

Duelo por la muerte de un ser Querido

Este trabajo se lo dedico a
mi hija Violeta, que con su
muerte abrió mi vida

ÍNDICE

Introducción

1. El ser humano y la muerte
2. El duelo
3. El proceso del duelo
 - 3.1 Las tareas del duelo
 - 3.2 Obstáculos en el duelo
 - 3.3 Herramientas para el duelo
4. Acompañamiento en el duelo
 - 4.1 La terapia individual
 - 4.2 La terapia grupal
5. Los grupos de ayuda mutua
 - 5.1 Historia
 - 5.2 Los GAM de duelo
 - 5.2.1 Características
 - 5.2.2 Objetivos
 - 5.2.3 Los facilitadores
 - 5.3 Un ejemplo práctico
6. Conclusiones
7. Bibliografía
8. Direcciones de interés

INTRODUCCIÓN

La muerte sucede a cada instante y siempre nos sorprende, incluso en los fallecimientos esperados. Es misteriosa, extraña y supone un duro golpe a esa sensación de inmortalidad con que se desarrolla nuestra vida.

Nadie nos prepara para la muerte, ni para la propia, ni para la de los que amamos, así se convierte en una vivencia confusa, dolorosa y con todas las características de una crisis.

En general, todas las muertes son dolorosas y si además, el fallecimiento se produce de forma repentina, violenta, en personas jóvenes o sin la posibilidad de despedida, esta crisis puede convertirse en una tumba también para el superviviente.

Este trabajo pretende ser una ayuda para las personas que deseen acompañar a otras en sus procesos de duelo. Toda la información que en él se encuentra es fruto de mi experiencia personal, del trabajo en grupos de duelo, de cursos, talleres y de los libros y artículos que he leído en estos últimos años. He confeccionado con todo ello una colcha con cuadros de colores y diferentes tejidos, como las que hacían antes las abuelas, y con esas piezas unidas mediante el inmenso amor y respeto que me inspira el tema han tomado forma páginas.

Un pensamiento se instaló con fuerza y quiero transmitirlo: "Al margen de las creencias que cada uno tenga sobre la vida y la muerte, en el duelo, toda confrontación sin acogida es inmoral". Este es mi punto de partida.

1- EL SER HUMANO Y LA MUERTE

La muerte es parte natural del ciclo vital; lo contrario del nacimiento. Significa un cambio radical en nuestra forma de existir y también, en la vida de las personas que nos sobreviven. Es el tránsito a "territorio desconocido".

La muerte de un ser querido es una de las experiencias más duras, difíciles y enriquecedoras de nuestra vida, supone la ruptura de un vínculo importante con el consiguiente desgarramiento e inevitablemente, asomarse al misterio de la vida.

El ser humano tiende a establecer fuertes lazos emocionales con otras personas. Estos lazos tienen que ver con la necesidad de protección y seguridad, poseen un valor de supervivencia y las reacciones emocionales que tiene cuando estos lazos se ven amenazados o se rompen son también muy fuertes.

Esto sucede en todo el reino animal y parece ser que existen buenas razones biológicas para responder a cualquier separación de una manera automática e instintiva. En los humanos funcionan los procesos biológicos primitivos aunque con características específicas.

El ser humano sufre ante la muerte de aquello que ama y los antropólogos dicen que en cualquier sociedad estudiada de cualquier parte del mundo se produce un intento casi universal de recuperar el objeto perdido y/o existe la creencia en una vida después de la muerte donde uno se puede volver a reunir con su ser querido.

2- EL DUELO

En ninguna otra situación como en el duelo, el dolor producido es TOTAL: es un dolor biológico (duele el cuerpo), psicológico (duele la personalidad), social (duele la sociedad y su forma de ser), familiar (nos duele el dolor de otros) y espiritual (duele el alma). En la pérdida de un ser querido duele el pasado, el presente y especialmente el futuro. Toda la vida en su conjunto, duele.

J. Montoya Carraquilla

El duelo es el **proceso normal** que sigue a la pérdida de lo inmensamente querido. No es una enfermedad, no es una patología.

Forma parte integral del vínculo amoroso con el ausente.

Duelo del latín *Duelum* significa dolor y también, desafío. Dolor y desgarró por la ruptura, desafío porque supone una gran crisis existencial donde se cuestionan todos nuestros valores y significados y como toda crisis vital está generada por un gran dolor y una gran frustración.

El duelo es un tiempo de adaptación a los cambios que ha traído la muerte; ya nada es igual y sobre todo, nosotros ya no seremos nunca los mismos tras una pérdida significativa.

Hay varios aspectos importantes que influyen en el duelo:

- Cómo es la persona- características propias de personalidad.
- Su forma de afrontar la adversidad- forma de actuar ante otras crisis.
- Naturaleza de la relación que mantenía con la persona desaparecida- calidad de vínculo, ambivalencia...
- Edad del fallecido- cuanto más joven es la persona más dolor provoca.

- Causa del fallecimiento- las muertes repentinas son más traumáticas y generan unos duelos más largos y complicados.
- Red de apoyo social- ayuda de familiares, amigos, compañeros, animales de compañía...

Por tanto, el duelo es una vivencia muy personal en la que influyen diversas variables y que realizamos en dos direcciones: con nosotros mismos y con los demás.

El objetivo último del duelo es el cambio de vínculo, del que teníamos antes a uno nuevo en el que no hay contacto sensorial; es transitar del profundo dolor al recuerdo agradecido. El reto de cualquier duelo es, cuando remite el dolor, encontrar nuevamente un sentido a nuestra vida.

No elegimos las pérdidas, no se elige la muerte, pero sí que podemos elegir como vivimos ésta. Así el duelo tiene un aspecto activo en el que somos protagonistas ya que es una transformación dinámica que pone en juego los propios recursos de una forma especial y única. De esta forma, el duelo deja de ser algo que nos pasa para ser algo que nosotros hacemos.

Hay un término que se utiliza ahora en el ámbito de las pérdidas y el duelo: *Resiliencia*, y se refiere a la habilidad para afrontar situaciones de crisis y salir de ellas fortalecidos, con más recursos de los que teníamos antes de la sacudida. En este punto, resuena con fuerza la frase de Hipócrates: "Las fuerzas naturales que se encuentran dentro de nosotros, son las que verdaderamente curan nuestras enfermedades", y entiendo aquí enfermedad como aflicción vital.

La manifestación de que nos hemos recobrado de un duelo y hemos integrado esta vivencia de pérdida en nuestras vidas es: 1- La

capacidad de recordar sin caer en el sufrimiento y la queja permanente.

2- El poder abrirse a nuevas relaciones y aceptar el desafío al que la vida nos enfrenta. En palabras de Judy Tatelbaum: "Recobrase de la muerte de una persona querida no es eliminar el amor o los recuerdos, significa aceptar su muerte, que disminuyan el dolor y la pena y sentirnos libres para ocuparnos de nuevo de la vida".

3- EL PROCESO DEL DUELO

Aunque la pérdida de un ser querido es un acontecimiento que no puede escogerse, la elaboración del duelo es un proceso activo de afrontamiento lleno de posibilidades.

Thomas Atting

Como he comentado antes, el duelo es una adaptación necesaria en todo cambio importante y se caracteriza por ser un proceso que nos exige un comportamiento activo, ya que no es el tiempo que pasa lo importante, sino qué hacemos con este tiempo.

Cómo todo **laberinto** mítico tiene su **inicio**: sucede a través de cualquier situación de crisis, en este caso el fallecimiento de un ser querido; su **desarrollo**: un recorrido que es el problema que estamos viviendo, donde el centro está en darse cuenta, en adquirir comprensión o conocimiento y promover los cambios necesarios, no hay atajos en esta travesía, hay que vivirlo todo y por último la **salida**: cuando ya ha sucedido la transformación porque para salir habremos tenido que hacer cambios importantes. Ya no somos los mismos que entramos al laberinto. Durante este viaje encontraremos aliados (persona, animal o cosa que sirve de ayuda) y monstruos (son aquellos que bloquean o dificultan, a nivel interno serían nuestras sombras), es importante

detectarlos y fundamental convertirnos en los mejores aliados para nosotros mismos.

Como lo expresan algunos autores actuales, en especial R. Neimeyer, el duelo es sobre todo un proceso dinámico de reconstrucción, reorganización y transformación. Pone en marcha una cosmovisión personal, la construcción de los significados se organiza alrededor de un conjunto de creencias que determinan la percepción que tenemos de los acontecimientos vitales y orientan nuestra conducta. Se entiende el duelo como un proceso personal y original caracterizado por la propia historia y ligada al vínculo de intimidad con la persona que ha muerto. Este nuevo abordaje no hace hincapié en la ruptura, sino que propone aprender a vincularse de otro modo ya que nadie está preparado para cortar los lazos de amor con alguien muy querido, esto es interesante y en mi opinión, muy positivo y significa un cambio respecto a las visiones anteriores sobre el duelo.

Así pues, nos encontramos ante un proceso muy personal en el que influyen muchos factores y que no puede medirse de forma rígida en etapas iguales para todos, como se ha pretendido en las teorías clásicas del duelo. Respetando esta individualidad se pueden proponer unas **fases** generales en el duelo que son amplias y orientativas:

- 1. Evitación**- Es una reacción normal ante la pérdida en la que hay dificultad para asimilar lo sucedido. Hay un embotamiento de la sensibilidad, nos encontramos distraídos y va apareciendo ira, culpabilidad y otras emociones. En esta fase nos vamos acostumbrando de forma gradual a lo sucedido hasta poder ver la realidad en toda su dimensión. *Anhelo y búsqueda*
- 2. Asimilación** – *¿Cómo voy a poder con esto?...* Hay una soledad y tristeza enormes, gran sensación de caos. El doliente tiende a aislarse, son continuas las imágenes intrusivas, las reflexiones

sobre la persona fallecida, pesadillas sobre su muerte. Se instala un ánimo depresivo en el que alternan el dolor, la rabia, la impotencia y la culpa; hay una añoranza difícil de soportar, llanto imprevisible y descontrolado, incapacidad de disfrutar de nada y desesperanza hacia el futuro. Es el tiempo en el que nuestra atención está en la **elaboración del duelo** de una forma absorbente.

3. Acomodación- *¿Qué va a ser de mi vida?...* Empieza a tomar forma una aceptación resignada, mejora la concentración y el autocontrol emocional. Adquirimos algunos hábitos que nos ayudan y hay un avance irregular (dos pasos adelante, uno hacia atrás). Hay una dolorosa conciencia de la pérdida junto con esfuerzos por reorganizarse e intentos de reconstrucción de relaciones. Durante mucho tiempo y a veces durante toda la vida, existe un difícil equilibrio entre el recuerdo del pasado y la inversión en el futuro.

No es fácil sintetizar una vivencia inmensa en tres periodos básicos pero es una clasificación que encuentro válida y que engloba muchas de las conocidas anteriormente. Por otro lado, quiero resaltar algunos **aspectos del proceso** del duelo que me parecen muy importantes:

- No hay un tiempo definido- cada persona tiene su ritmo y sus tiempos, pero según estudios realizados, el primer año es el tiempo de las "primeras veces" y todo resulta muy difícil. El duelo como sentimiento es para siempre y deja sobre tu piel otra piel hecha de tristeza (suave y cálida), aunque su resolución implica reconocernos vivos y con nuevas esperanzas de seguir con la vida.
- Es un camino lleno de altibajos- una línea ascendente y descendente con grandes picos de dolor, avances y retrocesos.

No es en absoluto progresivo lineal y tiene marcados bajones sobre el medio año, el año y los dos años. Estos momentos no son de regresiones, de falta de resolución del duelo sino la línea natural del duelo.

- Se vive de forma intensa con el cuerpo- muchos síntomas físicos (decaimiento, falta de apetito, tensión en las mandíbulas...), agudización de dolores ya existentes y una sensación general de haber sufrido un cataclismo
- Sobre todo en los primeros tiempos hay una gran preocupación por la persona muerta, *¿dónde está?, ¿cómo está? ¿necesita algo?...*
- A lo largo del proceso sacamos lo mejor y lo peor de nosotros mismos, nos vamos a encontrar con aspectos nuestros que nos van a causar rechazo y también, zonas que reconocemos como elevadas y ricas.
- La autoestima es uno de los valores que cae por los suelos y algo a recuperar a lo largo del camino
- El sentimiento de orfandad es enorme- nos quedamos solos con los recuerdos compartidos entre dos. ("Cuando dos personas se unen en un vínculo profundo, desde el mismo instante en que se consolidó esa unión, uno de los dos será el sobreviviente. Y contará la historia" Jacques Darrida)
- No es lo mismo dolor que sufrimiento- el dolor es legítimo y parte del tejido íntimo de la vida, el sufrimiento es todo lo que pensamos sobre el dolor, la resistencia a lo que es.

3.1 LAS TAREAS DEL DUELO

En el camino del duelo hay que tomar decisiones, vamos eligiendo continuamente la forma de recorrerlo y en este trayecto hay una serie de **tareas** que han de realizarse para conseguir una sana elaboración del mismo:

- ❖ **Reconocer la realidad de la pérdida**- nos obliga a aprender la lección de la pérdida a un nivel intensamente emocional como individuos y como sistema familiar. Aceptar que esa persona no va a regresar.
- ❖ **Abrirse al dolor**- permitirse sentir todo ese dolor, mirarlo, abrazarlo, expresarlo, no esconderlo o reprimirlo. Permitirnos también los momentos de tregua (sino sería como mirar fijamente al sol) ya que el duelo fluctúa entre el sentir y el hacer, la orientación a la pérdida y la orientación a la recuperación.
- ❖ **Aprender a vivir sin esa persona**- Todo lo que antes se hacía de forma compartida o lo realizaba la otra persona ahora ha cambiado y con ello, nuestras responsabilidades, costumbres...
- ❖ **Revisar nuestro mundo de significados**- La experiencia de la pérdida nos roba a nuestro ser querido pero también mina creencias y suposiciones que eran los pilares de nuestra filosofía de vida.
- ❖ **Reconstruir la relación con lo que se ha perdido**- la muerte transforma las relaciones, no les pone fin. De hecho, todo duelo es una relación amorosa.
- ❖ **Reinventarnos a nosotros mismos**- una parte nuestra muere y hemos de construir una nueva identidad, no solamente como individuos sino también en relación con los demás. La muerte deteriora los hilos de las conexiones que definen quienes somos.
- ❖ **Encontrar de nuevo sentido a nuestra vida**- volver a ocuparse de la vida y de los vivos y encontrar en el presente un sentido o propósito a nuestra vida, también es cierto que para transmutar un gran dolor es necesario encontrar un propósito o proyecto cuyo amor sea proporcional a la magnitud del dolor sufrido.

3.2 OBSTÁCULOS EN EL DUELO

Hay dificultades comunes que se presentan en casi todos los procesos de duelo, quizás la más importante es que nosotros mismos o nuestra familia no conozcamos lo que es normal en un proceso de duelo y nos parezca malo, o bien que intentemos reprimirlo. Otras dificultades a tener en cuenta serían:

- La culpa- que suele aparecer al principio y tiene más que ver con fantasías que con hechos reales. Se hace necesaria de una aceptación de nuestras limitaciones. (Si no somos omnipotentes, tampoco somos omniscientes)
- El resentimiento- es la culpa puesta fuera de nosotros, los culpables son otros y nos llenamos de rabia y rencor, incluso contra la persona que ha marchado o Dios. La aceptación sin arrogancia de ese destino doloroso dejará paso a otros sentimientos más saludables.
- La idealización- quedarse colgado en una idealización de la persona que ha partido, ignorando a los que todavía tenemos alrededor y que no pueden llegar a la imagen perfecta del ausente.
- El sentirse víctima- permanecer en el rol de víctima, sumergido en el sufrimiento y buscando la conmiseración de los demás.
- La negación- es una forma de evitar el sufrimiento, o bien se conservan todas las pertenencias del fallecido exactamente igual que el primer día durante mucho tiempo o se siente una sensación de bienestar después de la pérdida.
- El sentimiento de fidelidad al ausente- de alguna forma se decide morir con el que ya murió y se niega cualquier tipo de gratificación a título personal o familiar.

- Vivencia frente a la muerte física- nuestras creencias frente a la muerte, sobre todo si se piensa que es el final de todo pueden crear una gran desesperanza y en ese caso, solo cabe la aceptación de la vida como es y honrar el recuerdo del ausente.
- Los miedos- después de la pérdida somos más vulnerables, sentimos que la vida está fuera de nuestro control y hemos visto que puede romperse en cualquier momento. Es importante no contaminar nuestra vida y la de los que nos rodean con estos miedos, sino, alimentar el amor que es su contrario.
- La singularidad del duelo- dentro de una misma pareja o familia se vive de forma completamente diferente y es un ejercicio de respeto el que cada miembro pueda hacerlo a su manera sin caer en reproches o comparaciones
- Las imágenes temidas- suelen quedar imágenes dolorosas de los últimos días u horas de la vida de nuestro ser querido creando gran sufrimiento, sin embargo, hay muchos recuerdos anteriores e imágenes que es preciso recuperar poco a poco.

Todos estos obstáculos han de trabajarse a lo largo del duelo para avanzar pequeños pasos hasta completar este recorrido del laberinto. Hay una palabra clave en este camino: *Desapego*; esto es, la posibilidad de crear un espacio entre el dolor por la pérdida y el seguir llevando adelante el propio proyecto de vida.

3.3 HERRAMIENTAS PARA EL DUELO

Por herramientas entiendo cosas que son beneficiosas en el proceso del duelo, que están a nuestro alcance (generalmente) y que podemos utilizar fácilmente haciendo en muchos casos uso simplemente de nuestra voluntad y ausencia de prejuicios. A continuación, expongo

una lista de las que considero más valiosas con una sencilla explicación de por qué:

- **Fortalecerse físicamente:** un deporte o ejercicio que nos agrade, cuidar la alimentación y procurarnos unas horas de sueño seguidas. Cuando cogemos fuerza física también lo hacemos psicológica y emocionalmente.
- **Leer:** sobre temas relacionados con la muerte y el duelo nos ayuda a comprender lo que estamos viviendo y también a elaborar nuestras creencias sobre la muerte.
- **Contacto con la naturaleza:** si podemos, vayamos al campo o al mar a diario o lo más frecuentemente posible. La naturaleza es "nuestra casa" y en las situaciones de crisis, podemos encontrar el sosiego y la soledad que necesitamos. Pasear por el monte o la playa es en sí terapéutico.
- **Hablar:** de lo que sentimos, de lo que pensamos, de nuestros miedos y angustias, de nuestras esperanzas también. Poder recordar al fallecido con personas cercanas. Expresarnos.
- **Llorar:** todas las lágrimas que salen por nuestros ojos son sentimientos que no ahogan el corazón. En el duelo es necesario llorar ya que esto nos limpia, nos libera.
- **Emociones:** reconocerlas, aceptarlas (la tristeza, la rabia, la impotencia, el miedo, desánimo, el amor huérfano...), todas forman parte de nuestro presente y hay que vivirlas.
- **Escribir:** expresarnos a través de la palabra escrita puede ayudarnos mucho a descubrir lo que sentimos, a soltarlo y a crear una nueva relación con el fallecido a través de todo lo que le contamos.

- **Rituales:** plantar un árbol, soltar un globo, escribir una poesía, echar una rosa al mar, poner velitas en su foto, llevar flores al cementerio... cualquier acto cargado de amor que se nos ocurra dedicar al fallecido será reconfortante y sanador.
- **Abrazar:** de verdad, desde el ser, dando y recibiendo en ese intercambio cálido y humano.
- **Bailar:** suena raro, pero cuando podamos, intentemos bailar, es el acto que más transforma la química de nuestro organismo, nos renueva, nos aligera la carga, nos reconcilia con la vida. Cantar, en solitario, en un coro o grupo, cantar es una fuente de salud
- **Atención al presente:** nuestra mente suele ir al pasado o al futuro y en estos momentos en los cuales el pasado duele y el futuro no existe, prestar atención al momento, es lo más sabio. Un paso detrás de otro, momento a momento, día a día, el camino se hace andando, no pensando en él.
- **Yoga:** esta disciplina, al igual que el tai-chi y el chi-kung, en la que movilizamos la energía, se ha comprobado que ayuda en el proceso del duelo, nos aporta serenidad y la clave del manejo de nuestras emociones: la respiración.
- **Silencio:** es una puerta a nuestro interior, a nuestra sabiduría esencial tan necesaria en estos momentos.
- **Rezar:** al igual que meditar y cualquier forma de recogimiento, nos pone en contacto con nuestro ser y nos puede ayudar (esto depende de nuestras creencias).
- **Perdonar:** es el acto esencial de todo camino de crecimiento, acto necesario y sanador especialmente para el que perdona.

Liberarnos de los resentimientos hacia los demás y hacia uno mismo es el primer paso para reencontrarnos.

- **Mimarnos en los detalles:** necesitamos ternura más que en ningún otro momento, seamos generosos con nosotros y cuidemos esas cosas pequeñas que nos hacen bien.
- **Personas de apoyo:** recurramos a las personas de alrededor que nos quieren, que conocían al fallecido, que están deseando poder hacer algo y a veces no saben qué. Démosles la oportunidad de estar al lado y seamos francos en nuestras necesidades.
- **Nuevas amistades:** conocer a gente nueva es siempre abrir puertas y asomarnos a la vida.
- **Actividades creativas:** crear es una expresión humana y una fuente inmensa de salud.
- **Confiar en nosotros y en la vida:** podemos afrontar las situaciones peores y lo sabemos, confiemos en nosotros, en nuestros recursos naturales. “La vida nunca castiga, nunca deja espacios vacíos” poder mantener la confianza en la vida después de suceder algo muy duro es difícil pero fundamental para nuestro duelo.
- **Querernos mucho:** parte del amor que sentíamos por el ser querido que ha marchado ha de revertir en nosotros, nos queremos también por todo lo que él nos quería. Nos queremos por ser tan vulnerables y a la vez heroicos de continuar solos. Nos queremos por todas las veces que nos hemos caído y vuelto a levantar. Querernos por lo que ya somos, por lo que intuimos que llegaremos a ser. Querernos por nuestros grandes errores y buenas intenciones. Porque

somos únicos y maravillosos. Porque el universo sin duda nos ama haciéndonos moradores de una casa en la que hay cielo, sol, luna, estrellas, árboles, flores..... ¿cómo no querernos?.... somos seres en continuo crecimiento y merecemos toda nuestra paciencia y amor, en especial en una situación de duelo donde la tristeza y el desánimo cubren de oscuridad nuestros pasos.

Si podemos querernos nos ponemos en sintonía con la vida.

La experiencia del luto puede ser tan brutal o intensa que la persona sufre en todas sus dimensiones: física, psicológica, energética y espiritual, es por esto que toda ayuda es poca y hay una serie de cuidados complementarios que pueden venir muy bien: La homeopatía, los elixires de las flores de Bach, la aromaterapia, la fitoterapia, los oligoelementos, los masajes, la reflexología, el Reiki, la armonización del cuerpo energético, etc...., todo aquello que pueda facilitar a la persona este áspero recorrido.

4. ACOMPAÑAMIENTO EN EL DUELO

Por favor sé gentil conmigo,
porque estoy haciendo mi duelo.
El mar en el que nado es solitario
y las costas parecen estar lejanas.
Cuando intento enfrentar cada día
ondas de dolor empañan mi alma.

Acompáñame y comparte mis lágrimas,
siéntate manteniendo silencio que me dé calor.
Respetar en que tramo de mi viaje estoy,
y no en dónde tú supones que debería estar.

Necesito tu soporte y tu comprensión,
no hay modo bueno o malo para hacer el duelo,
yo tengo que encontrar mi propio camino.
Por favor: dime que vas a ser capaz de caminar a mi lado.

JILL B. ENGLAR

Siendo como es la muerte una constante en la vida, en cualquier momento podemos vernos en la situación de acompañar a una persona en un proceso de duelo, bien sea un familiar allegado, una amigo, un compañero de trabajo o bien, un paciente que llega a nuestra consulta.

Desde el enfoque de la Terapia Transpersonal el requisito principal para este acompañamiento es la **Presencia**, estar conectado con uno mismo y en apertura total al otro. Se puede expresar esto diciendo que acompañar significa Estar desde el Ser y Escuchar desde el Amor.

El afecto sincero, comunicado entrañablemente con nuestros sentidos, será el camino más apropiado para acompañar a quien ha perdido a un ser querido y elabora el dolor por la misma.

Según Kübler-Ross, nos movemos constantemente entre los ángulos de un triángulo: salvador, tirano y víctima. El trabajo de acompañamiento nunca puede ser desde el ego, que se mueve en los lados de este triángulo, ha de ser desde el verdadero Yo que está en el centro. El mejor acompañamiento es el que acepta y respeta el ritmo del otro, sin imponer el nuestro o el de cualquier otro.

Todos tenemos las mismas necesidades cuando sufrimos. Necesitamos que se reconozca nuestro sufrimiento y dolor emocional; precisamos sentirnos seguros para hablar y expresar nuestro dolor y tener la confianza de que los demás comprenderán nuestros sufrimientos. Necesitamos sentir que sea cual sea nuestra experiencia o circunstancia, somos seres respetados y aceptados incondicionalmente.

Además, la relación de ayuda en el duelo debe dar ocasión a que la persona que acude buscando asesoramiento, convulsionada y confusa por su mundo emotivo, reconozca y acepte sus emociones y sentimientos (a veces ambivalentes) frente al fallecido, frente a sí

mismo y frente a los demás. El encuentro y el acompañamiento deben estar destinados a ayudar a vivir sin negar la realidad de la muerte, ayudar a superar la angustia de la separación, dicha angustia produce mucho sufrimiento y lleva a muchas personas a aferrarse desesperadamente a los anhelos de recuperación del difunto o a los objetos que le pertenecían. Este acompañamiento tiene como objetivo lograr una estabilidad emocional aceptable, recuperar la esperanza para seguir viviendo y actuando y "resituarse" al fallecido en la vida del doliente de forma distinta.

En este encuentro hay dos actitudes básicas: la acogida incondicional y la escucha activa que genera un auténtico diálogo. La **Acogida Incondicional** implica una conexión con su centro por parte del acompañante y una ausencia total de juzgamiento; la **Escucha Activa** se realiza con todo el ser, en una actitud serena, conscientes de la respiración (aspecto clave), con el cuerpo relajado, con empatía. Es una escucha curativa que se hace desde el corazón, favorece que la persona se exprese y se sienta comprendida; que nos escuchen nos da dignidad, autoestima, nos hace visibles.

Al acompañar a una persona en duelo lo que marca la diferencia no son nuestras respuestas o recomendaciones, sino nuestra disponibilidad para compartir los pensamientos y sentimientos más profundos del otro

Así pues, una de las necesidades fundamentales que se tienen en el duelo es la de contar lo que nos sucede, cuando compartimos nuestras historias con los demás, damos nombre y forma a los significados de nuestra experiencia vital, buscamos respuestas. Narrar es poner en orden el desorden, es la vida misma la que se cuenta para comprenderse. Relatar la vida le da un sentido.

En la vivencia de la muerte de un ser querido puede ser suficiente con nuestra red familiar y social de apoyo y nuestros recursos personales de afrontación, pero si esto no es así y nos vemos atrapados en un oscuro túnel al que no vemos salida, se puede recurrir a dos tipos de ayuda (ambas compatibles): la terapia individual y la terapia grupal.

4.1 LA TERAPIA INDIVIDUAL

Si la pérdida ha sido significativa el doliente llega sumido en el dolor y desconcierto, lo trae la urgencia y la desazón ante lo inevitable. En este momento necesita hablar, es un tiempo de catarsis, de liberar tanta emoción y caos.

Quizás requiera flexibilidad por parte del terapeuta, respecto a los horarios, a su necesidad de fumar, de cambiar de asiento o pasear por la consulta. Es importante la cercanía física, el acercar pañuelos en el momento adecuado y mantener la serenidad sin dejarse desbordar por la explosión emocional del tanto dolor.

Cambiará mucho el estado del doliente según su propia idiosincrasia, el tiempo que hace del fallecimiento, las causas del mismo (repentino, esperado, violento...) pero de una forma general y a penas como sugerencia se puede proponer una guía de esa acción terapéutica:

En los primeros encuentros lo fundamental es Escuchar, ya que en la etapa de catarsis el paciente tiene muy poca capacidad para escuchar explicaciones o sugerencias complicadas. Es importante crear un clima de confianza y calor humano.

La etapa testimonial se desarrollará con el relato del doliente, a través de la visión de fotos de momentos compartidos y felices, de escritos que suelen surgir de forma natural (o sugerida), conoceremos la figura del fallecido, su relación con él y lo que significaba en su vida. Después entraremos en una etapa de análisis existencial: es el

momento de ver cómo afronta el paciente los obstáculos que suelen aparecer en el duelo y que he comentado en el apartado 3.2. Han de revisarse de forma cuidadosa empezando por el trabajo con la culpa ya que es muy importante e ir desgranando todos los aspectos que dificultan la elaboración sana del duelo.

Si conseguimos recorrer este camino se llega a la etapa más beneficiosa de la terapia del duelo, la que está relacionada con la aceptación del desapego y la reflexión sobre un probable proyecto vital. Los encuentros seguirán teniendo el común denominador de la ausencia, pero aparecen las reflexiones y planteamientos sobre él mismo y su futuro, estamos hablando de la posibilidad de trascender el dolor.

Toda intervención que evite indagar la esencia misma de la angustia existencial, será solo medicina sintomática y por lo mismo, provisional a la hora de los resultados.

4.2 LA TERAPIA GRUPAL

El asesoramiento puede ser en grupo y además de eficaz, puede ser un gran apoyo para la persona en duelo ya que el poder verse reflejado en los demás es una de las cosas que nos libran de la locura y perder a alguien muy querido, más si es joven y de forma repentina, nos hace bordear los límites de la razón.

Los humanos tendemos a formar grupos para dar respuesta a múltiples necesidades, la satisfacción de hacer cosas conjuntamente, sentimiento de pertenencia, posibilidad de ser ayudado o sentirse arropado y protegido por la totalidad del grupo. El grupo primario nos permite expresarnos tal como sentimos o somos en nuestro ser genuino. En el pequeño grupo podemos encontrar más fácilmente respuesta para resolver los problemas individuales.

Ya en 1905, Joseph Prate, médico internista reunía a grupos de enfermos tuberculosos en un ambulatorio de Boston comprobando que esto reportaba grandes beneficios a los pacientes. Desde entonces hasta ahora, son muchos los médicos y psicólogos que los han utilizado como técnica terapéutica. También, enfermeras, asistentes sociales y terapeutas especializados en el ámbito del duelo y la separación han organizado grupos y talleres en diferentes unidades sanitarias en los que ayudar a elaborar el duelo de una forma colectiva.

Estos grupos son facilitados por profesionales de la salud mental pero hay otro tipo de grupos de duelo que cada vez tienen más solidez: los Grupos de Autoayuda también llamados Grupos de Ayuda Mutua, en estos nos vamos a centrar de forma más extensa en el siguiente apartado

5. LOS GRUPOS DE AYUDA MUTUA

5.1- HISTORIA

Los grupos de ayuda mutua (GAM) aparecen hacia el año 1970 en EEUU y centro de Europa, como respuesta a una necesidad no cubierta por la atención primaria, en gran parte producida por la crisis económica e industrial.

En 1978 la Asamblea Mundial de la Salud, reunida en ALMA-ATA manifestó que la asistencia primaria de la salud es el punto donde se juntan todos los problemas sanitarios de la comunidad y es el lugar donde se desarrollan acciones para resolverlos y poder llegar a la "salud de todos". En 1980 la OMS apoya y redacta 38 objetivos para conseguir el principio de ALMA-ATA y fomentar la participación de la comunidad. En el año 1986 se hizo la primera conferencia internacional sobre la Promoción de la Salud en Ottawa (Canadá) donde se asentaron las bases

para impulsar la capacidad de la comunidad y la participación social, los grupos de ayuda mutua nacen dentro de este contexto.

En Europa la OMS dio su apoyo creando un centro europeo de apoyo para la ayuda mutua (Clearinghouse) en Lovaina (Bélgica) que da información, promoción y formación para la auto-ayuda o ayuda mutua, así como congresos, seminarios y documentación sobre investigaciones en esta materia de las distintas organizaciones de la comunidad europea.

Entre los grupos de ayuda mutua en el duelo tienen gran importancia RENACER, grupos de duelo de Argentina para padres que han perdido a sus hijos y cuyo primer grupo nació en Buenos Aires en 1990; en España son pioneros los grupos AVES de Barcelona y ALAIA y AMAD en Madrid, siguiendo sus pasos han nacido otros muchos grupos en nuestro país y aunque cada uno con sus características individuales, comparten la filosofía común de la ayuda mutua.

5.2- LOS GAM DE DUELO

Son grupos de iguales, personas en duelo que se juntan para compartir este difícil proceso ya que nadie mejor que quién lo ha pasado puede comprender el dolor y el sentimiento de vida rota que nos genera una pérdida significativa.

En los grupos de duelo se crea un espacio de confianza y confidencialidad donde expresar libremente emociones, vivencias y pensamientos, donde la persona es escuchada de forma activa y respetuosa permitiendo al dolor salir y ser acogido.

El sentimiento de orfandad y soledad en que te sume la pérdida se ve mitigado por esta experiencia compartida, al sentir que no estamos solos en ese túnel, que somos acogidos y comprendidos en nuestra individualidad porque todos en el grupo comparten el DOLOR, con

mayúsculas. Ahí se dan los primeros pasos hacia fuera, mirándonos adentro, siendo capaces de escuchar al otro y ponernos en su piel, esbozando sonrisas tímidas y llanto incontrolable, desnudándonos para salir juntos al paso de lo que la vida nos ha traído.

Estos grupos son gratuitos con pequeñas aportaciones para cubrir los gastos necesarios, son aconfesionales, sin signo político, tienen unas normas básicas de funcionamiento y están coordinados normalmente por dos facilitadores que ya han elaborado su propio proceso de duelo y tienen formación específica en el tema.

Un grupo de apoyo en el duelo es una oportunidad de vivir la pérdida de forma personal, sin juicio, sin exigencias, sin consejos, solo apoyar, acompañar, escuchar, comprender..., aprendemos a respetar el dolor propio y el ajeno. En él podemos dejar de sentirnos raros.

5.2.1- Características

Antes de comenzar un grupo hay que definir una serie de aspectos importantes que darán al grupo unas características u otras:

1. Elegir el formato de grupo - pueden ser grupos cerrados con unos miembros fijos y una duración definida en el tiempo, tienen un esquema más definido y hay mayor confianza y entrega; o bien, grupos abiertos donde las personas se van integrando conforme llegan, pueden ser testimoniales sin agotarse. También existen los grupos de reflexión para etapas más avanzadas del duelo.
2. Definir expectativas en base al tipo de grupo que vayamos a crear
3. Establecer reglas básicas de funcionamiento - proporcionan estructura, dan seguridad y ayudan al facilitador en su tarea (Ej.: puntualidad, no interrumpir a otro, no comparar el dolor, no dar consejos, no juzgar, respeto absoluto por las creencias, confidencialidad...)

4. Determinar el rol del facilitador – puede tener un papel más activo o pasivo según el tipo de grupo, en general, es bueno que mantenga un papel activo en principio y cuando el grupo ya tenga una cierta solidez ir, poco a poco, siendo más silencioso, participando en momentos puntuales.
5. Conveniencia de realizar supervisiones externas

5.2.2 Objetivos

Si tuviéramos que resumir los objetivos de los grupos de ayuda en el duelo, serían estos:

- ❖ Comprender los sentimientos y emociones que originan el estado de dolor producido por la pérdida de un ser querido
- ❖ Centrarnos en los sentimientos que surgen o han surgido (dolor, tristeza, enfado...)
- ❖ Elaborar estos sentimientos a través de la observación y comprensión
- ❖ Aceptar la pérdida del ser querido
- ❖ Potenciar las capacidades de la persona para vivir sin el fallecido
- ❖ Trascender y traspasar los límites de nuestra experiencia. Penetrar, comprender y averiguar algo que antes desconocíamos. Trascender es poseer una convicción, una entrega absoluta. Es crecer como personas y como seres espirituales y pensantes.

Para lograr estos objetivos es necesario crear un clima de franqueza, simpatía y respeto, una participación equitativa de todos los integrantes, poner al servicio las estrategias que utiliza cada uno, ayudar a ver los problemas desde una perspectiva diferente, ofrecer pistas e información para cuidarse físicamente y organizarse bien la vida, confrontar sentimientos como la culpa, la rabia... y recuperar la autoestima.

Podríamos concretar este punto diciendo que el objetivo básico es conseguir el equilibrio perdido, ayudar a recuperar la esperanza (poder conseguir lo que me propongo es una característica esencial de cualquier acción) y la paz.

5.2.3 Los Facilitadores

Son las personas encargadas de moderar y conducir el grupo. Es fundamental que hayan completado su propio duelo y que tengan formación específica en duelo, de forma autodidacta o bien, con estudios reglados y/o no reglados.

Cuanto más trascendida tenga su vida, cuanto más amplia y consciente sea su andadura vital, mejor podrá transmitir al grupo.

Es importante que en los grupos haya dos facilitadores con un papel más y menos activo, que vayan alternando y que previamente hayan acordado; más de dos no es aconsejable ya que puede dificultar el trabajo.

Antes del comienzo del grupo, es bueno buscar un tiempo para meditar, con 5 minutos puede ser suficiente. Es un momento de contacto con uno mismo, de ponerse en el Observador, potenciar el estado de amor íntimo y desde ahí, acoger a las personas, sentimientos y palabras que se expresen en el grupo. Es conveniente también hacer una visualización de fijación a la tierra, enraizarnos y ver como todas las emociones que surjan en el grupo, por dolorosas que sean, van a fundirse con la tierra, no permanecen en nosotros.

Los facilitadores han de tener presente la magnitud del drama que se está viviendo, han de ayudar a encontrar un nuevo sentido a partir de la dolorosa realidad, no darán consejos ni emitirán juicios a favor o en contra de cualquier expresión y será bueno contar dentro del grupo

con la ayuda de otras personas que tengan el duelo más elaborado ya que su testimonio será muy positivo para los que inician la travesía.

Es recomendable un papel activo pero sin excesivo protagonismo. El mejor trabajo será conseguir que el grupo fluya, que sea un lugar de expresión y desahogo pleno a la vez que un laboratorio de transformación y generación de esperanza y un nuevo sentido de vida. Sin prisa, sin tiempo, respetando ritmos, individualidades, circunstancias... estando ahí, como el árbol firme que acoge y da sombra, tranquiliza el corazón cansado de dolor y nos habla sin palabras de los ciclos de la vida, de la sucesión de las estaciones y la impermanencia de todas las formas de vida.

5.3- UN EJEMPLO PRÁCTICO

Para acabar este apartado, quiero compartir el ejemplo de una asociación de duelo de Valencia a la cual pertenezco, es una asociación pequeña con un recorrido de 5 años que va despacio pero no ha parado de caminar.

Transcribo una parte de la guía práctica de la Asociación Valenciana de Apoyo en el Duelo Caminar por si puede servir de ayuda a alguna persona interesada en el tema

Guía práctica

Asociación Valenciana de apoyo en el Duelo CAMINAR

- 1- Presentación
- 2- ¿Qué es un grupo de duelo?
- 3- Método de trabajo
 - 3.1 Procedimiento de atención telefónica
 - 3.2 Encuentros individuales
 - 3.3 Procedimiento de trabajo en grupo
- 4- Guía general de actuación en CAMINAR
- 5- Normas básicas
 - 5.1 Normas de funcionamiento en el grupo – Usuarios
 - 5.2 Normas de funcionamiento en el grupo – Facilitadores

1- PRESENTACIÓN

La Asociación Valenciana de Apoyo en el Duelo *CAMINAR* somos una asociación aconfesional que basamos nuestra filosofía en la acogida incondicional de las personas en duelo, en la escucha activa y el acompañamiento.

Nacemos con el propósito de crear un espacio de confianza donde poder reunirse grupos de ayuda mutua, ya que estamos convencidos de que el hecho de compartir con otras personas que también han sufrido la pérdida de algún ser querido es una ayuda valiosa a la hora de vivir el duelo

2- ¿QUÉ ES UN GRUPO DE DUELO?

Un grupo donde se reúnen personas que han sufrido la pérdida de un ser querido, todas las personas comparten la misma situación.

Cada persona puede expresar sus sentimientos, vivencias, emociones y es acogida y escuchada por otros. La persona encuentra un espacio íntimo y propio donde poder exteriorizar todo aquello por lo que está pasando. Esta escucha respetuosa del dolor del prójimo permite al dolor salir y limpiarse. El grupo de hace consciente del beneficio que supone la sencilla escucha.

Los grupos de duelo se rigen por una serie de pautas que por la experiencia de muchos años en otros países son las que hacen que funcionen: entre ellas, no juzgar,

no comparar nuestro dolor con el de los demás, no interrumpir al que está hablando, no dar consejos, la confidencialidad, el respeto, etc.

Cada persona vive su duelo único, de una forma única. El hecho de poner palabras al dolor ayuda mucho a empezar a curarlo. Sabemos que la única manera de sanar el duelo es atravesándolo, y la mejor forma de hacerlo es experimentando y expresando los sentimientos que van surgiendo: el dolor, la tristeza, la ira, la culpa, la vergüenza, la añoranza...

Al poder compartir, sentimos que no estamos solos, que podemos ser escuchados y comprendidos porque todos estamos pasando por el mismo trance, aunque cada cual viva su dolor de manera única e incomparable. Sentimos también que todo lo que nos pasa es normal, que a otros también les sucede y eso nos ayuda. El duelo no es una enfermedad, ni una patología, sino un proceso natural que hay que vivir tras una pérdida, por eso en los grupos de duelo no se trata de aplicar técnicas psicológicas sino de estar, escuchar, expresar, compartir, amar y que la vida fluya y sane.

La pérdida de un ser querido nos deja solos, desamparados y vamos a necesitar que nos apoyen, que nos reconozcan. El grupo nos da esa confianza y ese apoyo para poder llenar nuestro vacío y salir de nuevo a la vida.

3- MÉTODO DE TRABAJO

Los grupos de duelo se reúnen una vez a la semana, con una duración de unas 2 horas y media aproximadamente; hay dos tipos de grupos: unos de inicio y otros de seguimiento. Están moderados por uno o dos responsables (facilitadores) que son miembros de la Asociación. La diferencia básica que existe entre nuestro Grupo de Duelo y cualquier terapia es que no hay un terapeuta y varios pacientes, sino que todos son a la vez terapeutas y pacientes, ya que la escucha respetuosa del dolor del prójimo permite al dolor sanarse.

Las personas se ponen en contacto telefónico con nosotros y se les da una cita, tras uno o dos encuentros individuales se incorporan al grupo si lo desean.

3.1 – Procedimiento de atención telefónica

La forma de responder al teléfono de CAMINAR ha de seguir unas pautas al margen de qué miembro lo haga. Un primer contacto telefónico seguiría este patrón:

Suena el teléfono:

- Asociación CAMINAR, dígame
- **Usuario:** Necesito ayuda (mensaje principal)
- **Caminar:** Escucha activa, valorar en qué momento se puede interrumpir con delicadeza y hacer preguntas básicas (nombre, edad...)

- **Usuario:** La persona da normalmente otras informaciones como vínculos, forma de fallecimiento y como se siente
- **Caminar:** Damos información concreta: "nos entrevistamos personalmente primero (2 veces) y después se integra en el grupo". Por último se le pregunta: "¿Quieres que nos conozcamos?", en caso afirmativo: "¿Cuándo te va mejor mañana o tarde?"

Se concreta una cita y nos despedimos con afecto.

3.2 – Encuentros individuales

En el encuentro individual es importante recoger los siguientes datos: quién ha fallecido, edad, circunstancias, datos del usuario, pérdidas anteriores, medicación, otros profesionales consultados, creencias. También, definir expectativas de la persona que llega, objetos de vinculación, variables como economía, edad, profesión, ocio, amistades y por último cuáles son sus personas de "rescate" (aliados en su duelo). Durante la entrevista solo se anotarán palabras puntuales y después ya se desarrollará en la ficha de acogida.

Se pueden realizar dos encuentros individuales con la persona, tienen un valor diferente y se pueden destacar los siguientes aspectos:

* **Primer Encuentro** - Clave: ESCUCHA, ACOGIDA

- ❖ Acoger incondicionalmente y escuchar con todo el Ser
- ❖ Intentar centrar el tema
- ❖ Detectar las áreas más dolorosas y las dificultades
- ❖ Duración aproximada: 1 hora

* **Segundo Encuentro** - Clave: DAR CONFIANZA, CENTRAR ASPECTOS, CONDUCIR AL GRUPO

- ❖ Al principio, escuchar, observar cambios con respecto a la semana anterior
- ❖ Ver la capacidad de abrirse y compartir de la persona
- ❖ A veces cortar, reconducir la conversación, utilizar el parafraseo
- ❖ Mostrar que valoramos la sinceridad más cruda e íntima, los trabajos que ya ha hecho, el qué haya llegado hasta aquí
- ❖ Devolverle la confianza en ella en ella misma
- ❖ Escuchar el lenguaje corporal y la forma de expresarse verbalmente
- ❖ Averiguar: ¿qué necesidades tiene? ¿qué espera encontrar en el grupo?
- ❖ Para finalizar se le explica el funcionamiento del grupo, por qué lo consideramos tan valioso para elaborar el duelo y se le invita a incorporarse.

3.3 – Procedimiento de trabajo en grupo

Cada grupo se reúne una vez a la semana y empieza y se desarrolla básicamente de la forma siguiente:

1- Cuando ya estamos todos, lo primero que se hará es una toma de contacto con nosotros mismos, con el grupo y con el lugar. Para ello, se permanece en silencio, con los ojos cerrados y centrados en la respiración durante unos momentos.

2- En el caso de haber personas de nueva incorporación, el responsable del grupo hará una breve introducción al nuevo y después se presentarán de forma breve y “en rueda” todos los integrantes del grupo, al final el recién llegado puede contar al grupo lo que desee.

3- El responsable invita a que se comparta brevemente la semana transcurrida

4- Recogida de la tarea concertada la semana anterior

5- La reunión va fluyendo: se expresa, se escucha, se comparte.

6- Los objetivos de las sesiones son los siguientes

a. Aceptar la realidad de la pérdida

b. Expresar y trabajar las emociones y el dolor de la pérdida

c. Adaptarse a un medio en el que el fallecido está ausente (adaptaciones internas, externas y espirituales)

d. Recolocarse emocionalmente al fallecido y seguir viviendo

7- Los facilitadores han de tomar “el pulso” del grupo, dejarlo que discurra controlando tiempos y participación, haciendo preguntas importantes cuando detectamos heridas, reflexionando sobre los aspectos más importantes del duelo. Transmitir un mensaje positivo en los momentos en los que el grupo queda sumido en la tristeza, algo sentido y auténtico.

8- El cierre de la sesión se hace con unos minutos de música de relajación, respirando, conectados con nosotros mismos. Es importante despedirse cálidamente de cada persona con un beso o un abrazo sincero

Anotaciones sobre los grupos:

- Están compuestos por personas que han sufrido la pérdida de algún ser querido
- A partir de 6 personas se pueden hacer grupos diferentes
- Se realizan unas 12/14 sesiones semanales y luego se van espaciando los encuentros
- Las personas pueden después incorporarse a un grupo de seguimiento que se reunirá 1 o 2 veces al mes

4- GUÍA GENERAL DE ACTUACIÓN EN CAMINAR

- Crear un clima de **paz** y serenidad
- Tener una actitud amorosa y **no juzgar**
- Acompañar en la experiencia del duelo **respetando** al máximo el ritmo del otro y la forma en que quiere vivir esta experiencia

- Realizar una **escucha activa** completa, estando atento a lo que se expresa verbalmente y a lo que no; cuidar asimismo nuestra postura corporal
- Ser **auténticos** a la hora de mostrarnos y estar conectados con nosotros mismos
- No interrumpir nunca las expresiones de dolor. Facilitar el **desahogo** emocional
- No tener miedo a los **silencios**, ni intentar llenarlos con palabras rápidamente; los silencios son espacios para expresar los sentimientos más profundos (con palabras o no)
- Preguntar desde los **sentimientos**, no desde el pensamiento (Ej.: ¿cómo te sientes?)
- Darle **tiempo** al doliente, todo el tiempo necesario, no apremiar diciendo que ha de salir del duelo, superarlo por otros (hijos, padres...)
- **Evitar los consejos**, no decirle a la persona lo que ha de hacer, ni utilizar "frases hechas", tópicos que de nada sirven en esos momentos
- No ir por delante de la persona que acompañamos, ayudarle a que sea ella la que responda sus preguntas y saque sus **propios recursos** desde dentro
- No intentar justificar lo que ha ocurrido
- **Profundizar** en alguna de las emociones que surgen, evitar dispersarse al tratar demasiados temas a la vez y en poco tiempo
- Facilitar el descubrir que el cariño que recibía de la persona perdida y el vínculo que tenía con ella ha de dirigirlo hacia un vínculo de **amor hacia sí mismo**
- Procurar que en las reuniones de grupo todo el mundo **participe**, alentando a que cada uno se exprese en una "parcela" de tiempo equilibrada
- En los **primeros encuentros** (individuales): mostrarnos abiertos, que la persona no se sienta juzgada, dar la opción de que cuente hasta donde desee, enfocar la conversación desde los sentimientos y transmitir aceptación total y serenidad
- Cuando algún integrante del grupo no parece avanzar en el camino y se crea que está derivando en un **duelo patológico**, estudiar la forma en que mejor puede orientarse a esa persona
- Ser **creativo en el proceso** de acompañamiento, utilizando cuantas herramientas se nos ocurra. (lecturas individuales y colectivas, contar cuentos, películas, escribir cartas, dibujos, usar metáforas, ritos de despedida, baile, yoga, alimentación.....)
- Tener una conciencia clara del cambio que trae la muerte y tener presente que a la Asociación llegan las personas con una gran herida y dolor (manifiesto o no), necesitadas de calor y empatía. Es necesario poner a su disposición toda nuestra **sensibilidad, inteligencia emocional, información y capacidad de amor** para responder a esta demanda y ayudar a sanar la herida

5- NORMAS BÁSICAS

Para el buen funcionamiento de los grupos consideramos básicas una serie de normas que todos debemos cumplir, tanto los usuarios como los responsables de los grupos, ya que ellas facilitarán el objetivo final de las reuniones de los Grupos de Ayuda Mutua.

5.1 – Normas de funcionamiento en el grupo / Usuarios

- Puntualidad
- No interrumpir la dinámica del grupo entrando y saliendo (Ej.: a fumar)
- Desconectar los móviles
- Hablar del duelo (sentimientos, vivencias...)
- No interrumpir a un integrante del grupo cuando se expresa
- Respeto absoluto por los sentimientos y creencias de los demás
- Evitar enfrentamientos personales
- No comparar el dolor
- No juzgar o dar consejos
- Realizar las tareas que se proponen en el grupo

5.2 – Normas de funcionamiento en el grupo / Facilitadores

- Intentar que se cumplan las normas básicas anteriores
- Respeto total por las palabras y sentimientos de los integrantes del grupo
- Cuando salen temas importantes, intentar centrarlos
- Ser flexibles y permitir de vez en cuando hablar de otros temas que sirven de desahogo y hacen bien
- No tener miedo a expresar actitudes espirituales
- Durante toda la sesión contacto con la respiración, conexión con uno mismo y cable a tierra

6. CONCLUSIONES

La muerte y el proceso del duelo son dos hechos naturales de la vida que exigen un despliegue enorme de todas nuestras posibilidades. Es un recorrido personal que requiere acogida y acompañamiento ya sea a través de una red personal de apoyo o a través de terapia individual y/o grupal. De la sana elaboración de un duelo depende la calidad de la relación futura con nosotros mismos, con los demás y con la vida.

Una vez recorridos los estados iniciales, va cobrando importancia hasta perfilarse como el aspecto fundamental del final del proceso, el encuentro de un significado al dolor y a la vida, pasar del por qué al para qué y también, al cómo. Como dice Viktor Frankl: "... cuando no

existe ninguna posibilidad de cambiar el destino, entonces es necesario salir al encuentro de este destino con la actitud acertada”.

El hombre es capaz de aceptar cualquier dolor si este atesora un sentido. El sentido es siempre una llamada concreta a una persona concreta para que mejore lo que sólo ella puede mejorar y al dolor que no se puede evitar, se le puede arrancar una parcela de sentido en la manera de vivirlo. Podríamos concluir esta idea diciendo que el sentido no es en el fondo otra cosa que la posibilidad de cambiar la realidad mediante el amor.

Encontrar un propósito vital es pura medicina para el cuerpo y para el alma; donarse a sí mismo a través del amor, de la creatividad o del altruismo es un movilizador para crear salud y lo cierto es, que nadie es tan pobre que no tenga algo para dar, ni nadie tan rico que no tenga algo para recibir.

Christine Longaker dice que si queremos encontrar un sentido al morir o a cualquier estadio de nuestra vida es preciso adoptar 3 compromisos:

1. Ser conscientes de nosotros mismos y aceptarnos- sentirnos vivos, ser plenamente conscientes de nuestra experiencia presente y aceptarla.
2. Entablar un diálogo auténtico con los demás- ser genuinos y comunicarnos desde el Ser, no desde el ego.
3. Decidir adoptar una dirección positiva de crecimiento- encontrar un sentido a tu vida (cambiante y personal) ya que si tu vida tiene un porqué, podrás sobrellevar cualquier cómo.

Desde un enfoque Transpersonal el duelo es básicamente una oportunidad de crecimiento, de evolución y las palabras claves del

acompañamiento serían: respeto, acogida incondicional, escucha activa, observación y presencia. La muerte como un despertador del alma.

La pérdida de un ser querido nos pone contra las cuerdas, es la experiencia de la vida que más nos desgarrar y a la vez, y por eso mismo, posibilita el despliegue de nuestras alas.

En esta rendición total que la muerte nos exige está la semilla de la gran apertura; dudo que pueda elaborarse un duelo por una pérdida significativa si no hay una expansión de la conciencia, un trascender lo conocido para adentrarnos en las profundidades de nuestra alma y desde ahí, a través de certezas que no vienen de la razón si no de nuestra sabiduría interna ir recorriendo un camino que desde un pozo oscuro bañado de lágrimas serpentea por picos y valles, días y noches hasta la gran explanada donde un sol tímido nos recuerda quiénes somos y que ningún viajero se acaba en el camino. Es el recorrido de oruga a mariposa, la gran transformación y al final, desplegar nuestras hermosas alas y volar por encima de la tierra en un vuelo lleno de humildad, lucidez, amor, profundidad, belleza y sentido.

“Sin una llegada ni una partida
sin un antes ni un después.
Te abrazo fuertemente,
te suelto para liberarte;
yo estoy en ti
y tú estás en mí.

Sin una llegada ni una partida es la verdadera naturaleza de la realidad. Tú no has venido de ninguna parte ni irás a ningún lugar. La rosa, la nube, las montañas, las estrellas y el planeta tierra, todo es así. Su naturaleza es la naturaleza de la no-llegada y la no-partida. Morir no significa que de algo te conviertas en nada. Nacer no significa que de no ser nadie de pronto te conviertas en alguien. La manifestación sólo tiene lugar cuando se dan todas las condiciones necesarias, y la cesación de la manifestación se basa en la falta de las condiciones necesarias.”

THICH NHAT HANH

7. BIBLIOGRAFÍA

BERMEJO, José Carlos, *La muerte enseña a vivir*, Madrid: San Pablo 2003

BIANCHI, Carlos J., *El proceso del duelo*, Buenos Aires: Corregidor, 2006

CARMELO, Anji

Déjame llorar, Barcelona: Tarannà Edicions, 2004

Camino de Héroes, Barcelona: Tarannà Edicions, 2002

DORIA, José María, *Inteligencia del alma. 144 avenidas neuronales para el yo profundo*, Móstoles (Madrid): Gaia Ediciones, 2009

ECHEBURÚA, Enrique, *Superar un trauma. El tratamiento de las víctimas de sucesos violentos*, Madrid: Ediciones Pirámide, 2005

FRANKL, Viktor

Ante el vacío existencial, Barcelona: Herder, 2003

El hombre en busca de sentido, Barcelona: Herder, 2004

KÜBLER-ROSS, Elisabeth, *Sobre la muerte y los moribundos*, Barcelona: DeBolsillo, 2003

LIBERMAN, Diana, *Es hora de hablar del duelo. Del dolor de la muerte al amor a la vida*, Buenos Aires: Atlántida, 2007

LONGAKER, Christine, *Para morir en paz*, Barcelona: Rigden-Institut Gestalt Editorial, 2008

LUKAS, Elisabeth, *Viktor E. Frankl. El sentido de la vida*, Barcelona: Plataforma, 2008

MARUSO, Stella Maris, *El laboratorio del alma*, Buenos Aires: Ediciones B, 2009

NEIMEYER, Robert A., *Aprender de la pérdida. Una guía para afrontar el duelo*, Barcelona: Ediciones Paidós, 2001

POLETTI, Rosette, *Cómo crecer a través del duelo*, Barcelona: Ediciones Obelisco, 2008

SANZ, Fina, *Los laberintos de la vida cotidiana*, Barcelona: Editorial Kairós, 2002

SÁNCHEZ SÁNCHEZ, Ezequiel-Julio, *La relación de ayuda en el duelo*, Santander: Editorial Sal Terrae, 2001

TORRAS, Adela, *Acompañar en el duelo*, Barcelona: Luciérnaga, 2009

V.V.A.A., *Tras los pasos de Elisabeth Kübler-Ross. Una nueva visión del duelo*, Barcelona: Luciérnaga, 2000

WORDEN, J. William, *El tratamiento del duelo. Asesoramiento psicológico terapia*, Barcelona: Ediciones Paidós, 2001

8. DIRECCIONES DE INTERÉS

www.amad.es – AMAD - Asociación de mutua ayuda ante el duelo

www.avesgams.org – AVES - Asociación de Voluntarios para Enfermos Sanables

www.alaia-duelo.com – ALAIA - Asociación de ayuda a enfermos graves y personas en duelo

www.krisalida.com – Asociación Krisálida de apoyo en el duelo

www.ayudaduelocaminar.com – Asociación Valenciana de apoyo en el duelo Caminar

www.dueloanjicarmelo.com – Página personal de Anji Carmelo sobre duelo y enfermedad

www.grupos-renacer.com – Ayuda mutua de padres que enfrentan la muerte de hijos

www.asociacionviktorfrankl.org – Asociación para la ayuda en el sufrimiento, en la enfermedad y ante la muerte

www.tanatologia.org/seit - Sociedad española e internacional de Tanatología

www.vivirlaperdida.com – Ayuda en el duelo por la muerte de un ser querido

www.alfinlibros.com – Libros. Servicio de soporte en el duelo

www.libroscomienzo.com – Librería especializada