PROGRAMA GALARDONADO POR LA
FUNDACIÓN LAFOURCADE-PONCE

Manuel Nevado · José González

# ACOMPAÑAR EN EL DUELO

De la ausencia de significado al significado de la ausencia

Serendipity
Desclée De Brouwer

**Manuel Nevado**
**José González**

# 205

# ACOMPAÑAR EN EL DUELO

## De la ausencia de significado al significado de la ausencia

Crecimiento personal
COLECCIÓN
Serendipity

Desclée De Brouwer

# ÍNDICE


Prólogo. . . . . 11
Presentación de Manuel Nevado. . . . . 11
Presentación de José González . . . . . 12
Presentación del libro . . . . . 14
Objetivos del libro . . . . . 15

1. Los vínculos afectivos, el duelo y su proceso . . . . . 17
Preguntas sobre el sentimiento de la muerte . . . . . 18
Cultura, muerte y otras civilizaciones . . . . . 19
La muerte en las civilizaciones clásicas . . . . . 19
Diferentes formas de despedida . . . . . 22
La muerte en las religiones clásicas . . . . . 25
Tipos de pérdida y valor de las mismas . . . . . 33
Qué es el duelo . . . . . 33
Situaciones por las que se puede sufrir un proceso de duelo . . . . . 34
Las pérdidas de Pangrazzi . . . . . 35
Currículum de pérdidas . . . . . 37

Proceso de duelo: duración y fases . . . . . 40
Modelo de fases de duelo de Kübler-Ross . . . . . 41
El proceso de duelo: tres ejemplos . . . . . 47
El caso de Juan. Duelo en enfermedades degenerativas . . . . . 47
El caso de Araceli. Duelo de pareja . . . . . 50
El proceso de duelo en crisis sociales . . . . . 54
Características del proceso de duelo . . . . . 60
La ansiedad ante la muerte . . . . . 60
Las seis dimensiones del proceso de duelo . . . . . 61
Decálogo de las sensaciones del duelo . . . . . 65
Tipos de duelo . . . . . 68

2. Trabajando el duelo . . . . . 75
Beneficios del trabajo en duelo . . . . . 75
Decálogos de ayuda al duelo . . . . . 77
Ayudar a otros a superar el duelo . . . . . 77
Ayudar a superar el duelo en el interior de uno mismo . . . . . 79
Frases inútiles para ayudar en el duelo . . . . . 81
Pequeños consejos prácticos para afrontar mejor el duelo . . . . . 83
Objetivos de la intervención . . . . . 85
Recolocar emocionalmente al fallecido y continuar viviendo . . . . . 90
Tareas de apoyo antes y después del fallecimiento . . . . . 91
Ayuda en el duelo inmediato al fallecimiento . . . . . 91
Ayuda después del fallecimiento . . . . . 92
Motivos del fracaso en el proceso de duelo . . . . . 93
Las malas noticias en el receptor enfermo o familiar . . . . . 94
Marcadores adaptativos al final de la vida . . . . . 96
Cómo se debe informar . . . . . 99
Ayuda terapéutica en enfermedades neurodegenerativas .104
Asuntos pendientes y manejo simbólico . . . . . 108

3. Duelo infantil. . . . . 115
Introducción. . . . . 115
Protocolo de intervención . . . . . 118
Objetivos y claves. . . . . 119
Aspectos a tener en cuenta . . . . . 121
Reacciones del duelo en niños. . . . . 124
¿Cómo comunicar la muerte a los niños? . . . . . 126
Puntos clave en la comunicación . . . . . 128
Diferencias evolutivas en la elaboración del duelo . . . . . 131
Los ritmos del duelo en el niño. . . . . 134
Las fases del duelo . . . . . 134
Preguntas habituales . . . . . 136

4. Taller de intervención individual y grupal. . . . . 139
Sesión 1. Presentación y motivación hacia el programa de atención psicosocial al duelo . . . . . 140
Sesión 2: Cómo crecer a través del duelo. . . . . 144
Sesión 3: Entrenamiento en respiración diafragmática. . . . 150
Sesión 4: Solución de problemas I. . . . . 155
Sesión 5: Trabajo de las emociones I: Identificación y expresión . . . . . 158
Sesión 6: Reestructuración cognitiva I: Normalización de las emociones negativas y reatribución de la culpa. . 163
Sesión 7: Reestructuración cognitiva II: Ira-enfado . . . . . 169
Sesión 8: Autoestima y autoconcepto. . . . . 171
Sesión 9: Planificación de actividades agradables y vida futura . . . . . 175
Sesión 10: Cierre del taller . . . . . 176

Anexo 1. Ejercicios para trabajar el duelo. . . . . 180

Anexo 2. Filmografía sobre el duelo . . . . . 185

Anexo 3. Canciones para trabajar el duelo. . . . . 193

Anexo 4. Bibliografía sobre el duelo . . . . . 195

# PRÓLOGO

**Presentación de Manuel Nevado**

La muerte es algo que nos iguala a todos los seres humanos. Nos iguala en todos los momentos y en todos los estamentos, seas rico o pobre, alto o bajo. Soy Manuel Nevado y comencé a trabajar el duelo a raíz de la muerte de mi padre en el año 1996. El no tener dinero para pagarme un psicólogo que pudiera ayudarme a trabajar esta pérdida cuando apenas tenía 23 años me llevó a comenzar a leer libros y literatura en torno a esta problemática y a realizar los primeros cursos de intervención vivencial en afrontamiento a la muerte. Todavía recuerdo el primero de ellos realizado en el Centro de Humanización de los Camilos en Tres Cantos con el Doctor José Carlos Bermejo. La forma de trabajar la muerte de una manera sencilla, sin tapujos, con humanidad, sin estridencias y aplicando el sentido común y el sentido del humor me llamó la atención.

A partir de ese momento tuve la suerte de poder comenzar un proyecto precioso al ser seleccionado por Fundación La Caixa para impartir por toda la geografía española los talleres de "Afrontamiento de la muerte; dolor y duelo", donde a lo largo de siete años tuve la oportunidad de entrar en contacto con personas que estaban sufrien-

do el dolor de la pérdida de seres queridos por diversas circunstancias: accidentes de tráfico, alzheimer, cáncer… A todos ellos les unía el vacío, los sentimientos contradictorios, los asuntos pendientes, la culpa, la impotencia. Fruto de ese aprendizaje a día de hoy soy lo que soy como persona y como profesional. Plasmar ese conocimiento y esa experiencia es el objetivo de este libro de intervención en procesos de duelo que espero que sea de vuestro agrado y que su lectura y trabajo con los diversos ejercicios que se proponen puedan serviros de ayuda para vuestra práctica profesional y vuestro desarrollo personal.

## Presentación de José González

A un nivel "macro" nuestra sociedad se podría definir como tanatofóbica: la muerte es un tabú que se forja socialmente desde la infancia. Ocultamos la enfermedad, las separaciones y la muerte, impidiendo que nuestros hijos participen en las despedidas. A nivel "micro", el hecho de que el resto de familiares y amigos del fallecido vivencien las fases o tareas del duelo a ritmos y velocidades diferentes es una fuente de conflicto y tensión que está detrás de la estadística que indica que el 68% de las parejas que pierden un hijo acaba separándose. Aquellos vínculos que a priori deberían ser un bastón se pueden convertir en obstáculos en el proceso de duelo.

Soy José González, y cuando comencé a trabajar como psicólogo me di cuenta de que faltaban herramientas y dinámicas para acompañar a las personas en los diferentes procesos de duelo: muertes, separaciones o pérdida de salud. Así fue como comencé a investigar sobre el duelo y las diferentes maneras de abordarlo. Tras un arduo trabajo de investigación, diseñamos un programa de intervención en la Universidad Complutense de Madrid, programa que fue galardonado con el Premio Lafourcade-Ponce 2012 del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid.

Mi formación complementaria como abogado mediador, especialista en ruptura de pareja y politólogo me permitió obtener una visión más amplia y sociológica sobre los procesos de duelo.

En el año 2000 tuve la suerte de coincidir como coordinador del programa de duelo de Psicólogos Sin Fronteras con Manuel Nevado, el coautor de este libro, quien me enseñó que se puede ser un excelente psicólogo especialista en duelo con una sonrisa en la boca.

Mi actividad profesional actual se divide entre la intervención individual y grupal en duelo, a través de Apertus Psicólogos y la formación de profesionales en el ámbito psico-socio-sanitario en diferentes colegios oficiales de psicólogos y médicos, hospitales, fundaciones y asociaciones.

El programa que compartimos con vosotros en este libro ha sido testado e implementado en España, Latinoamérica y Norte de África con unos resultados excelentes, pero la parte crucial del acompañamiento en duelo está en la actitud que tratamos de transmitir en este manual. Nos gusta poner el ejemplo del copiloto de rallies: el doliente es el piloto, el que decide acelerar, frenar o cambiar de marcha; nosotros somos el copiloto que debe guiarle, indicarle, anticipar los peligros y el tipo de curvas con las que se va a encontrar, respetando siempre su decisión.

El trabajo terapéutico permite normalizar las diferencias en la elaboración idiosincrática del duelo, permitiendo construirlo de manera individual y personal. Esta estigmatización de la pérdida transmite el mensaje de que las emociones aparejadas al duelo (negación, rabia, ira, enfado, culpa, tristeza) no están permitidas. Parte de nuestro trabajo terapéutico consiste en legitimar estas emociones. Las mal llamadas emociones negativas están en nuestro "pool" o repertorio emocional porque son útiles filogenéticamente, de hecho compartimos estas emociones con otros animales.

## Presentación del libro

El libro que tienes entre manos pretende trabajar los procesos de duelo desde diferentes perspectivas. Los autores del mismo entendemos que para poder superar el proceso de duelo se necesitan una serie de herramientas que os ofrecemos en esta obra.

Esas herramientas son, entre otras:

- *Comprensión.* Comprender que a lo largo de la vida vamos pasando por diferentes situaciones de duelo y que no todas tienen que ver con el fallecimiento de un ser querido sino con la pérdida en general. En estos tiempos de crisis económica hemos podido observar el duelo producido por los sueños rotos de los planes de una vida futura en las personas que han sido desahuciadas, en los parados de larga duración que asumen que quizás ya no vuelvan a encontrar un trabajo en su vida por el mero hecho de tener 50 años. El duelo de la pérdida afectiva en divorcios, separaciones o rupturas emocionales en el ámbito familiar o de la pareja, las personas que día a día sufren diagnósticos de patologías que conllevan la pérdida de salud o sencillamente las personas que sufren en soledad los duelos silenciados, que por temor a la crítica no pueden expresar sus sentimientos. Esa es la comprensión que hay que trabajar y manejar para poder ayudar en estas u otras situaciones similares.
- *La vivencia.* Aprender a integrar las pérdidas individuales. Desde las primeras iniciadas en la infancia o adolescencia hasta las que estamos sufriendo en la actualidad. Hablar de ellas, reconocerlas, es el primer paso para comenzar a asumir la nueva realidad.
- *El trabajo.* El duelo se elabora con trabajo y con tareas. Worden, una de las grandes eminencias en el trabajo con las personas en duelo, enumeró una serie de tareas a trabajar de manera individual si se quiere superar el proceso de duelo. Basándo-

nos en esas tareas comenzamos los diferentes ejercicios que en el presente libro os ofrecemos para poder superar las situaciones de pérdida y poder aprender de ellas.

- *El humor.* Es una de las herramientas clave de la psicología positiva, y por tanto su utilización en los procesos de duelo es útil y necesaria en sus dosis justas. Es útil porque la vida es humor y los recuerdos agradables están llenos de ellos. ¿Quién no ha tenido anécdotas vividas con un ser querido desaparecido que al contarlas una y otra vez nos sacan una sonrisa de la boca? Por ello el humor, la desdramatización de la muerte partiendo de la base de que todos los que estamos aquí vamos a morir, es un elemento muy beneficioso para trabajar las pérdidas y crecer a nivel personal.

Miguel de Unamuno decía que si todo muere nada tiene sentido, por ello los que seguimos todavía con vida tenemos una deuda pendiente con quienes ya no pueden acompañarnos en este viaje: seguir en él e intentar perseguir sueños y fantasías porque vivir merece la pena.

## Objetivos del libro

El presente manual tiene como objetivo dotar al lector de las herramientas necesarias para poder acompañar al doliente desde una perspectiva personal y/o profesional.

Está diseñado como un manual vivencial que nos permita afrontar en primera persona nuestros prejuicios sobre el duelo para poder utilizar después las dinámicas y ejercicios con mayor eficacia.

Entre los objetivos del manual se encuentran los siguientes:

- Aportar una aproximación al concepto y a los procesos de duelo y sus situaciones especiales, su evolución histórica,

los distintos tipos de duelo, sus fases y la duración de las mismas.

- Ofrecer una aproximación al abordaje terapéutico en los procesos de duelo.
- Conocer las características especiales del duelo infantil, sus diferencias evolutivas, los ritmos del duelo en los niños y cómo tratar la muerte con ellos.
- Compartir el taller intervención, tanto individual como grupal, estructurado en diez sesiones que el alumno podrá aplicar en la clínica diaria. Esta intervención ha sido galardonada con el premio de aplicación "Lafourcade Ponce" del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid.

# 1

# LOS VÍNCULOS AFECTIVOS, EL DUELO Y SU PROCESO

Antes de comenzar a leer este libro te sugerimos una dinámica. Anota en tres papeles los nombres de las tres personas más importantes de tu vida, un nombre por papel. Piensa en ellos, recréate en tus recuerdos, en los buenos momentos que has pasado con ellos, en las discusiones, anécdotas, en qué aportan a tu vida, en las cualidades que tienen y que hacen que sean insustituibles. Piensa en qué les dirías si los tuvieses delante y qué planes de futuro tienes con cada uno de ellos. Anota en el papel cuándo los vas a volver a ver y cierra los ojos.

Ahora imagina que de repente uno de ellos muere, y que, por lo tanto, todos esos planes elaborados de futuro, esa vida en común, esas acciones conjuntas no pueden desarrollarse. ¿Cómo te sentirías? ¿Solo, vacío, bloqueado, incrédulo? Bien, esta es una primera reflexión sobre los sentimientos respecto a las pérdidas, pero vamos a ir un poquito más allá. Vuelve a cerrar los ojos e imagínate que eres un enfermo terminal y te quedan dos semanas de vida. ¿Qué harías? ¿De quién te despedirías? ¿A quién y qué querrías agradecer? ¿A quién querrías perdonar?