

Método Grief Recovery

Recuperación de la pena emocional o duelo

61 pautas sobre la experiencia
del dolor emocional y cómo ayudar
a las personas a superarlo.

Qué es el Duelo* (Dolor Emocional)

1. Duelo es la reacción normal y natural ante una pérdida significativa de cualquier tipo.

2. Duelo es el conjunto de sentimientos contradictorios causados por el fin, o por el cambio, de cualquier patrón habitual de comportamiento.

3. Duelo es la sensación de buscar a alguien que siempre ha estado disponible para nosotros, sólo para caer en cuenta que cuando le necesitas de nuevo, ya no está.

Reacciones típicas con relación al duelo

4. Concentración reducida.

5. Sensación de aturdimiento o de “estar como dormido”.

6. Patrones de sueño alterados.

7. Cambio en los hábitos alimenticios.

8. La energía emocional se encuentra como en una montaña rusa.

9. Hay más de 43 pérdidas o cambios que producen duelo. Algunos ejemplos son:

    - Muerte
    - Divorcio
    - Retiro o jubilación
    - Mudanza
    - Pérdida de una mascota
    - Cambios en la situación financiera (tanto incremento como detrimento)
    - Problemas legales
    - “Nido vacío”
    - Fin de una adicción
    - Comenzar la escuela

10. Aquí se muestran algunos ejemplos de pérdidas “intangibles” que producen duelo:

    - Pérdida de confianza
    - Pérdida de seguridad
    - Pérdida de control
    - Pérdida de la fe
    - Pérdida de la fertilidad

* Nota: Aquí se utiliza indistintamente duelo o dolor emocional. Por duelo se entiende el dolor emocional por cualquier tipo de pérdida. En general la palabra está asociada con dolor por una muerte, pero aquí la usamos en el sentido más amplio.

11. El duelo es único e individual. No existen etapas. El dolor emocional no se puede clasificar. El trabajo de Elizabeth Kübler Ross fue sobre la muerte y el morir, no sobre el duelo. Ella fue muy específica en esta distinción en sus libros. Sin embargo, los medios y las universidades le han anexado su trabajo al duelo. Esta mala información tan familiarizada ha lastimado a muchos dolientes a través del tiempo.

12. No hay absolutos en el duelo. No hay unas respuestas tan universales en la que todas, o por lo menos la mayoría de las personas, tengan la misma experiencia.

13. El duelo es normal y natural. No es una condición patológica ni un desorden de la personalidad.

14. El duelo es muchas veces confundido o malinterpretado como trastorno por déficit de atención, con hiperactividad (TDAH), depresión, trastorno de estrés postraumático (PTSD, por sus siglas en inglés), y muchas otras condiciones patológicas.

15. Tristemente, si el diagnóstico es malo, también lo es el tratamiento. A estos dolientes malinterpretados se les formula, de forma incorrecta, distintos medicamentos, que normalmente son obstáculos en el camino de recuperación de la pérdida.

¿Cómo se si yo, o alguien que conozco, está con alguna pérdida no resuelta? [1]

16. Si no estás dispuesto a pensar o hablar sobre alguien que ha muerto, o expresar tus sentimientos sobre cualquier otra pérdida.

17. Si los recuerdos agradables se vuelven dolorosos, puedes estar sufriendo por duelo no resuelto.

18. Si sólo quieres hablar de los aspectos positivos de una relación puede estar incompleta.

19. El querer hablar sólo de los aspectos negativos de una relación puede indicar duelo no resuelto.

20. El dolor emocional no resuelto puede ser la raíz de algún temor asociado con pensamientos o sentimientos acerca de una relación.

Impacto en la sociedad del dolor emocional no resuelto

Las siguientes estadísticas (de la sociedad norteamericana) son descorazonadoras, y pudieran ser evitadas en muchos casos:

21. Anualmente hay 13 millones de dolientes por muerte en EEUU. Son 2.6 millones de muertes al año, con un promedio de 5 dolientes por muerte (según el US Census Bureau).

22. Cada año hay 2.5 millones de dolientes por divorcio. Este dato no incluye a los hijos que también viven una pérdida significativa en este caso. (Recopilación de agencias de estadísticas en EEUU)

23. También al año hay 15.6 millones de dolientes por la ruptura de alguna relación romántica.

24. En un estudio de 95,647 personas que perdieron a su pareja, se encontró que la tasa de mortalidad para el sobreviviente se duplicaba en la primera semana posterior a la muerte.[2]

25. En el mismo estudio, los índices de ataques cardíacos aumentaron a más del doble para los hombres sobrevivientes y más del triple para las mujeres. [2]

26. El cónyuge sobreviviente tuvo un 93% más de probabilidades de verse involucrado en un accidente automovilístico mortal y la tasa de suicidios aumentó 242%. [2]

27. El duelo no resuelto es acumulativo, y se acumula negativamente.

28. El duelo no resuelto se encuentra en todas partes. Miles de profesionales de la salud mental con quienes trabajamos han encontrado que aunque sus clientes llegan con algún otro asunto, casi todos ellos tienen como origen del problema profundo, un duelo no resuelto.

29. Un pasado incompleto puede condenar al futuro. Encontramos que muchas personas alteran sus elecciones de vida después de una serie de pérdidas no resueltas. Esto lo hacen para protegerse de un mayor dolor emocional. Normalmente, esto sólo se traduce en que viven una vida más prevenida y una indisposición a participar con todo el corazón en nuevas relaciones o nuevos proyectos

30. El duelo no es depresión clínica. Un estudio reciente de 8.800 clientes estableció que un gran porcentaje de personas diagnosticadas con depresión y medicadas con antidepresivos no se encontraban clínicamente deprimidas. Lo que estaban viviendo en realidad era únicamente la experiencia de pérdidas previas no resueltas en sus vidas. [3]

31. Síntomas similares: Dificultad para concentrarse, montaña rusa emocional, sentirse adormecido, patrón de sueño alterado, hábitos alimenticios alterados y una pérdida de energía masiva.

32. Formas de Escape Temporal. Muchas personas en nuestra sociedad utilizan lo que llamamos FETs o “Formas de Escape Temporal” en su intento de encubrir los sentimientos causados por el dolor emocional no resuelto. Algunos ejemplos de estas son el alcohol, la comida, las compras y el ejercicio.

La información equivocada más común en el tema del Dolor Emocional [1]

33. El tiempo todo lo cura. El tiempo no cura, las acciones que se realizan en el tiempo son las que lo hacen. Conocemos personas que han esperado 10, 20, 30 o hasta 40 años para sentirse mejor.

34. Sufre en soledad. Muchas veces este consejo se da sutilmente, en forma implícita. *"Dale espacio a tu madre*" o "*Necesita unos minutos solo en el cuarto*". Cuando niños, aprendimos que esto significa que los sentimientos de tristeza se deben esconder o experimentar en soledad.

35. Se fuerte. Normalmente al doliente se le solicita que sea fuerte por otras personas. "*Tienes que ser fuerte por tu (esposo/a)"* o "*Sé fuerte por tus hijos*."

36. No te sientas mal. Normalmente, después de esta frase sigue una afirmación intelectualmente correcta pero que no le ayuda para nada al doliente: "*No te sientas mal, su sufrimiento ya terminó*." O "*No te sientas mal, por lo menos la tuviste mucho tiempo".*

37. Reemplaza la pérdida. Esto es muy común cuando se pierde una mascota o al terminar una relación romántica. "*El sábado te compramos un perro nuevo*" o "*Hay muchos peces en el mar, solo tienes que empezar a salir con otras personas de nuevo*." Lo más probable es que no se haya realizado ninguna acción para superar el dolor de la pérdida de la mascota o de la relación, sino que se trata sólo de un intento de no sentir las emociones provocadas por esa pérdida.

38. Mantente ocupado. "*Si te mantienes ocupado no tienes tiempo de pensar en la pérdida*". Esta es triste porque algunas personas pasan su vida entera con esta mentalidad y nunca se dan la oportunidad de sentir el dolor y completar lo que se quedó inconcluso con esa pérdida en particular.

Algunas quejas que los dolientes expresan frecuentemente

Una encuestadora preguntó a distintos dolientes cuáles comentarios les fueron de ayuda después de una pérdida. De los 141 comentarios frecuentes, sólo encontraron que 19 sí eran de ayuda.

Aquí se muestran algunos de los que no fueron de ayuda:

39. Con el tiempo estarás bien.

40. Yo sé cómo te sientes.

41. Ya no te deberías seguir sintiendo así.

42. Mira el lado bueno, por lo menos está en un lugar mejor.

43. No te sientas mal. Su sufrimiento terminó.

44. No te enojes con Dios.

45. Estás joven, todavía puedes tener otros hijos.

46. Era sólo un perro, gato, pájaro, etc.

Cosas que se pueden hacer o decir para ayudar a alguien cuando acaba de sufrir una pérdida

47. *"No me puedo imaginar cómo te estás sintiendo*" O "*No me puedo ni imaginar lo doloroso – devastador – desgarrador – que eso debe haber sido para ti."*
Cada relación es única, por lo tanto, cada doliente también lo es. No puedes saber cómo se sienten, por lo que este enunciado siempre es verdadero y nunca ofenderá al doliente.

48. "*No me puedo imaginar cómo te sientes… cuando yo perdí a mi mamá me sentí…"*

49. Escucha con el corazón, no con la cabeza. Permite que te expresen todas sus emociones, sin juzgar, criticar o analizar.

50. Pregunta: "*¿Qué pasó?"* la mayoría de las personas evita hacer esta pregunta. Sin embargo, con muchísima frecuencia encontramos que los dolientes se sienten solos porque muchos lo evitan como si nada hubiera sucedido. Esto puede provocar un terrible sentimiento de aislamiento para alguien que se encuentra sufriendo dolor emocional.

51. Sigue sus palabras en tu mente cuando las va diciendo. Esto es permanecer en el momento presente cuando están hablando. Si tu mente divaga por un solo instante, te conviertes en una persona poco segura para que te hablen del dolor emocional.

52. Ten empatía. Esto significa que si salen lágrimas durante su relato, lo permitas ya que eso está bien. Tienes permiso de ser humano cuando estás escuchando la historia de otro ser humano. Al hacer esto, estableces la base de que la interacción de emociones tristes está bien para ti.

53. La palabra que empieza con "C". Esto te puede servir pues la palabra "culpa" surge frecuentemente en el relato de los dolientes.

- Doliente: *Mi hijo se suicidó. Me siento tan culpable.*
- EGR (Especialista en Recuperación) *¿Alguna vez hiciste algo con la intención de dañar a tu hijo?*
- Doliente: *No.* (Esta respuesta es casi universal.)
- EGR: *La definición del diccionario de culpa implica intención de dañar. Ya que no tenías intención de dañar, puedes regresar la palabra con "C" nuevamente al diccionario… Probablemente estés suficientemente desgarrado por la muerte de tu hijo, como para*

añadirle el que te dañes a ti mismo con una palabra incorrecta que distorsiona tus sentimientos.
- Doliente: *¿De veras? Nunca lo había visto de esa manera.*
- EGR: *¿Existen cosas que te hubiera gustado que hubieran sido distintas, mejor o más abundantes?*
- Doliente: *Por supuesto.*

El Método "Grief Recovery" para la recuperación de la pena emocional

54. La recuperación de la pérdida se logra con una serie de acciones pequeñas y correctas que el doliente realiza.

55. Tristemente, a la mayoría de nosotros no nos ha sido proporcionada la información necesaria para tomar decisiones correctas como respuesta a una pérdida.

56. La recuperación significa sentirse mejor.

57. La recuperación significa encontrar nuevo sentido a la vida, sin el temor de ser heridos nuevamente.

58. La recuperación es tener la capacidad de disfrutar los recuerdos agradables sin que se nos conviertan en dolor.

59. La recuperación es reconocer que está perfectamente bien sentir tristeza de vez en cuando y poder hablar sobre esos sentimientos sin importar como reaccionen las personas a tu alrededor.

60. Más importante aún, la recuperación significa adquirir las habilidades que nos debieron enseñar de niños. Estas habilidades nos permiten manejar la pérdida de forma espontánea.

61. La recuperación de una pérdida emocional importante no es una simple tarea. Realizar las acciones que nos lleven a la recuperación va a requerir tu atención, tu apertura de mente, tu voluntad y tu valor.

Traducido por María Clemencia Torres Ángel, especialista advanced Método Grief Recovery®

1 James, John W. y Russell, Friedman P. Superando Pérdidas Emocionales. Sherman Oaks, California. 2000

2 Kaprio, Jaako, MD; Koskenvuo, Markku, MD; y Rita, Helo, MPolSC. "Mortality after Bereavement: A prospective Study of 95,647 Widowed persons." American Journal of Public Health 77.3 (1987): 283-287

3 Wakefield, Jerome C., PhD, DSW; Schmitz, Mark F., PhD; First, Michael B. MD; Horwitz, Allan V., PhD. "Extending Bereavement Exclusion for Major Depression to Other Losses: Evidence from the National Comorbidity Survey." Arch Gen Psychiatry 64.4 (2007):433-440