The Grief Recovery Method ®

by The Grief Recovery Institute®

Comentando la Mejor Definición de Duelo que Puedas Encontrar



Contenidos:

Desde nuestro corazón al tuyo…

1. Acerca de los Autores
2. La Mejor Definición de Duelo que Puedas Encontrar
3. Definiendo el Duelo – Cada uno Responde de Manera Distinta
4. ¿Cuál es la Diferencia entre Trauma y Duelo?
5. TEPT o Trastorno por Estrés Postraumático
6. ¿Por qué la sociedad prefiere usar cualquier palabra en vez de duelo? Grief Recovery® puede ayudar a lidiar con el TEPT.
7. El Duelo Ignorado de los Niños
8. Pérdida de Mascotas: A menudo, ignorado
9. Más información acerca del Método Grief Recovery®

Acerca de los Autores

Este e-book es coautoría de artículos de Russel Friedman, Steve Moeller y Allison James.



Russell Friedman llegó al Grief Recovery Institute en 1986 a raíz de un segundo divorcio y una quiebra económica. Después de lidiar con las emociones causadas por esas y otras pérdidas, comenzó un riguroso entrenamiento bajo la guía del fundador del Instituto, John W. James, convirtiéndose eventualmente en socio y coautor del Manual Grief Recovery Handbook, When Children Grieve, y Moving On. Juntos, Russell and John co-crearon the Grief Recovery Method Support Group, que ha ayudado a más de 500,000 personas en todo el país y en el exterior.

Russell llegó a ser el experto referente de CNN en Recuperación de Duelo. Apareció en esa cadena en numerosas ocasiones, y de manera notable tras los atentados del 9/11. Participó en varios medios de comunicación después de tragedias nacionales, siendo la más reciente en The Today Show, en respuesta al fallecimiento de Michael Jackson para ayudar a los padres cuando los niños sufren una pérdida. Ha sido conferencista invitado por instituciones académicas locales y ha asesorado a grandes empresas que están descubriendo que el duelo no resuelto tiene un impacto negativo en el entorno laboral.

Russell falleció el 26 de noviembre del 2016, rodeado de su familia. Russell será extrañado profundamente y su legado perdurará en el trabajo de todas las personas cuyas vidas fueron tocadas.

Stephen Moeller es director funerario con licencia desde 1978. Hace más de treinta años, Steve fundó uno de los primeros grupos de apoyo del Método Grief Recovery®. Desde entonces, miles de personas en duelo han participado en sus programas. Antes de renunciar para fundar Grief Recovery Resources, Inc., Steve fue director de Relaciones Comunitarias en el Crematorio Floral Haven, Funeral Home, y el Cementerio en Broken Arrow, Oklahoma. También formó parte del Grupo del Tulsa County Task Force sobre Mortalidad Infantil, la Tulsa Human Response Coalition y fue miembro de la sección "Pregunte a los Expertos" del Plan Funerario de Aurora Casket. Steve es un reconocido conferencista sobre duelo y recuperación en hospitales, iglesias, clubes cívicos y muchas otras organizaciones, pero dedica la mayor parte de su tiempo laboral a la Capacitación para la Certificación.

Allison James es hija de John James, creador del Método Grief Recovery® y fundador del Instituto Grief Recovery®. Allison es especialista certificada en el Método Grief Recovery® y autora, colaboradora del Instituto.

La Mejor Definición de Duelo que Puedes Encontrar



Junio 04, 2013
Por Russell Friedman

Dado que el duelo es un tema tan amplio que abarca muchos tipos de pérdidas y una casi infinita gama de emociones, no existe una única definición que abarque todo. Sin embargo, utilizamos tres definiciones para ayudar a las personas a comprender qué es el duelo y qué no lo es.

La más básica es:

> *"Duelo es la reacción emocional normal y natural ante una pérdida o cambios de cualquier tipo. En sí mismo, el duelo no es una condición patológica ni un trastorno de la personalidad".*

Aunque esta definición es precisa, no explica realmente qué es el duelo. Así que aquí hay otra que usamos para dar una mejor idea de lo que es el duelo, más allá del hecho de que es normal:

> *"Duelo son los sentimientos contradictorios causados por el fin o el cambio en un patrón familiar de comportamiento".*

Cuando muere alguien importante para nosotros, se acaba lo que nos era familiar y debemos adaptarnos a esa nueva realidad, generalmente indeseada. Nuestras vidas cambian tras la muerte de alguien significativo. Es bastante fácil de entender.

Puede que no sea tan obvio entender a qué nos referimos con "emociones contradictorias". Permítanos explicarlo con ejemplos que probablemente comprenderá si alguna vez ha cuidado a alguien con una enfermedad terminal, como el cáncer. Si no, es probable que, aun así, pueda sentirse identificado.

Para la mayoría de las personas que han vivido esa situación, la emoción principal sentida cuando esa persona fallece es una profunda tristeza. Parte de la tristeza radica en el hecho irremediable de la muerte, y otro aspecto es que no ocurrió el milagro de curarse la enfermedad para poder pasar más tiempo juntos…

Pero además de la tristeza y otros sentimientos dolorosos, un gran porcentaje de personas que han acompañado a un familiar, cónyuge o amigo moribundo durante un largo periodo de tiempo, afirman que uno de los sentimientos que experimentaron al fallecer esa persona fue una sensación de alivio. Alivio de que el ser querido ya no sufriera; alivio ante la dificultad de ver sufrir a un ser querido y la frustración de no poder curarlo ni aliviar su dolor.

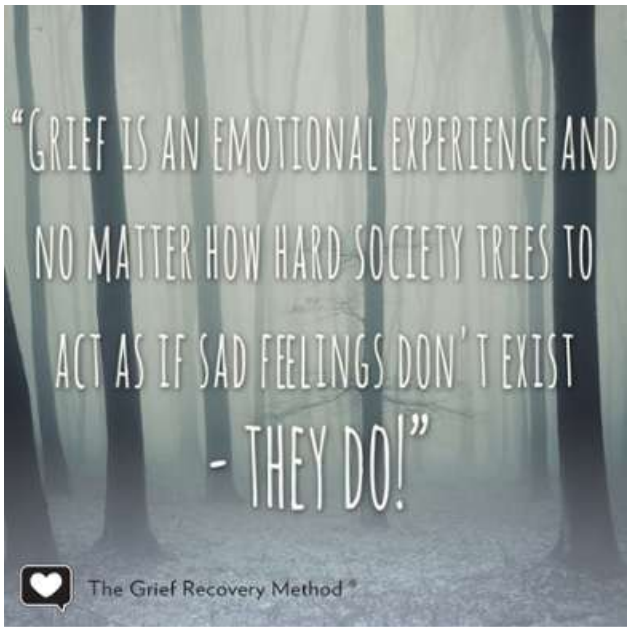
El alivio suele percibirse como una sensación positiva, sobre todo cuando coincide con la tristeza. Así que la idea de sentimientos contradictorios en términos simples, es tristeza por un lado y alivio por el otro.

Sin embargo, la idea de sentimientos conflictivos no se limita a la muerte y a todo el espectro de emociones, incluyendo la tristeza y el alivio. Señalamos que cualquiera que se haya casado probablemente experimentó una mezcla de sentimientos encontrados el día de su boda. Por un lado, están el amor, la ilusión y las grandes esperanzas, y por otro, la pérdida de ciertas libertades e

independencia. Aunque sea una buena compensación, sigue representando una pérdida.

Incluso podemos dejar de lado la muerte y el matrimonio y hablar de sentimientos contradictorios en otras áreas de la vida. Por ejemplo, cuando te ascienden y te suben el sueldo en el trabajo, es algo bueno. Pero junto con el cambio puede llegar el fin de alguna o muchas de las interacciones diarias con tus compañeros de trabajo en tu antiguo puesto.

Como puedes ver, nuestra definición basada en sentimientos contradictorios se relaciona con la mayoría —si no con todos— los cambios importantes que pueden ocurrir en la vida. En este punto, podemos unir las dos primeras definiciones y afirmar que la gama de emociones —incluidas aquellas que parecen contradictorias— y que sentimos en respuesta a los cambios en nuestra vida, son normales y naturales.



Definición de Duelo— Buscar a alguien que siempre ha estado ahí para ti

Existe otra definición de duelo tan descriptiva, que la incluimos en todos nuestros libros y solemos citarla en cada conferencia que pronunciamos al público. Es una expresión que no inventamos, pero si supiéramos quién la acuñó, le daríamos el crédito.

“Duelo es la sensación de querer alcanzar a alguien que siempre estuvo para ti, solo para descubrir que cuando lo necesitas o la necesitas una vez más, ya no está”.

Consideramos que esa declaración es profundamente emotiva y excepcionalmente clara en su significado. Creemos que la persona que acuñó la expresión se refería a la muerte de la pareja con una larga relación, Pero también podría aplicarse a la muerte de un padre o una madre, que claramente estuvo presente desde el principio de tu vida.

Por muy conmovedora que sea esa afirmación al expresar sentimientos, puede invertirse y utilizarse para una situación dolorosa diferente; como cuando una larga relación nunca ha funcionado bien, en cuyo caso puede formularse como:

“Duelo es la sensación de querer alcanzar a alguien que nunca ha estado para mí, solo para descubrir que cuando lo necesito o la necesito una vez más, sigue sin estar para mí”.

Esa situación, no implica que la otra persona haya muerto, sino que sigue estando emocional o de otra manera inaccesible para ti, como siempre lo ha estado.

Por último, en el caso de divorcio, se puede reformular así: “El duelo es la sensación de buscar a alguien que estuvo ahí para mí en algún momento, solo para descubrir que ya no puedo acudir a esa persona en busca de ayuda o consuelo”.

Una Definición Más de Duelo—Un cliché con el que estamos de acuerdo

La mayoría de las personas conoce la expresión: “Cada uno lleva su duelo a su manera y a su propio ritmo”.

Coincidimos con la verdad fundamental de esa frase, aunque no define el duelo más allá de afirmar que todos somos únicos y que cada uno experimentará y expresará su dolor de manera singular y a su propio ritmo.

En Resumen

Existen muchas otras definiciones de duelo que puedes encontrar si deseas investigar. Sin embargo, te advertimos que definir el duelo básicamente, si bien es importante, no necesariamente conduce a la recuperación ni a la recuperación del duelo no resuelto o incompleto que dejó la muerte o el divorcio.

Definiendo el Duelo – Cada Uno Responde de Manera Distinta



Enero 10, 2017
Por Steve Moeller

Sería maravilloso que el duelo fuera como las matemáticas. Que, al sumar una serie de números, el resultado siempre sea el mismo. Dos personas distintas pueden sumar la misma lista de números y el resultado será el mismo, siempre que hayan sumado correctamente. Una vez que se aprenden las operaciones básicas de la suma, encontrar la respuesta no es difícil.

¡El duelo no es lo mismo para todos!

Lamentablemente, el duelo no es así. El duelo está basado en emociones. El duelo se basa en la relación personal con la persona o la cosa que se perdió. Cada persona y cada relación es diferente, lo que significa que la forma en que afrontamos cada pérdida también será diferente.

Esto resulta especialmente evidente al observar a los miembros de una familia que han experimentado la misma pérdida. No es raro oír a un familiar decir de otro: «¡No están llevando el duelo como deberían!». Dado que cada relación es diferente, incluso dentro de la misma familia, la reacción de cada persona ante esa pérdida también será diferente.

Un miembro de la familia puede volcarse en su trabajo, incluso buscando horas extras como una forma de distraerse de la pérdida. Otro miembro de la misma familia puede tener dificultades para levantarse de la cama por la mañana. ¿Significa esto que uno tiene razón y el otro no? No. Significa simplemente que están afrontando su duelo de manera diferente.

En el caso de padres que han perdido un hijo, es posible que un miembro de la familia mencione el nombre del niño casi en cada frase, mientras que el otro evita pronunciarlo. ¿Significa esto que uno de los padres quería más al niño que el otro? No. De nuevo, se trata simplemente de otro ejemplo de diferentes mecanismos de afrontamiento.

Ese es el problema al definir el duelo: cada persona reacciona de forma diferente. Esto puede deberse a los modelos aprendidos durante la infancia. Puede deberse a las diferencias percibidas en cómo creen que deben reaccionar como hombres o como mujeres. También se debe a las diferencias en nuestras relaciones únicas con quienes o con lo que perdimos en nuestras vidas.

El hecho de que otros reaccionen de forma diferente no significa que no estén sufriendo también.

Lamentablemente, muchas personas desconocen que cada uno reacciona de forma diferente ante cada pérdida, y a menudo se piensa que a los demás miembros de la familia no les afectó tanto como a uno. Esta es una de las razones por la que algunas familias parecen desmoronarse tras una pérdida.

En lugar de pelearnos por cómo los demás afrontan las dificultades o discutir sobre quién sufre más, una mejor solución sería aceptar que cada uno sufre y afronta sus problemas a su manera, y que lo mejor es realizar acciones para seguir adelante.

Parece fácil, pero se requiere un cambio de mentalidad. Implica modificar ese patrón de comportamiento habitual: asumir que nuestra reacción ante las situaciones es correcta y que quienes reaccionan de forma diferente están equivocados. Requiere centrarse en tomar acción para poder disfrutar de los buenos recuerdos del pasado, en lugar de preocuparse por un futuro distinto al que habías planeado. ¡Se necesita valor!

Realizar las acciones correctas puede mejorar las cosas para todos.

Superar el duelo no es algo que se pueda hacer solo. Requiere encontrar un especialista en duelo que te acompañe, ya sea de manera individual o en grupo. Esto te brindará la oportunidad de expresar tus sentimientos, como parte del proceso de recuperación, sin temor a ser analizado, criticado o juzgado.



Aunque pienses que basta con comprar el Manual Superando Pérdidas Emocionales y trabajarlo en familia, a menudo encontramos temor a la reacción de los demás ante lo que sientes que necesitas expresar. Ese temor puede provenir de las experiencias que has tenido en el pasado al expresar esos sentimientos. Probablemente, ese temor te impida decir con sinceridad las cosas importantes que debes expresar como parte del proceso de recuperación.

Trabajar con un Especialista que te guíe durante este proceso, ya sea uno a uno o en grupo, te brindará un entorno seguro para superar el dolor emocional de esta pérdida. Si decides unirte a un grupo, tendrás la oportunidad de expresar tus sentimientos sin que otros miembros de la familia te escuchen para que no tengas que preocuparte por cómo podrían interpretar lo que realmente necesitas expresar.

La clave es recordar que el duelo de cada persona es diferente, incluso ante una pérdida compartida, y que en lugar de dejar que ese dolor obstaculice las relaciones existentes, se tiene la opción de tomar medidas para recuperarse del dolor.

¿Cuál es la Diferencia Entre Trauma y Duelo?



Feb 18, del 2015

Por Allison James

En los últimos 30 años, una variedad fe palabras se han vuelto populares para describir el duelo. Una palabra que recientemente ha acaparado titulares es «trauma». El lenguaje es importante, así que vamos a aclarar nuestra postura al respecto.

Un trauma es un suceso. Puede ser cualquier suceso que cause daño psicológico, físico, emocional o mental, tal como una muerte o un abuso. Un suceso traumático también puede denominarse pérdida. Si alguien muere, es una pérdida. Si alguien sufrió abuso, también es una pérdida. Una pérdida de confianza. Tanto si se le llama trauma como pérdida, está bien, pero el resultado de un suceso traumático es el DUELO.

El duelo es la respuesta normal y natural ante una pérdida. Son las emociones contradictorias que surgen al final o con el cambio de una rutina o de un comportamiento habitual. El duelo es la sensación de desear que las cosas hubieran terminado de otra manera, mejor o más. El duelo son los sentimientos normales y naturales después de un trauma.

Aunque no hay dos personas que vivan el duelo de la misma manera, existen algunas reacciones comunes que pueden experimentar quienes sufren una pérdida, como una profunda sensación de entumecimiento, cambios en los patrones de sueño o alimentación y el deseo de que las cosas hubieran terminado de otra manera. Un trauma puede ser un evento de pérdida extremadamente emocional que en última instancia constituye una experiencia de duelo. Si ves que tu perro es atropellado por un coche, el suceso sin duda puede describirse como

traumático. Sin embargo, la solución es la misma que la que usaría una persona en duelo tras cualquier pérdida: completar el vínculo con su mascota fallecida.
Aquí hay algunos ejemplos de eventos traumáticos en sí mismos y por qué generan sentimientos de duelo:

• Abuso sexual: Según la Encuesta Nacional de Victimización por Delitos (NCVS) del Departamento de Justicia de EE. UU., hay un promedio de 237. 868 víctimas (de 12 años o más) de agresión sexual cada año. Esto no incluye a los menores. Es una experiencia horrible, devastadora y dolorosa para cualquiera. Muchas personas asocian la agresión con un trauma, pero no la relacionan con el duelo. Pero si lo pensamos bien, ¿acaso no es una pérdida?

• Pérdida de confianza, ya sea en la persona que hizo el daño o la de confianza en futuras relaciones.

• Pérdida de control sobre el propio cuerpo.

• Pérdida de seguridad.

• Suicidio: suele ser un golpe duro para los sobrevivientes, pero eso no significa que no puedan recuperarse. Quizás extrañes a tu amigo o familiar fallecido/a o desearías haber podido hacer algo diferente para salvarlo/a. Eso es duelo.

Es perjudicial confundir el duelo con el trauma, porque no es correcto; el trauma y el duelo no son lo mismo.

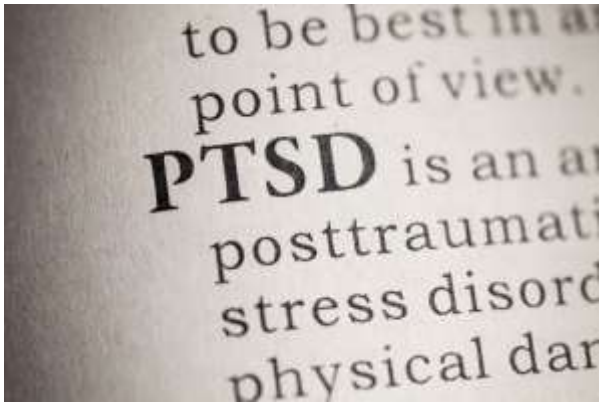
1. Un diagnóstico equivocado conlleva a un mal tratamiento.

2. El trauma convierte al doliente en víctima. Las víctimas no pueden sentirse mejor a menos que alguien tome acción.

3. El Método Grief Recovery® aborda la raíz del dolor, permitiendo que el doliente lleve una vida plena y saludable.

El Método Grief Recovery® ha ayudado a personas que han sufrido todo tipo de pérdidas y eventos dolorosos imaginables, desde presenciar un suicidio, el abuso sexual y cualquiera de los más de 40 tipos de pérdidas.

TEPT o Trastorno de Estrés Postraumático



Marzo 28, 2017
Por Steve Moeller

El trastorno de estrés postraumático (TEPT) es un término relativamente nuevo. Se introdujo por primera vez en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-III) de la Asociación Estadounidense de Psiquiatría en 1980. Desde entonces, su definición se ha modificado en el DSM-IV y el DSM-5. Sin embargo, lo que describe no es nuevo. Algunos afirman que este concepto de sentirse abrumado por un único evento o una serie de eventos relacionados, se remonta al primer hombre de las cavernas atacado por un tigre dientes de sable.

Desde el siglo XVII, los términos que describían diagnósticos similares se centraban principalmente en quienes habían servido en el ejército. Términos como neurosis de guerra, agotamiento por combate y reacción post-Vietnam son solo algunos de los utilizados en el último siglo. Actualmente, el término abarca a personas que han sufrido experiencias traumáticas de gran impacto en sus vidas, como violaciones, abusos físicos o sexuales y ataques terroristas, entre otros.

Se trata de un diagnóstico. Un médico no puede realizarlo hasta que hayan transcurrido al menos cuatro semanas desde el suceso. El grado de impacto varía en la vida de la persona que ha sido diagnosticada. Muchos de los síntomas son muy similares a los del duelo no resuelto.

En los primeros años después de que se acuñó este término, su uso se limitó estrictamente a la práctica clínica. Desafortunadamente, como muchos otros términos, este fue adquiriendo vida propia y se hizo muy popular. Tras el programa Survivor-Africa, una de las participantes afirmó en un programa nocturno de entrevistas, que la edición del programa de tv había sido tan injusta, que sufría de estrés postraumático. Su uso se ha generalizado tanto en todo tipo de medios, que no es raro oír a un periodista, sin formación en psiquiatría, sugerirlo como posible diagnóstico en alguien después de un suceso trágico.

Cuando trabajamos con personas que nos dicen que sufren de TEPT (Trastorno de Estrés Postraumático), la primera pregunta que debemos hacernos es cómo y cuándo recibieron el diagnóstico. La razón es sencilla: es muy posible que se hayan auto diagnosticado basándose en su propia interpretación del término. Muy pocas personas acuden al National Center for PTSD, perteneciente a la Administración de Veteranos de EE. UU., para obtener la definición completa y someterse a una evaluación de los síntomas. Solo un pequeño porcentaje de personas ha sido diagnosticado por un psiquiatra clínico.

Quienes se auto diagnostican pueden haber encontrado simplemente una etiqueta que parece explicar y justificar sus problemas. El problema con cualquier etiqueta es que puede ofrecer una causa para el problema, pero no lo resuelve. Incluso puede convertirse en un impedimento para que actúen. Como se mencionó anteriormente, los síntomas del TEPT son muy similares a los del duelo. Es posible que quienes afirman sufrir este trastorno sin un diagnóstico preciso, sean en realidad, personas en duelo abrumadas por una pérdida emocional reciente o no tan reciente. Como profesionales del Grief Recovery®, ¡sabemos que existen medidas que pueden tomar para recuperarse!

El duelo es la reacción emocional normal y natural ante cualquier cambio que haya impactado la vida. Dado que la mayoría de las personas nunca ha recibido una formación adecuada sobre cómo afrontar las pérdidas, esto puede resultar abrumador. Que alguien te diga: «sé fuerte y supéralo» no ayuda a lidiar eficazmente con ese dolor. Una recuperación exitosa de la pérdida implica resolver los aspectos incompletos de esa relación y expresar aquello que desearíamos que hubiera sido diferente o mejor. También implica afrontar los sueños y las expectativas de un futuro distinto al que se presenta tras la pérdida. Todo este proceso constituye la base del Método Grief Recovery® para la recuperación del duelo. Se trata de un plan de acción, en lugar de simplemente etiquetar a las personas para explicar su dolor emocional.

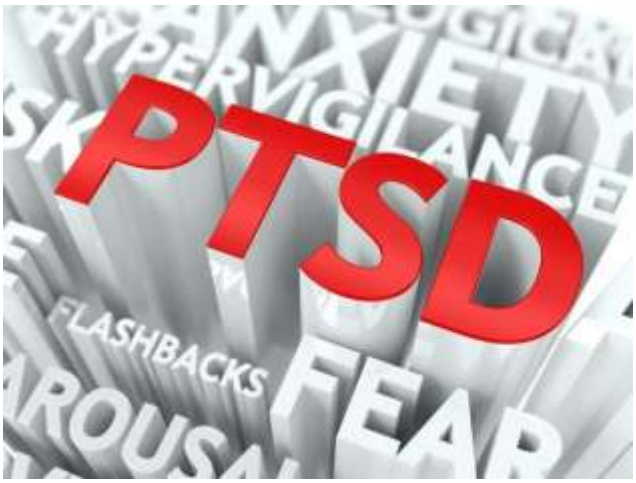
Incluso para quienes han recibido este diagnóstico de un profesional, aplicar el Método Grief Recovery® (MGR) puede ser una aporte valioso en el “proceso de sanación”.

Una de las terapias más efectivas, según el Centro Nacional para el TEPT, consiste en ayudar a las personas a comprender cómo fue que el suceso alteró sus pensamientos y sentimientos, dejándolas sin recursos para afrontar la vida. Una parte fundamental del Método Grief Recovery® (MGR) es ayudarles a descubrir aquello que quedó incompleto tras el suceso y realizar los cambios necesarios en su sistema de creencias para que puedan asumir la responsabilidad personal de dichos cambios. Una vez logrado esto, pueden realizar acciones para completar su proceso de sanación y recuperación.

La clave para iniciar este proceso se describe en la sección sobre trauma y TEPT de la edición más reciente del "Manual Superando Pérdidas Emocionales". Es fundamental que, nos movamos de los términos clínicos al corazón de la situación al abordar el dolor emocional del duelo. Cuando alguien nos dice que sufre de TEPT y nos explica por qué, es importante reconocer su condición y ofrecerle un conjunto de palabras que describan las emociones que pudieron haber surgido a raíz del suceso. Palabras como "pérdida de confianza", "pérdida de seguridad" y "pérdida de control" son algunas de las sugeridas. Puede que esta sea la primera vez que esta persona escucha palabras que expresen cómo fue que el suceso la afectó personalmente. Si responde afirmativamente, se le puede invitar a compartir otros sentimientos que hayan surgido. El objetivo del MGR es permitir que las personas compartan sus sentimientos de forma segura, sin análisis, críticas ni juicios, y luego ofrecerles un mecanismo para completar la relación que originó estos sentimientos.

Los animo a leer la sección sobre trauma y TEPT en esta última edición del Manual y a utilizar esta información para ayudar a las personas que reciben este diagnóstico, ya sea que lo hayan hecho ellas mismas o que se lo haya dado un profesional clínico. John W. James, uno de los autores y fundador del Grief Recovery Institute® sirvió en el conflicto de Vietnam y vivió en primera persona los horrores de las bajas en combate. Las herramientas que desarrolló, que constituyen la base del MGR, fueron fundamentales para su propia recuperación.

Porqué la sociedad usará cualquier palabra menos duelo. Grief Recovery® puede ayudar a afrontar el TEPT.



Julio 24, 2013

Por Russell Friedman

En gran medida, las palabras que usamos expresan nuestros sentimientos. Cuanto más preciso y honesto sea nuestro lenguaje, mayor será nuestra comprensión de lo que nos afecta y de lo que podemos hacer al respecto. Sigue leyendo para descubrir cómo superar el TEPT, el trauma o el estrés, utilizando las herramientas del Método Grief Recovery®.

Por ejemplo, durante los últimos 35 años, hemos librado una batalla que pareciera ser interminable para diferenciar entre estar con baja energía emocional y física, lo cual se origina naturalmente durante el duelo y que puede denominarse depresión, y la depresión clínica diagnosticada por psiquiatras cuando alguien padece un trastorno mental. Existe una enorme diferencia entre estar con baja energía y una depresión clínica.

Al mismo tiempo, hemos estado librando otra batalla interminable en utilizar el lenguaje correcto para definir el duelo, en oposición al número aparentemente infinito de eufemismos que surgen cada cierto tiempo en nuestra cultura de psicología popular, y que solo sirven para alejar aún más, a la gente, de la verdad.

Aquí hay una verdad básica: "El duelo es la reacción emocional normal y natural a la pérdida o al cambio de cualquier clase".

Haríamos bien en vivir a partir de esa verdad. Sin embargo, en los últimos 150 años, se ha intentado constantemente evitar la palabra «duelo» y se utilizan en su lugar numerosos sustitutos inexactos. La mayoría de estos términos trasladan el duelo de la reacción emocional normal ante la pérdida, al ámbito intelectual o físico-médico, donde el dolor subyacente se pierde, o se oculta.

Frases que esconden el verdadero duelo subyacente

Aquí hay una breve lista de algunas de esas palabras y frases que enmascaran el verdadero duelo subyacente, junto con breves explicaciones sobre cómo y cuándo se han usado:

Melancolía **-** Una palabra con una larga y compleja historia de uso y de significado. En una de sus acepciones, se empleó para describir el duelo durante y después de la Guerra Civil. En aquel entonces, la melancolía se definía como un trastorno mental o enfermedad mental.

Shock de Guerra **–** término utilizado durante y después de la Primera Guerra Mundial. Si bien es indudable que existe un componente físico al estar expuesto a bombardeos diarios, donde cada aliento podía ser el último, el duelo causado por la pérdida de seguridad y otros elementos, rara vez se menciona.

Fatiga de Combate – Utilizado durante y después de la Segunda Guerra Mundial. Estar en una verdadera zona de guerra en la que la supervivencia exige vigilancia constante y consume una cantidad desmesurada de energía, es sin duda una causa de fatiga. Pero, una vez más, el duelo por la pérdida de seguridad y bienestar queda excluido de la discusión por el lenguaje de diagnóstico «fatiga de combate».

Burnout o Agotamiento crónico – Frase popular y pegadiza en los años 70, parecía decir algo, pero lo único que hacía era encubrir el duelo subyacente que provocaba ese sentimiento. Al usar un rótulo impreciso como escudo, las personas evitaban hablar del duelo y de la pérdida que causaba esa sensación.

Presión y estrés – aunque estos términos no suelen usarse juntos, surgieron en el lenguaje de la psicología popular, después del síndrome de burnout. Algunos definen el estrés como algo interno que generamos y sentimos dentro de nosotros mismos, mientras que la presión es externa y proviene de fuera. Independientemente de cómo se defina, creemos que lo que causa estos sentimientos son los eventos de duelo o pérdida de diversa índole, que, una vez más, quedan eclipsados por el lenguaje popular.

TEPT – Si bien existen referencias a lo largo de la historia sobre lo que hoy se conoce como TEPT o Trastorno por Estrés Postraumático, el término en sí no se acuñó hasta 1980, mucho después de la guerra de Vietnam. Al igual que con las palabras y frases anteriores, la causa del TEPT es el duelo, simple y llanamente. Son las pérdidas de seguridad, de confianza y de bienestar físico y emocional las que se engloban bajo una denominación académica y diagnóstica, pero que desvían la atención del duelo.

Trauma – El término es más reciente. Esta jerga simplista, que pretende ser un término genérico, está creando otra barrera entre las personas en duelo y su reacción emocional natural, ante los acontecimientos vitales que les afectan.

El lenguaje de Diagnóstico nos lleva a Terapias Farmacológicas y Deja al Corazón Roto, sin Atender.

El lenguaje que hemos resaltado aquí suele ser utilizado por profesionales de la medicina y la salud mental para definir y diagnosticar a las personas que acuden a

ellos en busca de ayuda. Transmiten ese lenguaje a sus pacientes, quienes lo adoptan como verdad porque proviene de una autoridad superior. Aceptan lo que se les dice sin cuestionarlo. Y como dijimos al principio, «las palabras que usamos establecen nuestros sentimientos».

La tragedia del lenguaje diagnóstico radica en que conduce principalmente a la intervención psicofarmacológica, sobre todo en casos de duelo. Así lo hace: El profesional sustituye la palabra «depresión» en sentido clínico —en lugar de su significado como reacción normal a la pérdida— y la asocia a la persona en duelo. Con este sutil cambio, le resulta lógico prescribir drogas antidepresivas.

Una vez que el duelo se patologiza erróneamente y se encubre con medicamentos, la persona afectada, sin saberlo, queda atrapada en un ciclo interminable de fármacos que ocultan el dolor. Si intenta dejar la medicación, el dolor del duelo original no resuelto regresa con toda su fuerza. Temiendo el resurgimiento del dolor, la persona vuelve a tomar los medicamentos y comienza un nuevo ciclo.

¡Esto No Tiene Que Ser Así!

Durante 35 años hemos ayudado a personas en duelo a descubrir y completar lo que quedó emocionalmente incompleto tras la muerte de un ser querido, un divorcio u otras pérdidas. No se necesitan tecnicismos, diagnósticos ni, en la mayoría de los casos, intervención farmacológica.

Cómo superar el TEPT: Volviendo a lo básico

- Reconociendo el duelo como lo que es: duelo.
- Comprendiendo que el duelo es la reacción normal y natural ante la pérdida.
- Aprendiendo el proceso de recuperación o superación de la pérdida.
- Encontrando a un especialista certificado en el Método Grief Recovery® en su comunidad y trabajando Uno a Uno o inscribiéndose en su próximo programa grupal.
- Finalmente, obteniendo la última edición del Manual Superando Pérdidas Emocionales que aborda este tema con mayor detalle.

El Duelo Ignorado de los Niños



Sep. 11, 2017

Por Steve Moeller

En el ámbito profesional, el término «duelo ignorado» se ha sustituido por «duelo sin derechos». Básicamente, este término se refiere a situaciones como el divorcio, la ruptura de una relación y la mudanza, entre otras, que otros pueden no reconocer como experiencias que generan duelo. En este artículo, queremos centrarnos en aquellos acontecimientos que ocurren en la vida de nuestros niños y que, como adultos, solemos descartar como pérdidas emocionales dolorosas. Lo que la mayoría de nosotros no tiene en cuenta es que, al minimizar el duelo en los niños, les estamos transmitiendo, sin querer, indicaciones sobre cómo afrontar el duelo durante el resto de sus vidas.

Un poco de contexto

Los niños comienzan a establecer su sistema de creencias sobre cómo afrontar los problemas de la vida desde muy temprana edad. La psicología básica nos dice que el 75% de las habilidades racionales que nuestros hijos probablemente utilizarán durante el resto de sus vidas se establecen entre los dos y los tres años. En otras palabras, antes de haber desarrollado completamente sus habilidades de comunicación verbal, ya están estableciendo una mentalidad sobre cómo afrontar los acontecimientos de su vida.

¡Gran parte de esta información es esencial para su supervivencia! Aprenden a mirar antes de cruzar la calle y a no tocar una estufa caliente. Sin embargo, lamentablemente, parte de esta información que almacenan puede contener algo de información equivocada. Este es usualmente el caso en lo que tiene que ver con cómo afrontar el tema de las pérdidas.

Los niños rara vez empiezan a desarrollar una comprensión sobre cómo sobrellevar el dolor emocional por la muerte de una persona importante en sus vidas. Las pérdidas que sufren son las que los adultos a menudo consideran insignificantes. Puede tratarse de la pérdida de un globo en el parque o de su juguete favorito. Cuando esto sucede, normalmente expresan su dolor emocional con lágrimas. Es entonces cuando, como adultos que no deseamos ver sufrir a nuestros hijos, les ofrecemos las dos primeras dosis de “información equivocada” sobre cómo afrontar este dolor emocional. Les decimos:

No te sientas mal

¡Te conseguiremos uno nuevo!

A primera vista, ambas respuestas parecen lógicas. Como adultos, ninguna de estas pérdidas parece significativa. Son cosas fáciles de reemplazar. Lo que no comprendemos es el vínculo emocional que nuestros niños pueden tener con estos objetos. Una vez reemplazados, nuestros niños pueden adaptarse rápidamente al cambio. Desafortunadamente, también empiezan a entender que mostrar tristeza no es la respuesta correcta ante una pérdida, y que la mejor manera de afrontarla es con un sustituto o reemplazando la pérdida.

Si esto solo ocurriera una o dos veces durante su infancia, los niños podrían no asimilarlo como la manera correcta de afrontar eventos emocionalmente dolorosos. Por el contrario, tienden a escucharlo continuamente. Con cada nueva pérdida de algo que, como adultos, consideramos relativamente insignificante, repetimos estos mismos mensajes a nuestros hijos. No lo hacemos para implantarles información errónea a propósito, sino simplemente

porque no nos damos cuenta de que eso es lo que está sucediendo.

Otro aspecto que no comprendemos es que, si repetimos el mismo patrón de comportamiento entre 30 y 40 veces, se convierte en un hábito muy arraigado.

¿Por qué es información equivocada?

La mejor manera de entender esto es observar cómo afrontamos el duelo y la pérdida como adultos. Cuando nos enfrentamos a un acontecimiento importante que cambia la vida, la mejor y más natural forma de empezar a procesar el dolor emocional es expresarlo: darle voz. Si se nos ha dicho repetidamente que «no nos sintamos mal» al afrontar una pérdida, tendemos a reprimir esos sentimientos. Intentar no sentirnos mal rara vez nos hace sentir mejor. Guardamos esos sentimientos en lo más profundo, donde siguen atormentándonos, pero no nos sentimos cómodos compartiéndolos con los demás. Esto no hace nada para aliviar ni liberar ese dolor. Como resultado, tendemos a revivir esas experiencias de pérdida cada vez que vemos algo que nos recuerda esa relación.

La mayoría de nosotros, tras la muerte de la pareja, jamás consideraría de inmediato “reemplazar” a esa persona por alguien más. Sin embargo, los estudios han demostrado que los hombres tienen pocas herramientas para afrontar este dolor emocional y con frecuencia se vuelven a casar o inician nuevas relaciones con bastante rapidez. Esto también sucede cuando una relación larga termina en divorcio. Inconscientemente, estas personas simplemente siguen ese patrón de comportamiento establecido, de reemplazo, para lidiar con su dolor emocional.

¿Cómo refuerzan los adultos esta y otras ideas erróneas sobre cómo afrontar la pérdida y el duelo en nuestros niños?

Uno de los comentarios que escuchaba con frecuencia, cuando era muy pequeño y lloraba por algo que mis padres consideraban insignificante, era: «Si vas a llorar así, te daré un motivo para llorar». En realidad, mis padres nunca me pegaron, pero esa amenaza era suficiente para animarme a “ser un hombre” y reprimir mi dolor. Otras personas me han contado que también lo han escuchado.

Recuerdo perfectamente cuando mi primera “novia” y yo tuvimos una ruptura en la primaria. ¡Me sentía terrible! En lugar de animarme a expresar mis sentimientos y a realizar las acciones necesarias para gestionar el duelo e ir más allá de mi dolor, me dijeron: «¡No te preocupes, hay muchos peces en el mar!». Recuerdo que en aquel momento me preguntaba

cómo eso iba a solucionar mi problema, pero confiaba en que mis padres sabían de lo que hablaban. Guardé ese dolor emocional dentro de mí y me fue más difícil abrir mi corazón a la siguiente chica que me gustó.

Aunque estoy seguro de que mis padres sabían que las amistades de la infancia van y vienen, no se dieron cuenta de que estaban inculcándome patrones de comportamiento que repetiría una y otra vez al crecer. Al llegar a los veinte, seguí compartiendo cada vez menos mis sentimientos con las chicas que me atraían, lo que, en última instancia, también condenó esas relaciones al fracaso. A menudo le digo a la gente que solo gracias a haber aprendido a sobrellevar el duelo y a "completar" las relaciones perdidas me convertí en un buen candidato para un matrimonio duradero y lleno de amor.

Como parte de este proceso de aprendizaje, también tuve que aprender a dejar atrás otras ideas equivocadas que había instalado en mi sistema de creencias. Aprendí que "ser fuerte" era otra forma de reprimir mi dolor emocional. Aprendí que "mantenerme ocupado" para distraerme de cualquier pérdida emocional que experimentara era simplemente una manera de buscar distracciones, en lugar de afrontar y resolver el problema.

¡Hay una mejor manera de afrontar las pérdidas tempranas en vez de restarles importancia!

Como adultos, debemos recordar que alguna vez recorrimos muchos de los mismos caminos que nuestros niños recorren hoy. Debemos recordar cómo nos sentimos cuando los adultos a nuestro alrededor restaron importancia a nuestras primeras experiencias de duelo. En lugar de minimizar, debemos contar con las herramientas necesarias para permitir que nuestros niños en duelo expresen sus sentimientos sin análisis, críticas ni juicios. Se trata de ayudarlos a afrontar los eventos dolorosos en el momento en que ocurren, para que puedan superarlos y no arrastren ese dolor a sus relaciones futuras.

«Cuando los niños sufren» es un libro que los padres pueden usar para ayudar a sus hijos a superar con éxito eventos emocionalmente dolorosos. No es un libro para regalar a los niños, sino una guía educativa para padres. No es un manual de instrucciones. Está escrito desde el corazón y desde la perspectiva de un padre que acompaña a otro en este camino de brindar apoyo positivo a los niños para afrontar eventos emocionalmente dolorosos. Ofrece ayuda para que los preadolescentes y adolescentes encuentren una manera más efectiva de afrontar cualquier experiencia de pérdida. Este libro puede ser utilizado por los padres individualmente, o bien, pueden aprender a aplicar sus técnicas en grupo. Existen

especialistas certificados del Grief Recovery®, capacitados para facilitar grupos de apoyo para padres y ayudarles a poner en práctica estos métodos.

Como padres, tenemos una opción. Podemos seguir transmitiéndoles la misma información que nos ha limitado al afrontar las pérdidas, o podemos ofrecerles herramientas valiosas para el resto de sus vidas. Podemos seguir restando importancia a sus pérdidas tempranas, o podemos encontrar mejores maneras de ayudarlos, que les brinden apoyo en su transición a la adultez.

-

Pérdida de Mascotas: Un Duelo a menudo Ignorado



Abril 05, 2017

Por Steve Moeller

La pérdida de una mascota es una experiencia profundamente dolorosa. Los lazos emocionales que se establecen con una mascota suelen ser más fuertes que los que se forman con otras personas en la vida. Mucha gente no las considera mascotas, sino compañeros muy especiales, sus mejores amigos o un miembro más de la familia. Una mascota es el confidente con quien se puede compartir todo sin temor a que sea revelado a otros. Nunca hay que temer al análisis, críticas o juicios de una mascota. Las mascotas están ahí para uno incluso cuando los demás se alejan; el amor que se siente por una mascota se expresa a menudo como amor y aceptación incondicionales. Cuando una mascota muere, desaparece o hay que darla en adopción, la pérdida puede ser devastadora.

Lo he visto de primera mano innumerables veces. La única vez que recuerdo haber visto llorar a mi padre fue tras la muerte de su gato preferido. Como muchos dueños de mascotas, mis padres buscaron tratamientos médicos para su gato que iban mucho más allá de lo que se hubieran planteado para sí mismos.

Un problema importante al que se enfrentan los dueños de mascotas es cómo la sociedad suele minimizar el duelo por la pérdida de un animal. Con frecuencia, amigos y familiares no comprenden la profundidad de esta pérdida emocional y recurren a los mitos que aprendieron al lidiar con el duelo cuando intentan ayudar. Le dan a la persona en duelo sugerencias sobre por qué no debería sentirse mal, lo cual nunca ayuda a aliviar el dolor. De hecho, estas sugerencias animan a reprimir y enterrar su sufrimiento. El consejo más común que se ofrece a los dueños de mascotas es reemplazar la pérdida con otra mascota. Es raro que un amigo le diga a alguien que ha perdido a un familiar que la mejor manera de afrontar la situación es "salir y conseguir otro", sin embargo, se lo sugieren al dueño de una mascota en duelo, sin

pensarlo dos veces. ¡Estos amigos y familiares olvidan que una mascota querida es un miembro más de la familia!

Como profesionales del duelo, tenemos una gran oportunidad para marcar la diferencia. Dado que comprendemos que el duelo es la reacción humana normal y natural ante cualquier cambio o final en la vida, también sabemos que la pérdida de una mascota puede ser una experiencia profundamente dolorosa. Reconocemos, además, que la mayoría de las personas en duelo no han aprendido nada valioso para afrontar ningún tipo de pérdida. Esta no es solo una oportunidad para ayudar a esta persona con el dolor asociado a la pérdida de su mascota, sino también para presentarle herramientas valiosas que pueden ayudarle a afrontar otras pérdidas emocionales en su vida.

Iniciamos este proceso de apoyo de la misma manera que lo haríamos con cualquier otra pérdida. Una vez que la persona en duelo nos cuenta que ha perdido a su querida mascota, le preguntamos: "¿Qué pasó?" y simplemente escuchamos. No ofrecemos las respuestas típicas que han escuchado de otros. No analizamos, criticamos ni juzgamos lo que oímos. Escuchamos mientras cuenta su historia y le mostramos nuestra empatía. Probablemente tú seas la primera persona que le responde de esta manera. Probablemente seas la primera persona que no minimice su pérdida ni la convierta en una oportunidad para hablar de su propia historia personal sobre la pérdida de su mascota. Al abordar esto de esta manera y al crear un espacio seguro para que expresen sus sentimientos, ya te has diferenciado de los demás. Esto probablemente signifique que estarán más dispuestos a escuchar lo que tengas que decirles para ayudarlos.

Como cualquier persona que sufre una pérdida, quienes han perdido una mascota buscan desesperadamente ayuda significativa. Al igual que otros, se han sentido decepcionados porque recibieron poco o ningún apoyo emocional de aquellos de quienes esperaban. El hecho de que tú los escuches, en lugar de intentar solucionar el problema, te otorga credibilidad inmediata. Ahora es el momento de presentarles el concepto de tomar acción a través del "Manual de Recuperación del Duelo por la Pérdida de una Mascota".

Lo que distingue a este libro de otros manuales es que se centra exclusivamente en la pérdida de una mascota. Asegura, desde el principio, que el dolor por la pérdida de este compañero tan especial, es completamente normal y natural; no hay nada en la pérdida de

una mascota por lo cual avergonzarse. Las tareas se enfocan únicamente en la pérdida de mascotas, en lugar de recordar otras pérdidas que se hayan experimentado. Se trata de "completar la relación" con ese amigo especial, para que se puedan disfrutar los gratos recuerdos de la vida que compartieron, en lugar de revivir únicamente los momentos relacionados con la pérdida. Permite procesar emocionalmente la pérdida, lo que facilitará la adopción de cualquier mascota en un futuro. Brinda la oportunidad de formar una relación nueva e independiente con una nueva mascota, en lugar de quedarse en la situación de tener que "reemplazar" la pérdida.

Una vez que se han procesado con éxito estas emociones, también se darán cuenta de la posibilidad de tomar medidas significativas ante otras pérdidas que hayan experimentado a lo largo de su vida. La gran mayoría de las personas desconocen que existe un plan de acción para afrontar el duelo. Probablemente, tienen un historial de reprimir y minimizar sus sentimientos respecto a la mayoría de las pérdidas que han sufrido. Básicamente, han perdido la esperanza de encontrar una mejor solución porque nunca se les ofreció, ni la imaginaron. El hecho de haber tenido éxito con esta pérdida les ayudará a comprender que algunos aspectos de este mismo programa, podrán ofrecerles la oportunidad de emprender otras acciones del Grief Recovery® para la recuperación del duelo.

A menudo hemos dicho que las personas en duelo se encuentran entre los miembros más abusados de nuestra sociedad. Quienes les rodean, a menudo sin darse cuenta, suelen ofrecer sugerencias inútiles sobre cómo "superarlo" o "reemplazar la pérdida". Como profesionales en el Grief Recovery, sabemos que nadie "supera" una pérdida, pero sí puede contar con las herramientas para recuperarse, transformando así la calidad de vida al recibir la formación adecuada. Ser quien guía a alguien desde el dolor hasta la recuperación con la información y las acciones correctas, ofrece esperanza de un futuro mejor y es un regalo invaluable.

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

Visita mi página www.recuperacionemocional.org

Más información acerca del Método Grief Recovery®

Ofrecemos grupos de apoyo, apoyo 1-a-1, Talleres Personales de 2 Días y Entrenamiento para Certificarte como líder en el Método Grief Recovery en tu propia comunidad. También ofrecemos algunos libros que tenemos disponibles para ayudarte o ayudar a otros a recuperarse de duelo y pérdidas.

The Grief Recovery Institute®

1-800-334-7606