor ante las circunstancias. «Si decidiste llevarlo a ese hospital y no a otro es porque seguramente en ese momento creíste que era lo ideal»

En el duelo por muerte es común que el doliente idealice al difunto.



Culpa y autorreproche

Estrategias para evitar contactar con la culpa:

- El origen psicológico de la culpa radica en que nos juzgamos a nosotros mismos, sentimos que hemos hecho algo mal.
- La culpa es rabia contra nosotros mismos; surge cuando violamos nuestro sistema de creencias. Algo que consideramos que debía ser y no fue.
- Cualquier cosa por la que nos sentimos culpables puede limpiarse y purificarse por medio del perdón
- Cuando nos perdonamos a nosotros mismos y a los demás, ya no nos sentimos culpables.

Culpa y autorreproche

Recomendaciones para el manejo de la culpa:

- Revisar constantemente nuestros valores, ya que la culpa generalmente surge por la lucha entre el «deber se» y el «ser».
- Descubrir cuáles de estos valores son heredados y cuáles son verdaderamente nuestros.
- Analizar nuestras capacidades de manera realistas, tanto las habilidades como las áreas de oportunidad.
- Programarse para aprender de nuestros errores, ya que la culpa sólo nos sirve para ver hacia atrás y visualizar lo que aprendimos.
- Si se hiera a lastima a alguien, pedir perdón inmediatamente.
- Si la persona ya falleció escribir o hablar con él como si estuviera presente y pedir perdón.

Culpa y autorreproche

El miedo es un sentimiento que nos ayuda a sobrevivir; reacciona como un alarma de cuidado personal para indicar que nos hemos arriesgado demasiado. Puede oscilar desde una ligera sensación de inseguridad, fuertes ataques de pánico.

La ansiedad es la sensación mediante la cual se manifiesta el miedo. En el duelo, este sentimiento proviene del temor a no poder sobrevivir solo a la experiencia de contar con nuestra propia muerte.



Miedo

Motivos del miedo:

- **Por carencia.** Aparece cuando la persona experimenta la sensación de desamparo, el cual puede ser real o supuesto «falta de cari3, salud, compa3a, ...»
- **Por insuficiencia.** Cuando nos sentimos inferiores y considera que no puede.
- **Conflictivos.** Ante una situaci3n de conflicto. Puede ser ante el dolor y el sufrimiento, la muerte, enfermedades, embates de la naturaleza, etc3tera.

Miedo

Situaciones durante la infancia que favorecen la aparición del miedo:

- Tener padres demasiado miedosos
- Ser rechazado por sentir temor hacia algo.
- Obligarnos a ocultar nuestros miedos.
- Cuando nuestros padres o maestros nos exigían demasiado y no éramos capaces de cumplir sus expectativas.
- Tener un trauma emocional que nunca pudimos superar.
- Tener padres sobreprotectores.
- Ver películas o programas de TV de terror sin contar con alguien que nos consolara y reafirmara nuestra seguridad
- No haber recibido información acerca de qué hacer con nuestra angustia y ansiedad.

Miedo



Recomendaciones para manejar el miedo:

- Revisar la respiración para vigilar que no esté hiperventilando; si esto ocurre, respirar en una bolsa de papel de estraza hasta que la respiración se normalice. También se recomienda realizar otros ejercicios de respiración.
- Si se está en un duelo, hacer pequeños estiramientos cada 20 o 30 minutos.
- Participar en actividades de meditación, que ayudarán a mantener la tranquilidad.
- Afirmarse hablando consigo mismos. «estoy pasando por una situación difícil, pero pasará»
- Pensar y escribir qué es lo peor que podría suceder, y qué se haría ante la situación. Si se desea, puede entregarse a alguien de confianza

Miedo

A pesar de que estos sentimientos sean normales en un proceso de duelo debe presentarse atención a su duración e intensidad.

Recordemos que si se hace referencia a un sentimiento de manera exagerada o disminuida puede deberse a :

- Que la persona esté tapando un sentimiento con otro.
 - Que se tenga algún asunto pendiente o inconcluso .
 - O por un mal hábito
-

«En un reino encantado, a donde los hombres nunca pueden llegar o quizá donde los hombres transitan eternamente sin darse cuenta. En un reino mágico, donde las cosas intangibles se vuelven concretas, había una vez un estanque maravilloso. Era una laguna de agua cristalina y pura, donde nadaban peces de todos los colores existentes, donde todas las tonalidades del verde se reflejaban permanentemente, donde se escuchaba el suave vaivén del agua y producía un estado muy agradable.

La furia y la tristeza

Hasta este estanque mágico se acercaron a bañarse, haciéndose mutua compañía, la tristeza y la furia. Las dos se quitaron sus vestimentas y, desnudas, entraron en el estanque.

La furia, apurada (como siempre está la furia), urgida –sin saber por qué- se bañó rápidamente y más rápidamente aún, salió del agua. Pero, como todo mundo sabe, la furia es ciega , o por lo menos, no distingue claramente la realidad. Así que, desnuda y apurada, se puso, al salir, la primera ropa que encontró. Y sucedió que esa ropa no era la suya, sino de la tristeza. Y así, vestida de tristeza, la furia se fue.

La furia y la tristeza

Muy calmada y muy serena, dispuesta como siempre a quedarse en el lugar donde está, la tristeza terminó su baño y, sin ningún apuro (o mejor dicho sin conciencia del paso del tiempo), con pereza y lentitud salió del estanque. En la orilla se encontró con que su ropa ya no estaba. Y, como es sabido, si hay algo que a la tristeza no le gusta es quedar al desnudo, así que se puso la única ropa que había junto al estanque: la ropa de la furia.

La furia y la tristeza

Cuentan que, desde entonces, muchas veces uno se encuentra con la furia, ciega, cruel, terrible y enfadada; pero, si nos damos el tiempo para mirar con atención, descubriremos que esta furia que vemos, es sólo un disfraz y que, detrás del disfraz de furia, en realidad está escondida la tristeza. Y, por otro lado, es posible que más de alguien haya escuchado a la tristeza lamentándose mientras vaga por ahí; pero si estamos atentos, podremos saber que, enfundada en el vestido de la tristeza, la furia espera encontrar de nuevo su vestido.

La furia y la tristeza

**Para pensar:
¿Qué pensamientos se
vienen en un duelo...?**

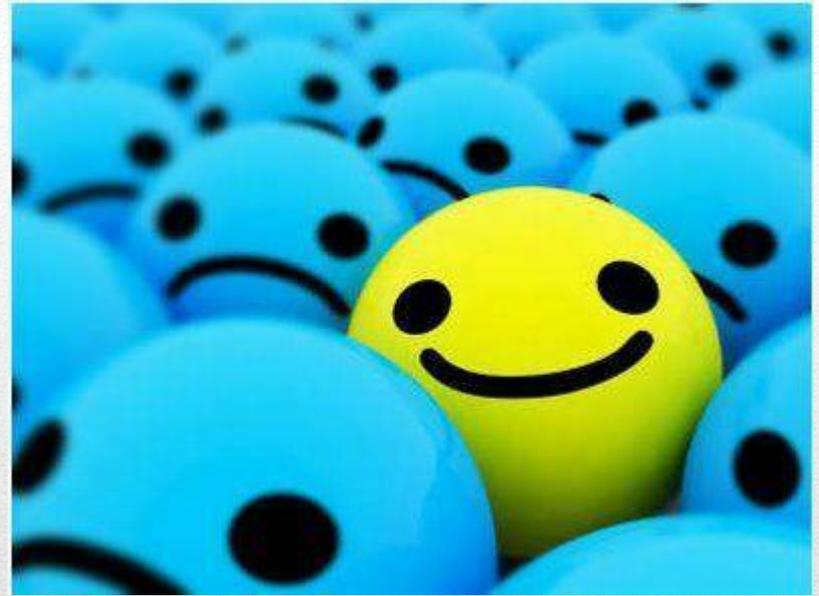
Los pensamientos que aparecen durante el duelo son diversos. Existen ciertos pensamientos naturales en el proceso, sobre todo en las primeras fases, y después desaparecen, aunque pueden prolongarse y generar ansiedad, angustias y, probablemente depresión.



CONGINICIÓN

**Para pensar:
¿Qué conductas se viven
en duelo...?**

- Trastornos del sueño
- Trastornos alimentarios
- Conducta distraída
- Aislamiento social
- Soñar con el fallecido
- Evitar recordatorios del fallecido
- Desinterés por el sexo
- Buscar y llamar en voz alta
- Suspirar
- Hiperactividad frenética
- Llorar
- Visitar lugares o llevar consigo objetos que recuerdan al fallecido
- Atesorar objetos del fallecido



CONDUCTAS

Puedes llorar porque se ha ido,
O puedes sonreír porque ha vivido.
Puedes cerrar los ojos y rezar para que vuelva,
O puedes abrirlos y ver todo lo que ha dejado.
Tu corazón puede estar vacío porque no lo puedes ver,
O puedes estar lleno del amor que compartieron.
Pueden llorar, cerrar tu mente, sentir el vacío, dar la espalda,
O puedes hacer lo que a él o ella le gustaría
Sonreír, abrir los ojos, amar y seguir.

Poema popular escocés

Gracias.....
maribelgutierreztorres@gmail.com
