

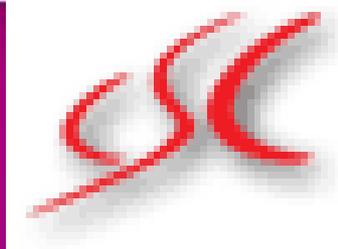
# Muerte y duelo en la cultura contemporánea



José Carlos **BERMEJO** Higuera  
[www.josecarlosbermejo.es](http://www.josecarlosbermejo.es)

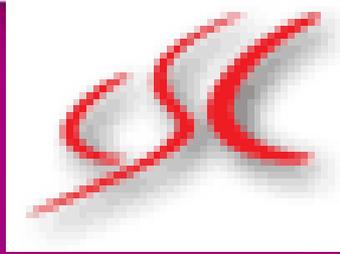
[www.humanizar.es](http://www.humanizar.es)



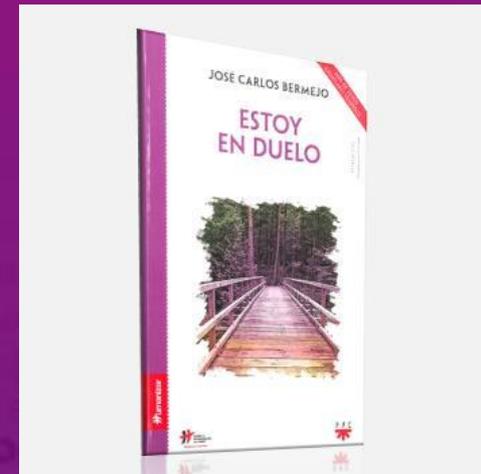


# ESQUEMA

- Introducción
- Algunos desafíos nuevos ante la muerte y el duelo
- Qué es el duelo.
- Tipos de duelo.
- Las tareas del duelo.
- Evolución de modelos de referencia para el duelo.
- Algunos síndromes a los que prestar atención.
- Trabajando la experiencia:
  - Frases que no consuelan.



# INTRODUCCION

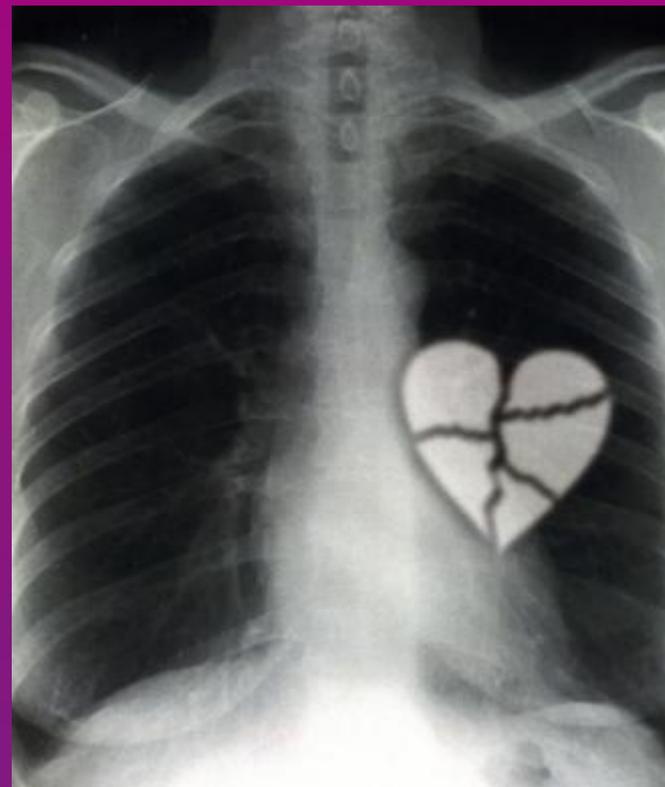


[www.humanizar.es](http://www.humanizar.es)



## INTRODUCCION

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





INTRODUCCION

# EL DUELO HOY

Tema difícil y sugestivo.

## TENDENCIA A LA NEGACION

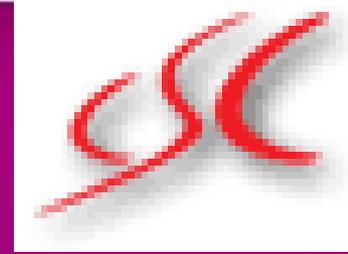
- Evacuar el duelo, produce vergüenza.
- Nuevos profesionales de la tatanopraxia o tanatoestética.



# EL DUELO HOY

- **NUEVA OLA CULTURAL**
  - Creciente bibliografía.
  - Centros y programas de atención especializada:
    - Centro de escucha.
    - Ayuda en catástrofes,
    - Grupos de mutua ayuda...





# Algunos desafíos nuevos ante la muerte y el duelo

# Algunos desafíos nuevos ante la muerte y el duelo

- 30 millones de “muertos” en Facebook



# Algunos desafíos nuevos ante la muerte y el duelo

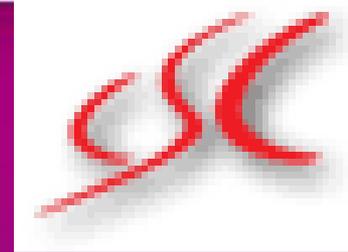
- “Muerte virtual” o “supervivencia virtual”?



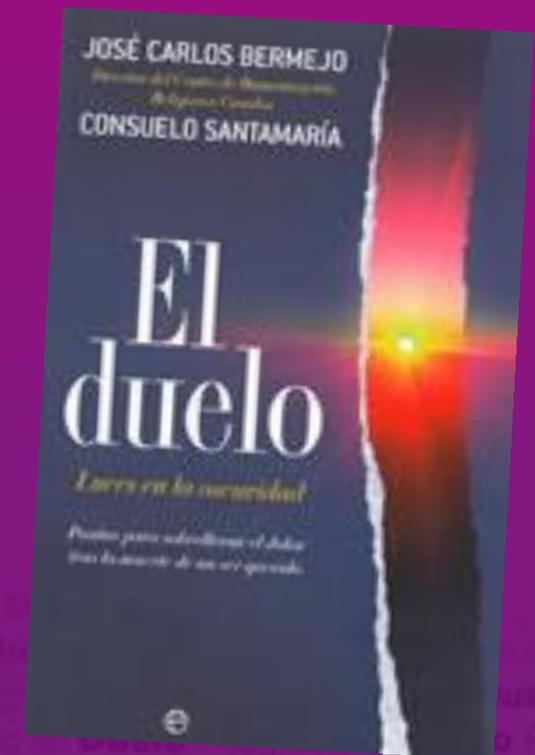
# Algunos desafíos nuevos ante la muerte y el duelo

- Lápidas y código QR.
- “Lázaro: sal fuera”.





# Qué es el duelo



# Qué es el duelo

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



# Qué es el duelo

- 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.



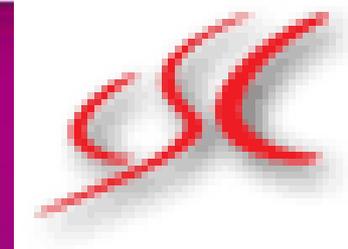
# Qué es el duelo

## MODELOS INTERPRETATIVOS

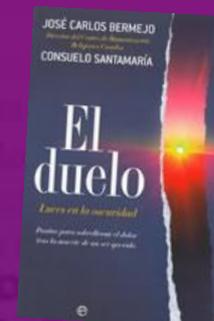
Intentan encontrar las palabras para describir el proceso.

- 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





# Tipos de duelo

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



# Tipos de duelo

## Anticipatorio



# Tipos de duelo

## Anticipatorio:

- *Elaboración pérdida próxima.*
- Pacientes y familiares.
- Función adaptativa.
- A veces se piensa con culpa en cosas concretas: el entierro, el cementerio, etc.

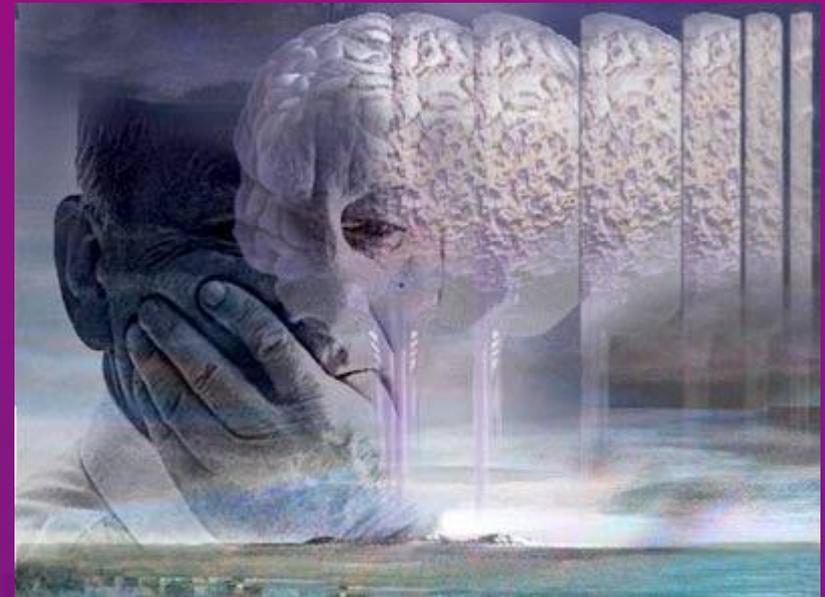


# Tipos de duelo

## Anticipatorio:

### – *Duelo ambiguo.*

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





# Tipos de duelo

## Complicado





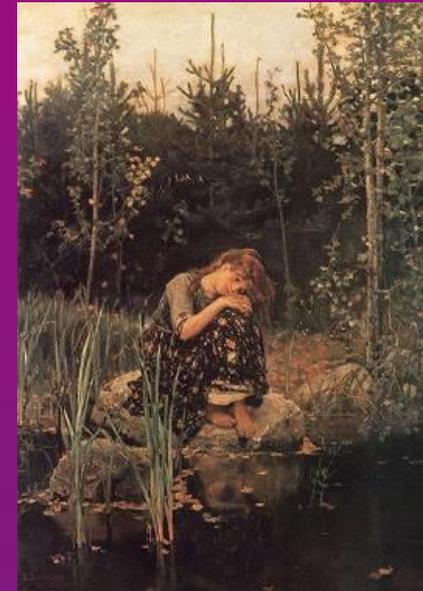
# Tipos de duelo

**“FORMAS” QUE ADQUIERE EL  
DUELO COMPLICADO**

# Tipos de duelo

- **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 huída (refugio).



# Tipos de duelo

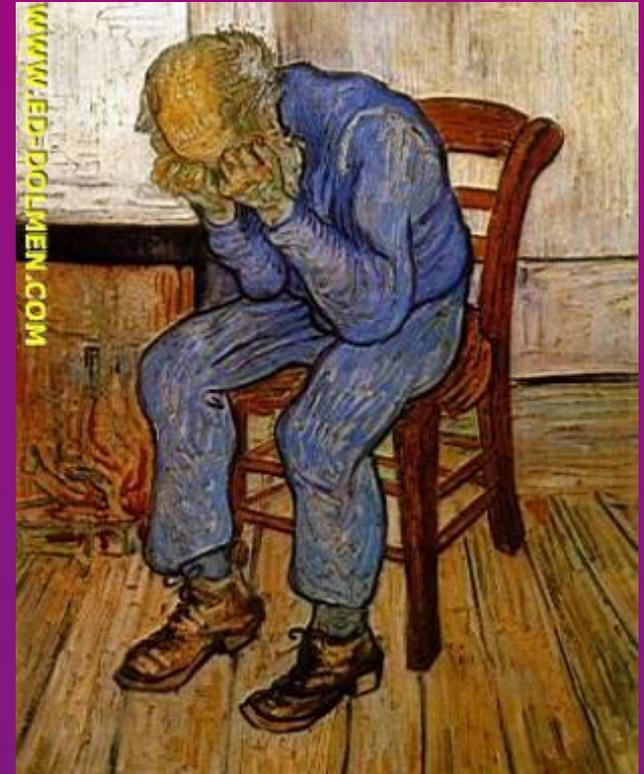
- **Crónico:**

- *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

- **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

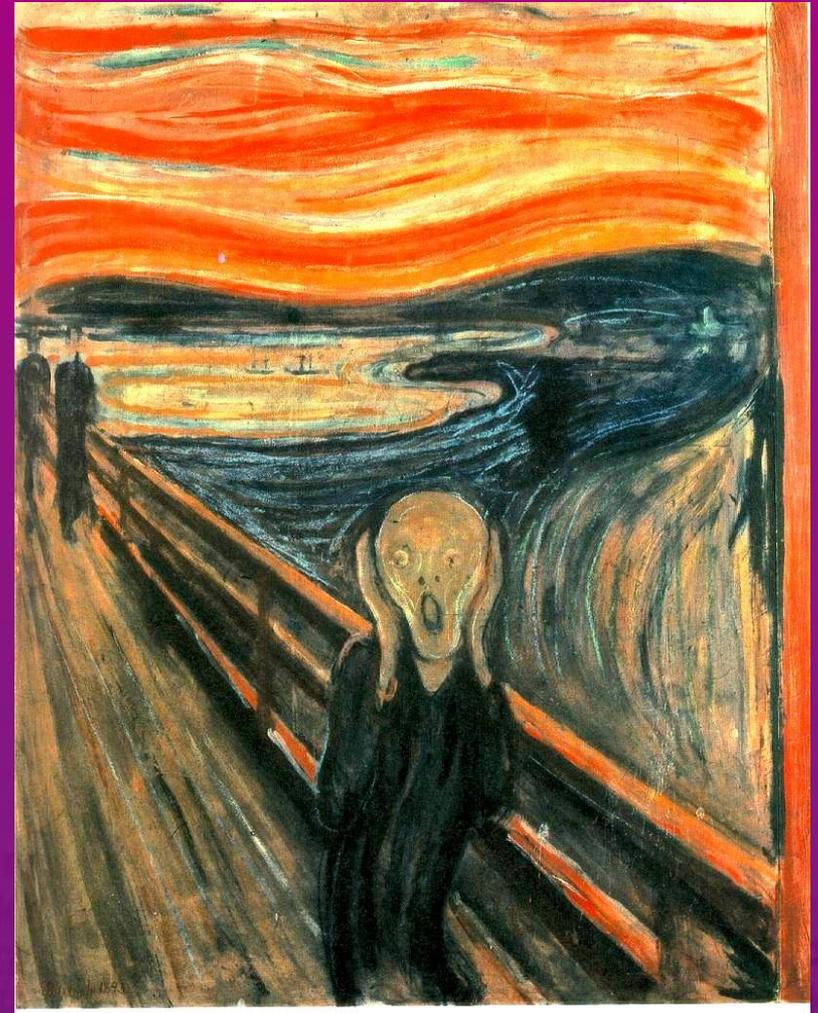
### Indecible (privado de derecho social)

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



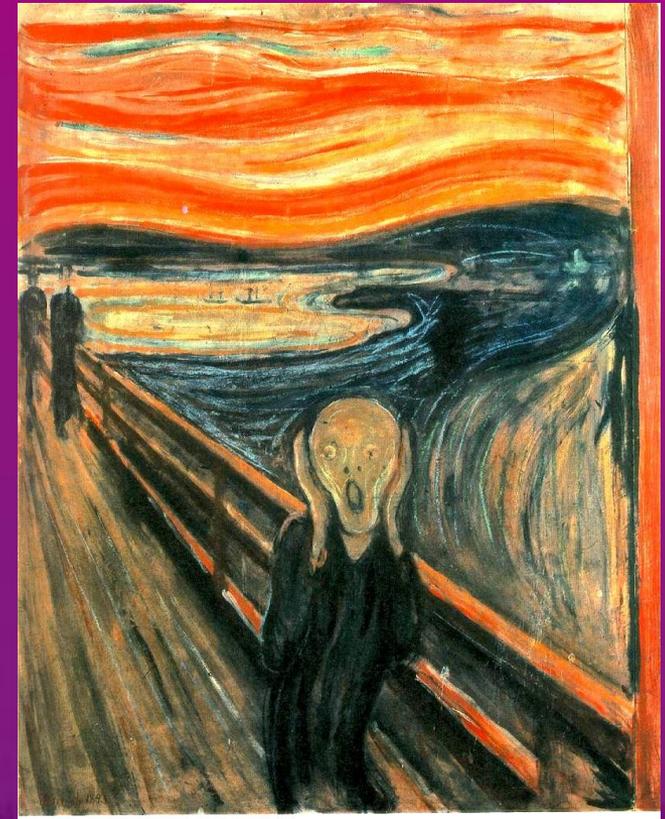
# Tipos de duelo

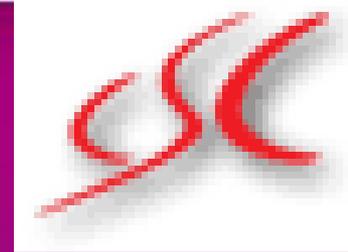
## Patológico



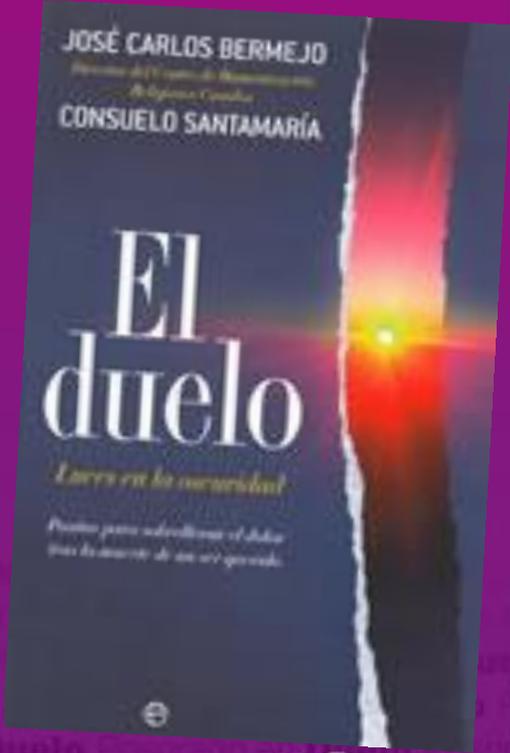
# Tipos de duelo

- **Patológico:**
  - *Reacciones o defensas muy intensas.*
  - Agotamientos nerviosos, hipocondría, identificación, dependencia alcohol/fármacos...





# Tareas del duelo



# Tareas del 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 del duelo

### 1. Aceptar la realidad de la pérdida.

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





## Tareas del 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 del 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 del duelo

### 4. Invertir energía emotiva en otras relaciones.

- Darse permisos.
- Permitirse amar a otras personas.





# Tareas del duelo

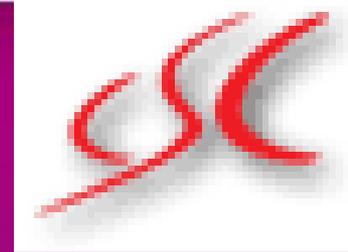
5. ?????

## Tareas del duelo

### 4. Cultivar la esperanza

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





# Evolución de “modelos” de referencia para el duelo



[www.humanizar.es](http://www.humanizar.es)

# Evolución de “modelos” de referencia para el duelo

## RESIGNACIÓN



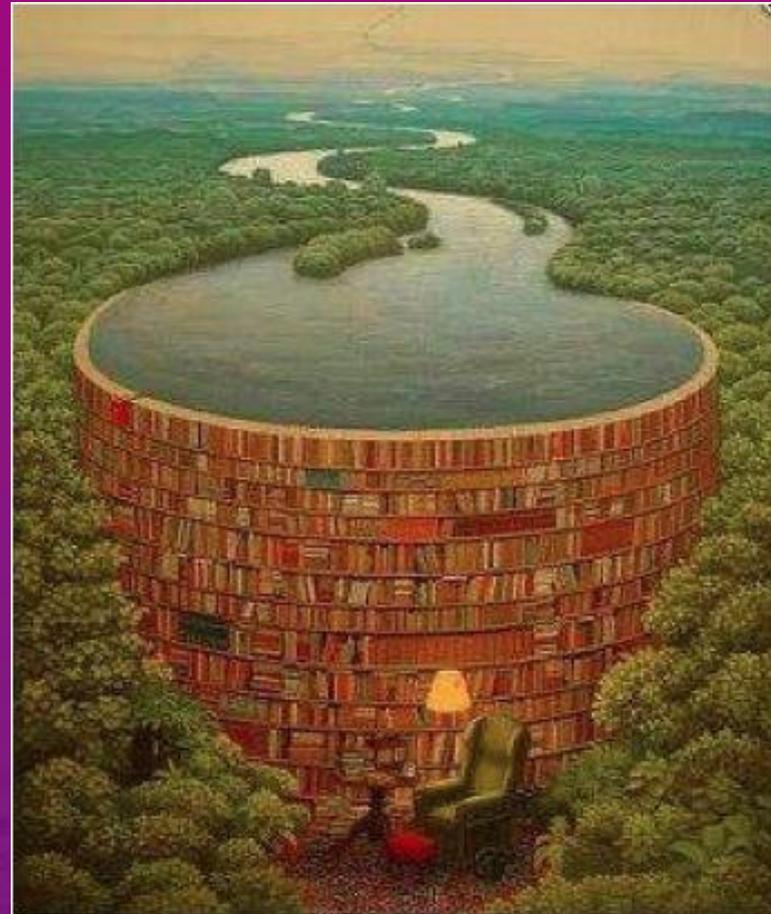
# Evolución de “modelos” de referencia para el duelo

## ACEPTACIÓN



# Evolución de “modelos” de referencia para el duelo

## ADAPTACIÓN



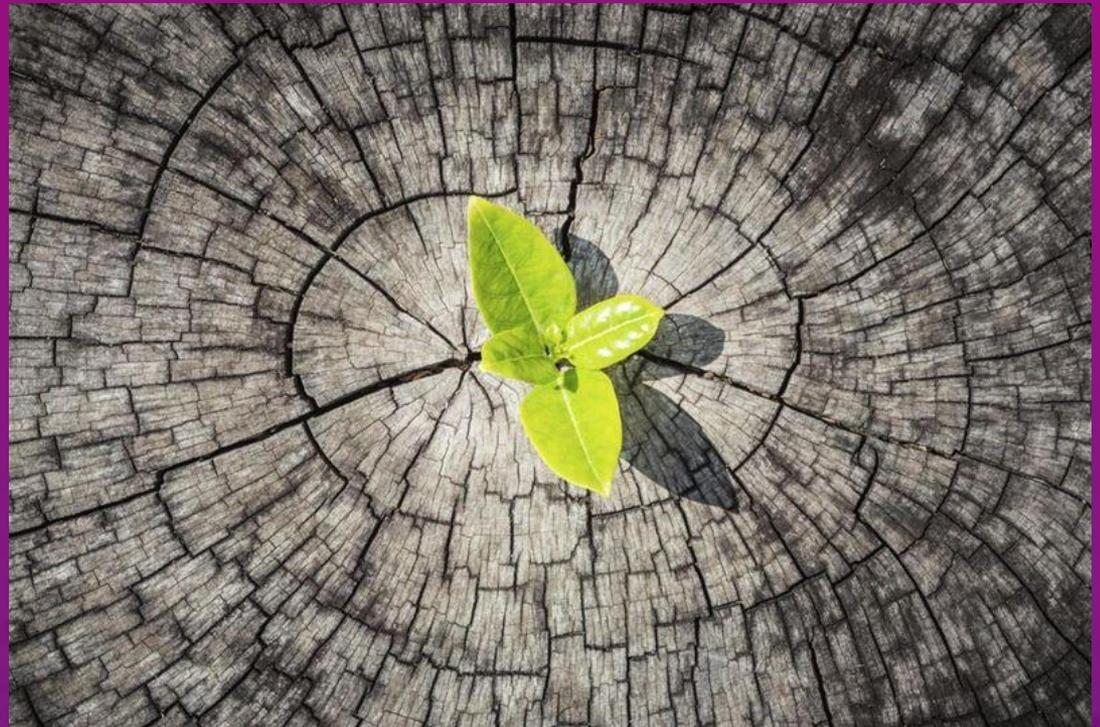
# Evolución de “modelos” de referencia para el duelo

**INTEGRACIÓN**



# Evolución de “modelos” de referencia para el duelo

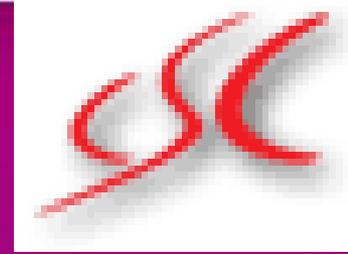
**RESILIENCIA**



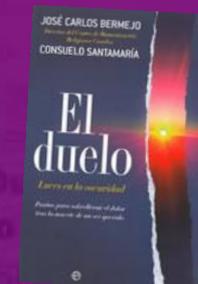
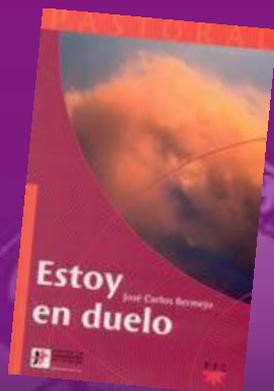
# Evolución de “modelos” de referencia para el duelo

REINVENTARSE





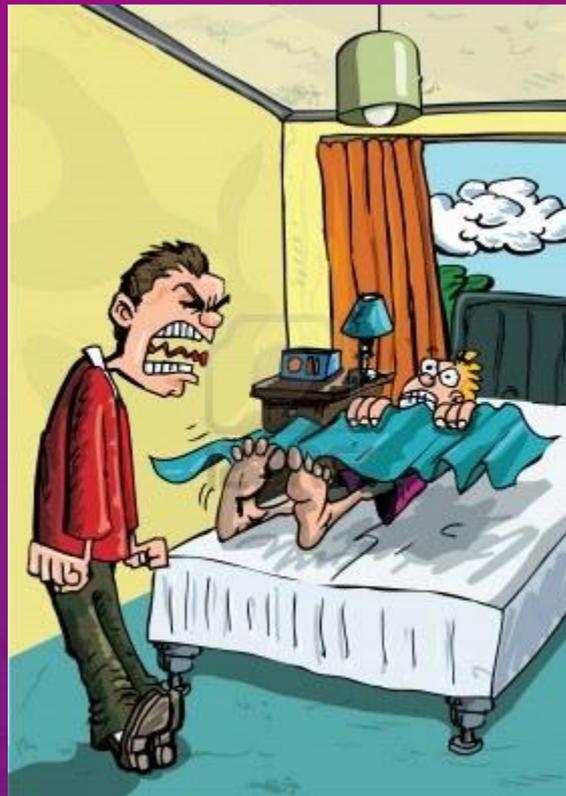
## Algunos síndromes a los que prestar atención



[www.humanizar.es](http://www.humanizar.es)

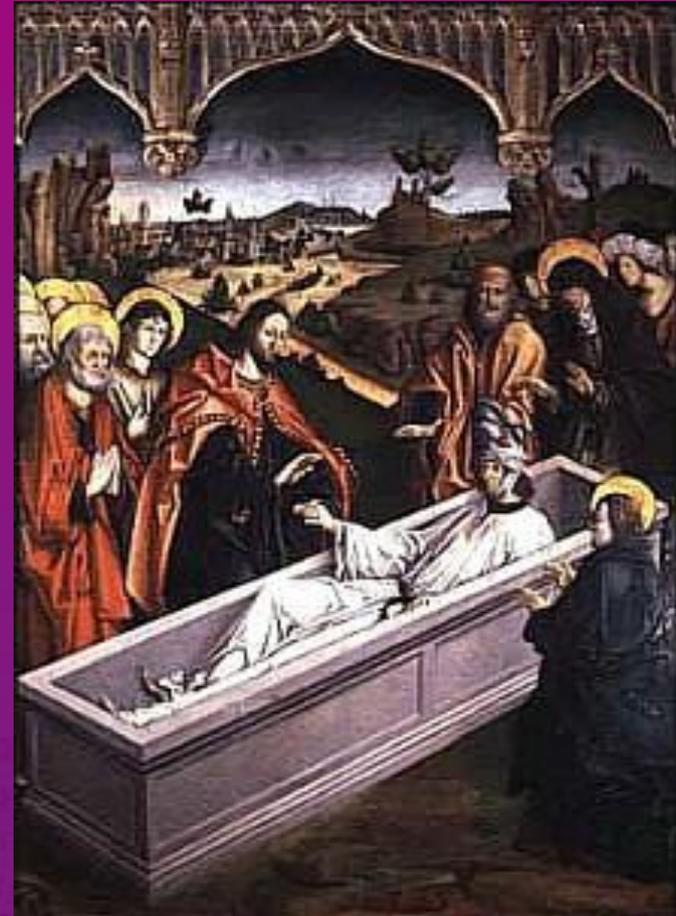
# Algunos síndromes en el morir

## Síndrome del hijo de Bilbao



# Algunos síndromes en el morir

## Síndrome de Lázaros





# Algunos síndromes en el morir

## Claudicación familiar



# Algunos síndromes en el morir

## Síndrome de la codependencia





## Algunos síndromes en el morir

# Conspiración de silencio

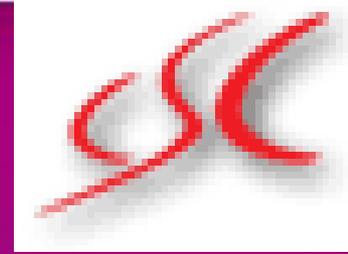




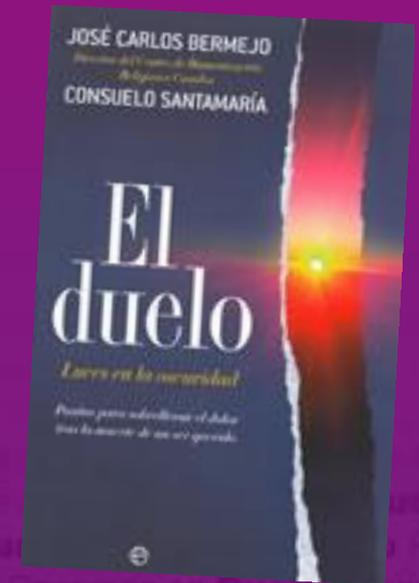
# Algunos síndromes en el morir

## Síndrome del burn-out





## Frases que no consuelan







# Frases “de cajón” que no ayudan

## Qué no decir en el duelo

- Al menos te quedan otros hijos.
- Dios quería un angelito.





# Frases “de cajón” que no ayudan

## Qué no decir en el duelo

- Al menos te quedan otros hijos.
- Dios quería un angelito.
- Sé como te sientes





# Frases “de cajón” que no ayudan

## Qué no decir en el duelo

- Al menos te quedan otros hijos.
- Dios quería un angelito.
- Sé como te sientes
- Es mejor así. Dejó de sufrir.





# Frases “de cajón” que no ayudan

## Qué no decir en el duelo

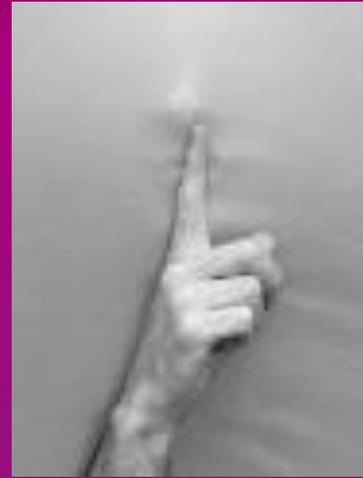
- Al menos te quedan otros hijos.
- Dios quería un angelito.
- Sé como te sientes
- Es mejor así. Dejó de sufrir.
- Si tenía que suceder, mejor que fuera pronto.



# Frases “de cajón” que no ayudan

## Qué no decir en el duelo

- Al menos te quedan otros hijos.
- Dios quería un angelito.
- Sé como te sientes
- Es mejor así. Dejó de sufrir.
- Si tenía que suceder, mejor que fuera pronto.
- Es la voluntad de Dios.



# Frases “de cajón” que no ayudan

## Qué no decir en el duelo

- Al menos te quedan otros hijos.
- Es la ley de la vida.
- Dios quería un angelito.
- Sé como te sientes
- Es mejor así. Dejó de sufrir.
- Si tenía que suceder, mejor que fuera pronto.
- Es la voluntad de Dios.



# Frases “de cajón” que no ayudan

## Qué no decir en el duelo

- Al menos te quedan otros hijos.
- Dios quería un angelito.
- Sé como te sientes
- Es mejor así. Dejó de sufrir.
- Si tenía que suceder, mejor que fuera pronto.
- Es la voluntad de Dios.
- Es la ley de la vida.
- Es así, hoy estamos, mañana no.



# Frases “de cajón” que no ayudan

## Qué no decir en el duelo

- Al menos te quedan otros hijos.
- Dios quería un angelito.
- Sé como te sientes
- Es mejor así. Dejó de sufrir.
- Si tenía que suceder, mejor que fuera pronto.
- Es la voluntad de Dios.
- Es la ley de la vida.
- Es así, hoy estamos, mañana no.
- El tiempo cura todas las heridas.



# Frases “de cajón” que no ayudan

## Qué no decir en el duelo

- Al menos te quedan otros hijos.
- Dios quería un angelito.
- Sé como te sientes
- Es mejor así. Dejó de sufrir.
- Si tenía que suceder, mejor que fuera pronto.
- Es la voluntad de Dios.
- Es la ley de la vida.
- Es así, hoy estamos, mañana no.
- El tiempo cura todas las heridas.
- Era demasiado bueno para este mundo.



# Frases “de cajón” que no ayudan

## EL LENGUAJE

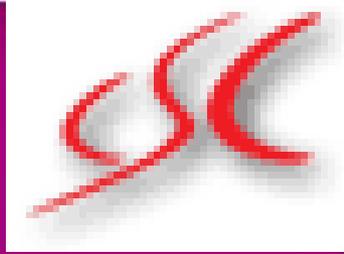
- Cuando basta una palabra, evitemos el discurso;
- Cuando basta un gesto, evitemos las palabras;
- Cuando basta una mirada, evitemos el gesto y
- Cuando basta un silencio, evitemos incluso la mirada.



# El duelo y los niños

- No mentir.
- “No se han ido de viaje”.
- La naturaleza como recurso de comparación.
- Decir claramente que no se entiende.
- Preguntar preocupaciones.
- Fomentar el diálogo y el recuerdo.
- Dar participación en ritos tras explicar y dirigirse expresamente a ellos.





José Carlos **BERMEJO** Higuera  
[www.josecarlosbermejo.es](http://www.josecarlosbermejo.es)

[www.humanizar.es](http://www.humanizar.es)

