

Muerte y duelo en la cultura contemporánea



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

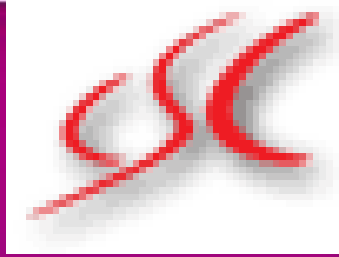
www.humanizar.es





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

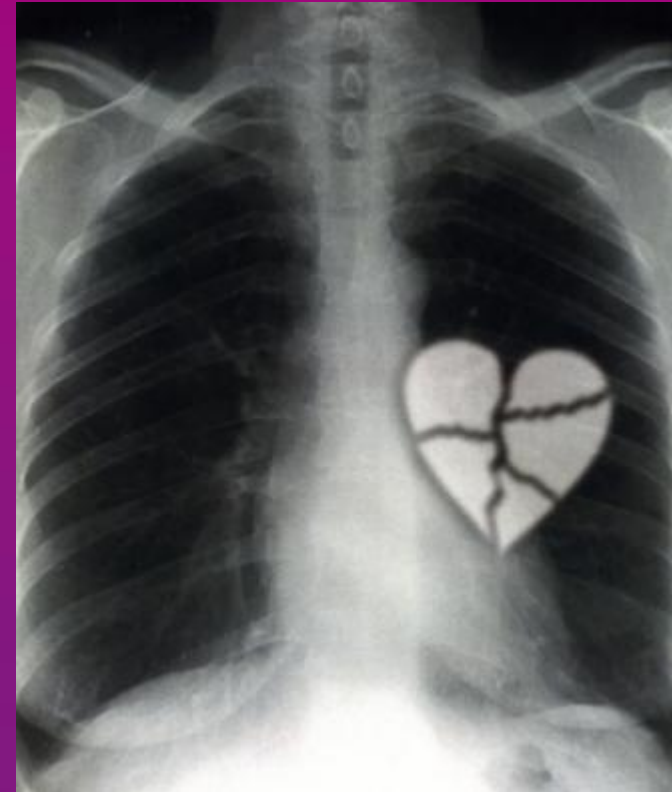


www.humanizar.es



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

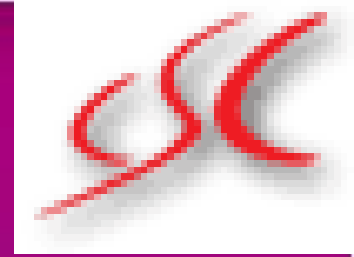
- Evacuar el duelo, produce vergüenza.
- Nuevos profesionales de la tatanopraxia o tanatoestética.



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

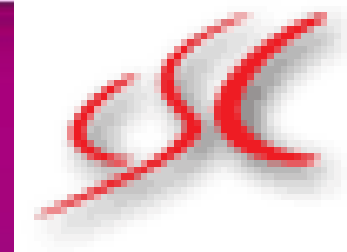
- “Muerte virtual” o “supervivencia virtual”?



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

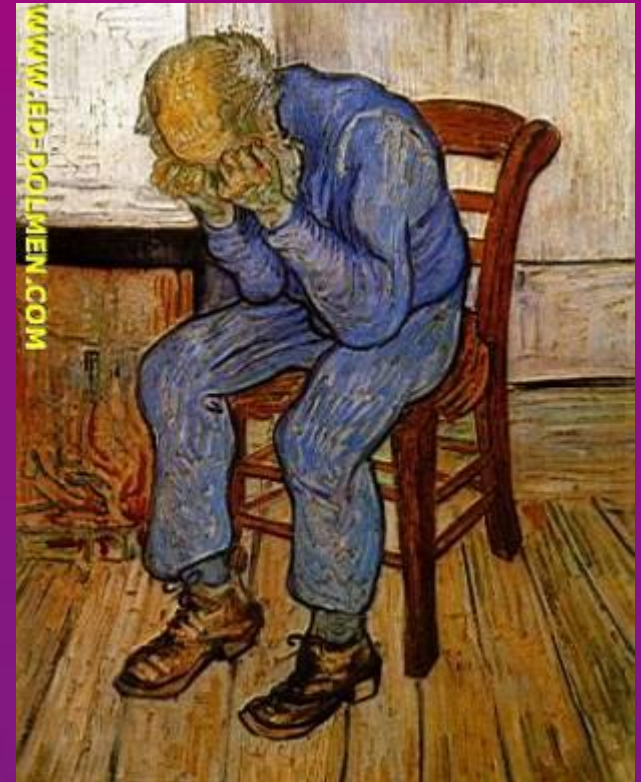
- **Crónico:**

- *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

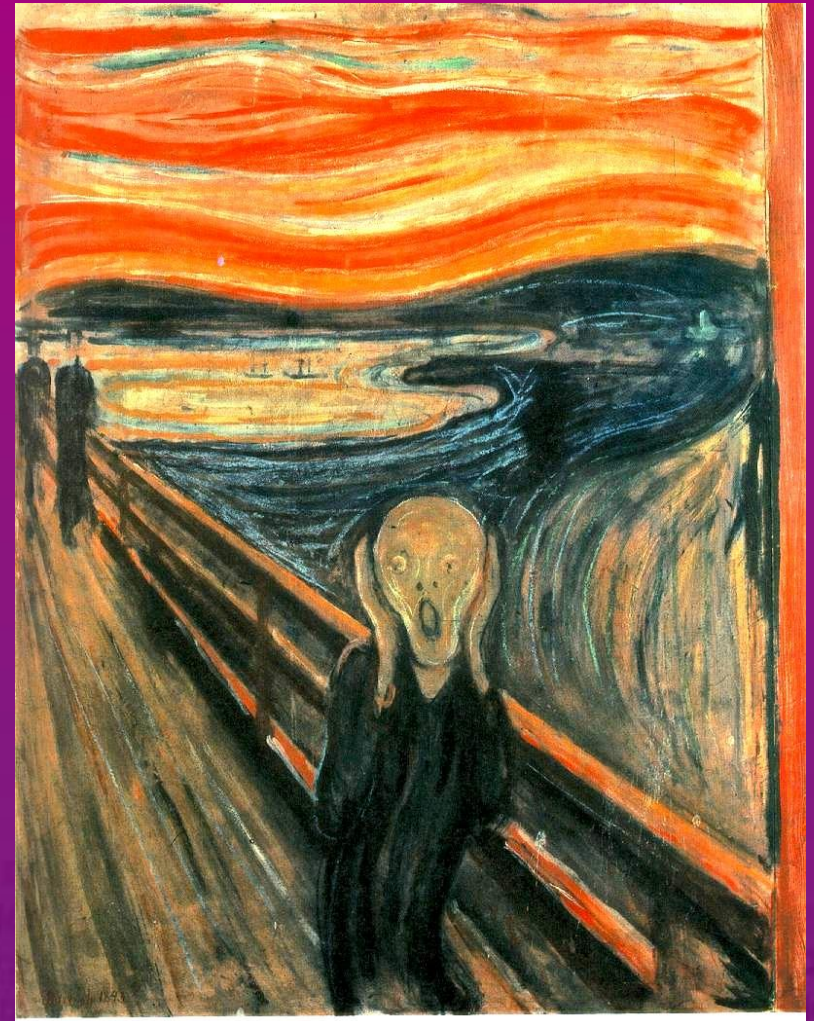
Indecible (privado de derecho social)

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



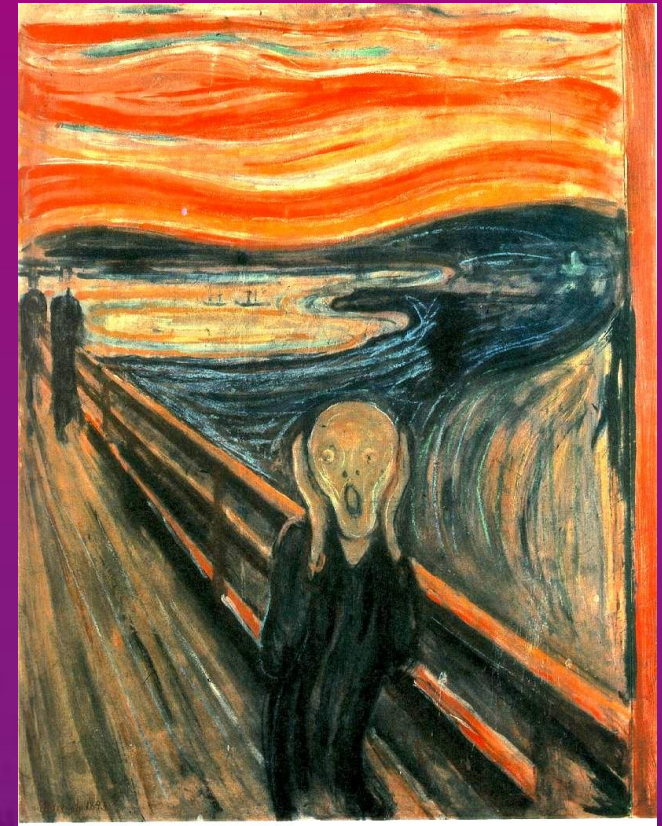
Tipos de duelo

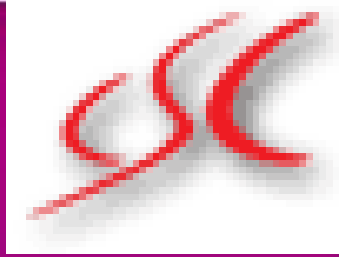
Patológico



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

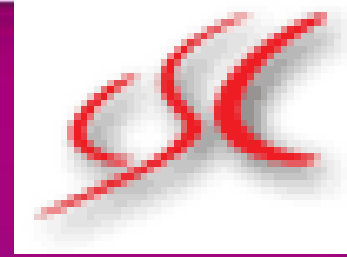
5. ?????

Tareas del duelo

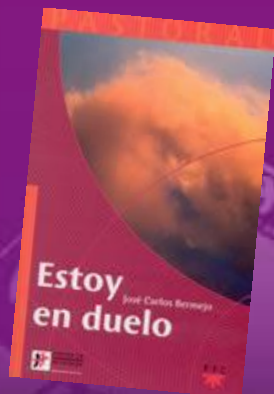
4. Cultivar la esperanza

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





Evolución de “modelos” de referencia para el duelo



www.humanizar.es

Evolución de “modelos” de referencia para el duelo

RESIGNACIÓN



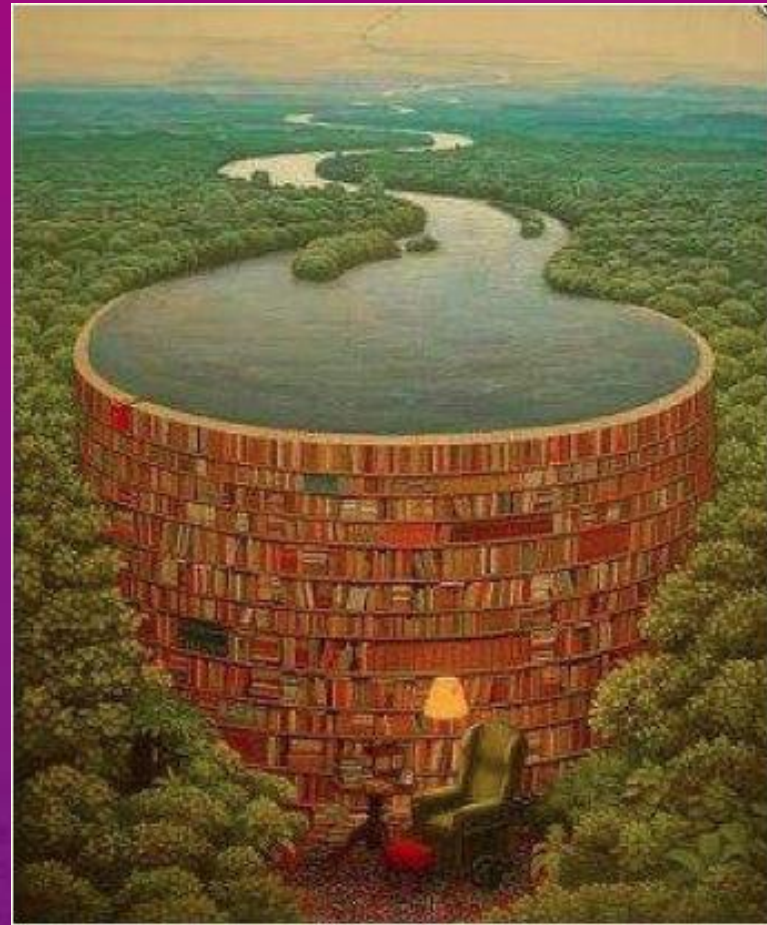
Evolución de “modelos” de referencia para el duelo

ACEPTACIÓN



Evolución de “modelos” de referencia para el duelo

ADAPTACIÓN



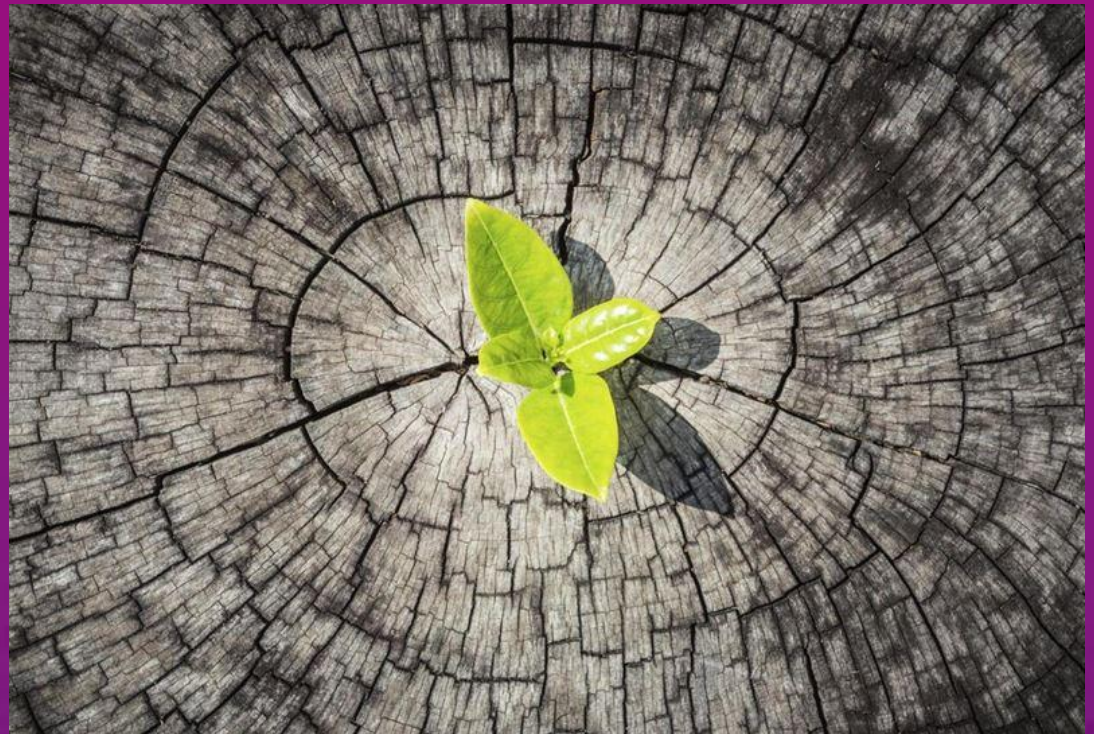
Evolución de “modelos” de referencia para el duelo

INTEGRACIÓN



Evolución de “modelos” de referencia para el duelo

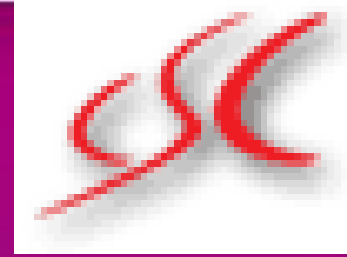
RESILIENCIA



Evolución de “modelos” de referencia para el duelo

REINVENTARSE





Algunos síndromes a los que prestar atención



www.humanizar.es

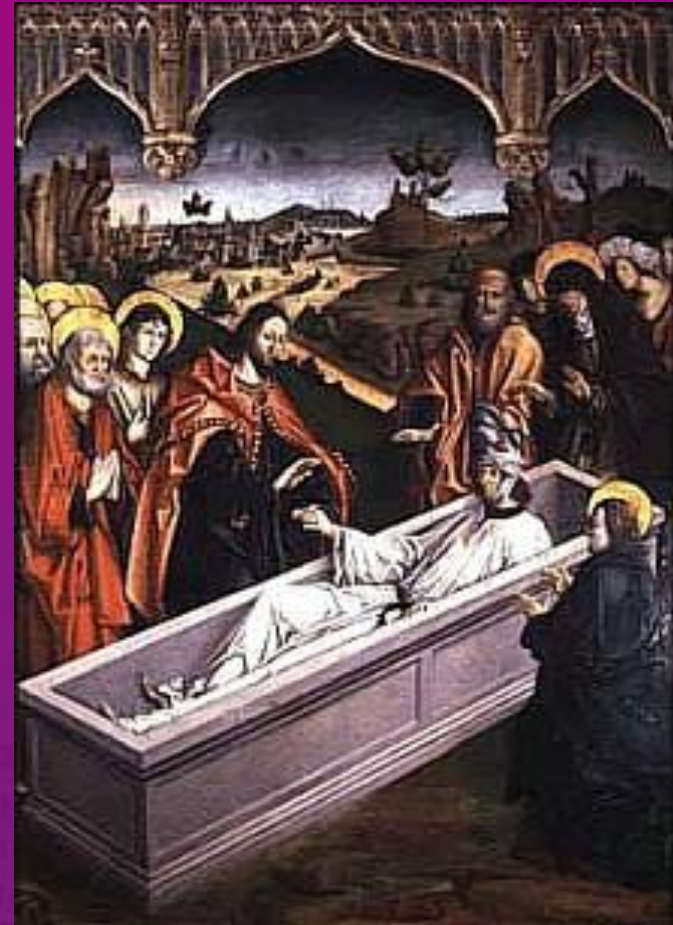
Algunos síndromes en el morir

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.





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

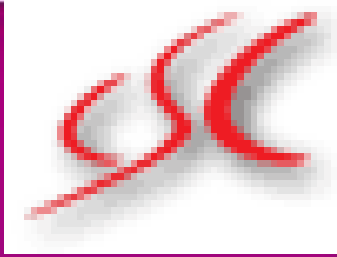
- Cuando basta una palabra, evitemos el discurso;
- Cuando basta un gesto, evitemos las palabras;
- Cuando basta una mirada, evitemos el gesto y
- Cuando basta un silencio, evitemos incluso la mirada.



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

www.humanizar.es

