The Grief Recovery Method®

DESGLOSANDO LAS ETAPAS DEL DUELO

Una guía completa que desglosa las 5 Etapas del Duelo y el por qué no son efectivas para ayudar a las personas con pérdidas y dolor emocional.



ÍNDICE

1. Acerca del Autor
2. Desglosando las Etapas del Duelo Introducción
3. Desglosando las Etapas del Duelo- Negación
4. Desglosando las Etapas del Duelo- Enojo o ira
5. Desglosando las Etapas del Duelo Negociación
6. Desglosando las Etapas del Duelo- Depresión
7. Desglosando las Etapas del Duelo- Aceptación
8. ¿Tienes preguntas acerca del Método Grief Recovery?

1. Acerca del Autor

Stephen Moeller



Stephen Moeller ha sido Director Funerario, certificado desde 1978. Steve estableció uno de los primeros Grupos de Apoyo con el Método Grief Recovery hace más de treinta años. Desde entonces, miles de dolientes han pasado por sus programas. Steve era el Director de Relaciones con la Comunidad en el Crematorio Floral Heaven, Funeraria y Cementerio en Broken Arrow, Oklahoma, antes de renunciar para formar Recursos Grief Recovery, Inc. También ha colaborado con la Tulsa County Task Force on Infant Mortality, la Tulsa Human Response Coalition, y fue miembro de "Pregúntale a los Expertos" en el Plan Funeral Aurora's Casket. Steve es un orador importante en temas de recuperación del duelo en hospitales, iglesias, clubes cívicos y muchas otras organizaciones, pero pasa la mayor parte de su tiempo enfocado en Entrenamientos para la Certificación.

Desglosando las Etapas del Duelo. Introducción

Stephen Moeller

Hace algunos años, Elisabeth Kübler-Ross, una psiquiatra suizo-americana, pasó una gran parte de su carrera trabajando con los moribundos y fue una pionera en el campo de los hospicios [1]. En su libro publicado en 1969 “Sobre la Muerte y los Moribundos”, ella escribió que había cinco etapas muy comunes entre las personas que estaban lidiando con su inevitable deceso.

Estas son: negación, enojo, negociación, depresión y aceptación. Ella encontró que algunas personas atravesaban estas etapas al aproximarse a su inevitable muerte, en ese orden, mientras que otros fluctuaban entre ellas. Es un estudio excelente que tiene que ver con aquellos que están muriendo y es uno de los primeros estudios significativos que tiene relación con los elementos del duelo.

Desafortunadamente, un gran número de personas pasan por alto que ella estaba escribiendo acerca del duelo estrictamente desde el punto de vista de aquellos que enfrentaban su propia muerte.

Las “Cinco etapas del duelo” han sido usadas y a veces abusadas por una variedad de personas, que han llevado su trabajo a campos totalmente fuera de ese contexto original. No es inusual oír que son utilizadas para describir lo que un doliente experimenta después de la muerte de un ser querido o de alguna otra pérdida emocional significativa.

Mucho más se ha comentado sobre este tema. Antes de su trabajo en esta área, John Bowlby y Colin Parkes sugirieron que hay cuatro etapas de duelo. Un estudio de Yale, que se terminó en 2007, renombró las etapas como: incredulidad, añoranza, enojo, depresión y aceptación, sugiriendo

que la falla en completar el duelo en seis meses podría indicar problemas que se solucionarían con una intervención profesional. Ha habido estudios desaprobando la necesidad de la primera etapa e indicando que la depresión es inevitable en las experiencias de duelo de aquellos que viven una pérdida emocional. La Asociación de Psiquiatría Americana indica que un Desorden Depresivo Importante, que incluye el duelo, puede ser diagnosticado en situaciones que duren más de dos semanas.

Claramente, ha habido una amplia discusión sobre este tema. El problema, sin embargo, se presenta cuando las personas suponen que los dolientes deben experimentar las cinco etapas de Kübler-Ross en el orden en que fueron propuestas, o peor aún, tratan de forzarlos a hacerlo. Estas "cinco etapas" que frecuentemente se les imponen a los dolientes, les puede ocasionar mucha confusión.

Nosotros, en el Instituto Grief Recovery[2], creemos firmemente que el decirles a los dolientes que "deben" pasar por estas etapas no cumple propósito alguno y que además no hace nada para ayudarles en su recuperación emocional. Sería muy bueno que, si pudiéramos poner a los dolientes en estas cinco cajas, entonces sabríamos cómo tratar a cada uno de ellos, pero las cosas no funcionan así. Cada persona es diferente. Cada pérdida es diferente, El duelo es emocional, no es intelectual. El Método Grief Recovery[3] está basado, no en acomodar a las personas en cajas que nos convengan, sino más bien en ayudar a las personas a descubrir lo que quedó incompleto o sin terminar en cada relación individual, para que puedan llevar a cabo las acciones necesarias para manejar esa situación inconclusa a un nivel emocional. El Método sirve para enseñarle a las personas a entrar en acción, más que simplemente etiquetarlos.

Cuando estaba en la escuela funeraria, se me enseñó que las familias con las que me encontraba tenían que pasar por las cinco etapas del duelo. Cuando a mi esposa, enfermera, se le murió un compañero de trabajo en un accidente, el consejero profesional certificado que fue contratado para proveer soporte, les dijo a todos que tenían que pasar las cinco etapas del duelo. Los directores de Funerarias y las enfermeras son la mayoría de las veces el personal de "primer contacto" para ayudar a los dolientes después de una muerte. Ten en mente que cada cambio importante en la vida trae consigo elementos de duelo, y, sin embargo, esas cinco etapas de duelo, son forzadas en las personas sin importar la pérdida.

A lo largo de los próximos cinco capítulos, veremos cómo el poner estas expectativas en los dolientes acarrea un perjuicio y no hace nada para ayudarles a manejar el dolor emocional de la pérdida. Veremos cómo es que el decirles a las personas que pueden experimentar una etapa, arbitrariamente tienden a crear más problemas, muchos más, que ayudarles a pasar por el proceso del duelo.

---

[1] Hospicios son instituciones que han surgido en diferentes países para ayudar de forma integral a enfermos terminales en su proceso de muerte. Se busca atender con dignidad todas las áreas de lo que les queda de vida, para una muerte digna.

[2] Este link es al Grief Recovery Institute en Estados Unidos, con la página en inglés.

[3] Este link es a Método Grief Recovery México, donde se presenta en español.

Desglosando las Etapas del Duelo **Negación**

Stephen Moeller



Elisabeth Kübler-Ross identificó la negación como la primera etapa del duelo que las personas experimentan cuando son diagnosticadas con una enfermedad terminal. Esto es muy entendible. Cuando tu médico te dice que sufres de una condición que no tiene cura y que te vas a morir, es normal cuestionar el diagnóstico. Es normal y natural pensar que puede haber un error.

Una reacción común a este tipo de noticias es buscar una segunda opinión, porque simplemente ¡no lo podemos creer!
El estudio de Yale renombró esta fase como "incredulidad" que es una mejor descripción de los sentimientos que la persona está experimentando.

¿El comunicarle a un doliente que "está en negación" le ayuda de alguna manera?

Como señalamos anteriormente, el decirle a una persona que está experimentando el duelo por cualquier otra pérdida personal que "está en negación", realmente no sirve para ningún propósito.

Ciertamente, cuando están lidiando con la muerte de alguien significativo, difícilmente es el caso. Después de pasar más de 40 años en los servicios funerarios, yo puedo asegurar que, una de las primeras llamadas que se hace después de una muerte, es a la funeraria. ¡Esto difícilmente es negación! Si no estabas presente al momento de la muerte, o si fallecieron en un accidente, puede haber momentos de incredulidad al recibir la noticia, pero esto no es negación. Esa incredulidad simplemente es una respuesta a la noticia que te altera en algún nivel emocional.

El decirles a las personas que están en negación no les ayuda en nada con el dolor emocional que están experimentando. Más aun, el oír esas palabras puede confundir al doliente. Los dolientes están viviendo con algo que realmente les lastima emocionalmente. Están abrumados con sentimientos que nunca habían experimentado en cuanto a esa relación. El que se les diga que esos sentimientos tienen algo que ver con la negación, pone una etiqueta equivocada en esta experiencia y les manda la señal de que estos sentimientos están mal en algún nivel.
El duelo es normal y natural, pero da mucho miedo, ya que es algo que no puede ser controlado. El dar a las personas cualquier sensación de que esos sentimientos son equivocados los alienta a enterrarlos, que es el primer impedimento para lograr la recuperación. El decirles a las personas que están en negación, les alienta a negar sus sentimientos.

El Duelo viene en muchos envoltorios.

Experimentamos duelo con cualquier cambio importante en nuestras vidas. El duelo se asocia comúnmente con la muerte, pero también vivimos en duelo por muchas otras cosas. El divorcio, el final de una relación, una mudanza, una graduación, la muerte de una mascota, la pérdida de un trabajo, son algunas de las más de 40 diferentes experiencias de vida que te pueden llevar al duelo. Uno de los problemas que enfrentan los dolientes es que se les enseña cómo adquirir o conseguir cosas en la vida, pero no cómo procesar su pérdida. Cuando sugerimos, a cualquier nivel, que están en negación de sus pérdidas pueden sentir que no se valida su dolor emocional y que en realidad no importa. Es mejor por mucho, alentarlos a expresar el dolor en su corazón.

Lo que les decimos a los dolientes y lo que escuchan son dos cosas diferentes.

Los dolientes a menudo escuchan a sus amigos decirles que "necesitan ser fuertes" para atravesar esta experiencia. Lo que los dolientes reciben de esto es que necesitan esconder sus sentimientos en alguna manera. Esto no es lo que necesariamente quieren sus amigos que hagan. Simplemente están transmitiendo la misma información inútil que oyeron cuando estaban lidiando con una pérdida personal en sus vidas. El problema es que al oír estas palabras los dolientes se sienten alentados a enterrar sus sentimientos.

Como profesionales, ¡solo les queremos ayudar!

Tristemente, los dolientes no hablan con un profesional de duelo hasta mucho después del evento que causó el duelo.

Ningún cuidador quiere lastimar a un doliente intencionalmente. Nuestra meta es ayudarles a través de esta experiencia confusa y dolorosa. Si en algún momento en nuestra educación, se nos dijo que todos los dolientes deben atravesar "las etapas del duelo", sin importar la pérdida, es de vital importancia que recordemos que la fuente de esta información, el libro "Sobre la Muerte y los Moribundos" de Elisabeth Kübler-Ross, tiene que ver con las etapas de duelo experimentadas por aquellos que fueron diagnosticados con una enfermedad terminal. No fue acerca de las otras experiencias de duelo de nuestras vidas.

Si acaso, como cuidadores profesionales, nos debemos preocupar es de que nuestros clientes estén "negando" el nivel en el que esta pérdida les ha impactado emocionalmente. El problema surge cuando el doliente te escucha usar ese término y la forma en que lo internaliza. Ten presente que pueden haber escuchado a amigos bienintencionados decirles que están en negación antes de que hablen contigo. Puede ocurrir que hayan escuchado a otros usar el término en ese otro contexto, y pueden ignorar la importante diferencia entre los dos usos. Puede ser de mucha más ayuda evitar ese término, que puede llegar a confundirlos, y simplemente alentarlos a que expresen su dolor emocional.

La falta de información adecuada es un problema mayor para los dolientes

Mucho antes de que los dolientes hablen con alguien a nivel profesional acerca el dolor en su corazón, han recibido interminables, y con frecuencia, inútiles consejos de sus amigos y familiares. Muchas de esas personas han escuchado acerca de las etapas del duelo. Como esos amigos no entienden cómo y en dónde se definieron esas etapas por primera vez, relacionadas con el duelo de alguien con un diagnóstico de enfermedad terminal, no se dan cuenta que al aplicarlas a cualquier tipo de pérdida no ayudan al doliente. Simplemente saben que la negación es el primer paso. Como resultado, eso es lo que comunican al doliente.

A los dolientes realmente les importan poco las etapas, hasta que alguien les dice que las deben atravesar. Solamente saben que están adoloridos y que se quieren sentir mejor.

Más que decirles que deben cruzar estas etapas arbitrarias, que no tienen relación con su pérdida en particular, es más sensato ofrecerles la oportunidad de expresar sus sentimientos, sin análisis, crítica o juicio. Algunos amigos y familiares bienintencionados probablemente les han dado suficiente de esto cuando expresaron sus sentimientos anteriormente. Al haberlos escuchado expresar su dolor, y luego ofrecerles la opción de realizar las acciones para moverse a través y más allá de

donde están ahora, con esos sentimientos, es exactamente lo que están buscando. El Método Grief Recovery es un proceso paso-a-paso para lograrlo.

El decirle a un doliente que él o ella está en negación no ayuda. Si hace alguna cosa es simplemente decirles que no tienen poder alguno. Mostrarles que hay un camino a la recuperación les da la esperanza de un mejor mañana, más que el negársela.

Desglosando las Etapas del Duelo **Enojo**

Stephen Moeller



Elisabeth Kübler-Ross identificó al enojo como la segunda etapa del duelo que experimentan las personas que son diagnosticadas con una enfermedad terminal. Como se ha mencionado anteriormente, el decirles a las personas que deben pasar por "las cinco etapas de duelo", como parte del recorrido a través de cualquier pérdida, es incorrecto y confuso.

Algunas personas podrán experimentar periodos de enojo, por alguna u otra razón, pero no está garantizado. No puedo contar el número de veces, a lo largo de mis 40 años dentro de los servicios funerarios, cuando alguien me ha llamado para decirme que sabe que debería estar enojado, como parte de las etapas de duelo, pero que simplemente no pueden hacerlo. Me han dicho cosas como, "Sé que debería estar enojado con papá para poder mejorar, pero lo amaba y no

hay manera en que me pueda enojar con él". Cuando me llamaron, estaban frustrados y pensaban que no se recuperarían si no se enojaban.

El concepto equivocado en la mente de las personas corrientes, en cuanto a las etapas, puede añadir dolor emocional a sus vidas.

El enojo es una reacción común a las cosas que te puede asustar.

Esto no quiere decir que algunas personas no se enojen en algún punto después de experimentar una pérdida. Muchos de nosotros hemos tenido la experiencia de ver a un padre recorriendo frenéticamente los pasillos de una tienda buscando a un niño que se ha extraviado. Cuando esos padres encuentran a los niños, ¿les dicen calmadamente que no deben hacer esto? La mayoría de las veces, toman al niño del brazo y les empiezan a gritar. ¿Por qué? Pues porque están asustados. Oímos reportes en los medios, de manera regular, acerca de niños que han sido secuestrados por extraños. Este es uno de los mayores miedos de cualquier padre. Los padres están experimentando dolor emocional por aquello que pudo haber pasado. Ese dolor se manifiesta en enojo con el niño por el miedo causado al corazón del padre. El enojo es la reacción más común ante el miedo.

¡El duelo da miedo!

Vivir el duelo puede ser una experiencia aterradora. Como se mencionó anteriormente, las emociones que podríamos experimentar al estar en duelo por cualquier pérdida, pueden ser abrumadoras. Pueden ser sentimientos que no podemos controlar. Esa pérdida del control nos provoca miedo. Ocasionalmente ese miedo se muestra como enojo.

Puede haber un gran número de razones por las que un doliente podría estar enojado.

Cada cambio importante en nuestras vidas puede resultar en que las personas tengan una sensación de duelo. Cuando alguien se divorcia, puede haber un elemento de miedo acerca de lo distinto que será el futuro de lo que originalmente se había planeado. Este miedo se puede mostrar como enojo. ¡También es posible que el antiguo cónyuge haya hecho algo que justifique un sentimiento de enojo!

Cuando termina una relación, o hay algún cambio en el lugar de trabajo, o con cualquier cambio importante en la vida, podemos experimentar enojo.

Ciertamente, si alguien que nos importa muere en un accidente o por alguna razón innecesaria, podemos estar enojados con la situación o con el causante. De ninguna manera estamos diciendo que el enojo no sea un posible resultado de la pérdida.

El problema de etiquetar al enojo como una etapa definitiva que debe ser experimentada con cualquier pérdida que produce duelo, es que no está garantizado. Hay situaciones en las que el enojo simplemente no existe en ningún nivel para el doliente. ¿Esto quiere decir que hay algo mal en el doliente? No. Pero si están convencidos que esta es una etapa por la que deben pasar, como podrás ver, esto será confuso o problemático. Aquí es donde la comprensión de las etapas del duelo para las personas comunes, y la forma en que se perpetúa, genera problemas.

El mito de que las personas deben pasar por estas etapas es parte de la cultura popular.

La influencia social nos proporciona un gran ejemplo acerca de cómo la información incorrecta acerca de las etapas del duelo se refuerza. Félix Unger, en su rol actual de "La Pareja Dispareja" de CBS, rompe con su novia. Todo el episodio se relacionó con él, tratando de pasar rápidamente a través de las cinco etapas del duelo, incluyendo el enojo. Estaba convencido de que si pasaba por las cinco etapas se sentiría mejor. Es comprensible que se acostumbrara al dolor al final de los episodios, pero en realidad, ¡no se sentía mejor!

Una persona en su discernimiento se podría dar cuenta de que forzarse a pasar por "las cinco etapas del duelo" no es la respuesta. El problema es que los dolientes tienen menos capacidad de concentración y pueden no haberse dado cuenta de este punto. Esto simplemente refuerza a alguien que lidia con todas las emociones confusas asociadas a la pérdida, que existen cinco pasos que deben seguirse en el mismo orden en que fueron presentados en el programa.

El que un doliente experimente o no el enojo, no tiene nada que ver con su recuperación. Hay un sinnúmero de emociones que podría afrontar un doliente que está experimentando un evento que ha cambiado su vida. El enojo puede o no, ser una de ellas. Cada relación emocional es diferente, lo que significa que las emociones sentidas por el doliente serán diferentes para cada experiencia de pérdida. Con demasiada frecuencia, los dolientes tienen amigos y familiares bienintencionados que les dicen lo que deben o no deben estar

sintiendo. Decirle a una persona en duelo que, como parte del proceso de duelo, la ira es una etapa que debe experimentar, es solo otro ejemplo de personas que les dicen lo que deben sentir. Si su terapeuta menciona esto, corre el riesgo de ser percibido como otra persona que le dice lo que debe o no debe sentir con respecto a su dolor emocional.

Es mejor no enfocarse en una sola respuesta emocional y más bien ofrecer un plan de acción.

La mejor manera de ayudar a una persona en duelo a afrontar su pérdida, sea cual sea la situación, es ofrecerle un plan de acción sobre cómo transitar por los numerosos sentimientos contradictorios que pueda estar experimentando, en lugar de centrarse en uno solo, que puede o no tener ninguna relación con su situación.

Ese el diseño básico del Método Grief Recovery.

En nuestra página tenemos otra publicación que habla acerca del enojo: Enojo y Manejo del Duelo no Resuelto: La Conexión..

Desglosando las Etapas del Duelo **Negociación**

Stephen Moeller



Tal vez has notado que el hilo conductor de este e-book, en relación con las etapas del duelo, es que de ninguna manera negamos la aplicabilidad de este concepto cuando se utiliza con personas diagnosticadas con una enfermedad terminal. Es en este contexto que Elisabeth Kübler-Ross lo propuso por primera vez. Los profesionales formados entienden que estas cinco etapas no se encuentran de una manera estrictamente lineal y que la persona que está lidiando con su muerte inminente, puede brincar hacia atrás o adelante entre ellas.

Nuestra preocupación es que las personas corrientes no entiendan esto. La persona típica en la calle a menudo piensa que son escalones que deben ser seguidos en sucesión directa y, que aplican, en ese orden, con cualquier pérdida en la vida. Hay en general un malentendido de que estos

pasos, en este orden exacto, se requieren para progresar hacia cualquier sensación de recuperación. Esto es lo que lleva a una gran confusión y muchas veces gran frustración.

Este es ciertamente el caso de la etapa etiquetada como "negociación".

Es entendible que la persona que enfrenta una enfermedad terminal caiga en esta fase. Ellos le pueden prometer a la deidad que veneran que serán mejores personas, si se revierte el diagnóstico. Si no son personas de fe, pueden prometerse a sí mismos que escogerán mejores opciones en el futuro si sobreviven a su enfermedad. No es inusual, especialmente si la muerte inminente es de un niño, que un padre desee que la enfermedad se transfiera a él. Este es el concepto básico de la negociación.

El problema de tratar de usar este concepto, relacionado con otras pérdidas en la vida, es que hay muy pocas posibilidades de aplicación. Mientras que un doliente puede desear regresar el tiempo, para no tener que enfrentar esta pérdida, eso puede ser descrito mejor como arrepentimiento, en lugar de alguna forma de negociación.

El arrepentimiento es una respuesta natural ante cualquier pérdida.

Cuando un doliente está procesando alguna pérdida que haya experimentado, el arrepentimiento es un tema común. Con frecuencia piensa en cómo las cosas hubieran podido ser diferentes en la relación y en las cosas que desearía haber dicho o callado. Puede haber arrepentimiento por las acciones tomadas por la otra parte en esa relación. Puede también haberlo por no haber tenido más tiempo para completar cosas pendientes de alguna naturaleza. Puede sentir arrepentimiento porque esta relación no va a continuar en el futuro en la forma en que esperaron, soñaron o planearon que sucedería.

Mirando desde este punto de vista se vuelve entendible que el término negociación se vuelva confuso para el doliente promedio. Ellos realmente no entienden el concepto, pero creen que "tienen que hacerlo para estar mejor".

En un mundo perfecto, ¡nadie debería tener arrepentimientos! Pensaríamos con perfecta claridad antes de hablar o de tomar cualquier

tipo de acción. El problema es que nadie vive en un mundo perfecto. Muchas veces hablamos o actuamos espontáneamente, sin pensar en cómo interpretarán los demás lo que hacemos o decimos. Complicando el problema, los demás hacen exactamente lo mismo. Esto nos lleva con frecuencia a los arrepentimientos.

Si una relación ha terminado por muerte, estos arrepentimientos pueden literalmente regresar para obsesionarnos. Si la relación ha terminado por un distanciamiento, o por la mudanza de alguien, encontrar la manera de manejar esos arrepentimientos puede ser muy difícil. Todas y cada una de las pérdidas presenta sus propios problemas para procesar los temas inconclusos. Mientras que podríamos hacer una "negociación" interna en un intento de manejar la pérdida, el problema es que, sin dirección o apoyo, nos seguiremos estancando en la pérdida.

Una vez más, si intentamos limitarnos a las etapas del duelo, la negociación interior puede ser una etapa que veríamos estipulada a una persona en duelo. La palabra en sí no hace nada para describir en dónde se encuentra emocionalmente el doliente en realidad. El ubicarlos en esta "etapa" no les ayuda a moverse hacia ninguna sensación de recuperación relacionada con su dolor emocional.

El Método Grief Recovery es educativo y ofrece ayuda al doliente para completar lo que quedó pendiente en las relaciones perdidas. La única etiqueta que es de algún valor para el doliente es la de identificarlos como "doliente", y ayudarle a entender que el duelo es la reacción normal y natural ante cualquier pérdida emocional.

Quizá la mejor "negociación" que un doliente puede hacer con él o ella misma es la de tomar acción adecuada, ¡más que vivir su vida limitada por el dolor emocional de su pérdida personal!

Desglosando las Etapas del Duelo **Depresión**

Stephen Moeller



Este es el quinto de seis artículos enfocados en “Las Etapas del Duelo”. En este, veremos la depresión, la cual puede crear una gran confusión a los dolientes.

Para aquellos lectores que tengan todavía que leer las secciones previas de esta serie, una vez más es importante entender que de ninguna manera decimos que las “etapas del duelo”, como están propuestas en el libro “De la Muerte y los Moribundos”, no tengan aplicación como fueron escritas originalmente: en investigaciones enfocadas en aquellos que eran diagnosticados con una enfermedad terminal.

Nuestra preocupación es cuando estas “etapas” se aplican a todas las muchas otras pérdidas emocionales que pueden ocasionar duelo en la vida de las personas. Todos los cambios importantes en la vida traen con ellos elementos de duelo.

La mayoría de las personas tienen poco o ningún entrenamiento para manejar las pérdidas.

El problema para los dolientes es que la mayoría de ellos tienen muy poco o ningún entrenamiento valioso en cuanto al manejo de su dolor. Mientras han tenido una experiencia de toda la vida acerca de cómo acumular cosas nuevas, han tenido muy poca educación acerca de cómo manejar las emociones asociadas con las pérdidas. Cuando se enfrentan de repente con una experiencia que causa duelo, se sienten perdidos.

Algunos amigos responderán a los dolientes con consejos llenos de clichés acerca de mantenerse ocupados o sugerencias acerca de por qué no deben estar tristes. Estas sugerencias pueden parecer lógicas, pero el duelo es difícilmente lógico. Es emocional. Ninguna cantidad de lógica puede resolver realmente el dolor emocional.

Eventualmente, algún bienintencionado amigo, que no está formado profesionalmente, mencionará las etapas del duelo incluyendo la etapa de la depresión, como una manera de definir lo que el doliente debe experimentar. La mayoría de los dolientes están tan desesperados por sentirse mejor, que nunca cuestionan la validez de este modelo relacionado son su situación particular. Lo que escuchan es que deben pasar por cada una de las etapas en el orden presentado, para recuperarse.

La manera en que las personas reúnen información ha cambiado drásticamente.

El campo de la obtención de información ha cambiado dramáticamente desde que Elisabeth Kübler-Ross propuso su modelo por primera vez en su libro. En ese tiempo, para exponerse a investigaciones nuevas, uno tenía que ir a una librería o biblioteca para encontrar la fuente del material. Esto quería decir que el lector había leído el estudio completo. Las ideas

nuevas eran investigadas y editadas cuidadosamente antes de ser impresas.

El primer lugar del que la mayoría de las personas dependen hoy, cuando descubren que las sugerencias de su amigo en cómo hacer frente a su pérdida no parecen estar mejorando las cosas, es el internet. Al tener los dolientes un sentido reducido de la concentración, no buscan estudios extensos, sino respuestas cortas y simples.

Si buscan la palabra “depresión” en internet, una de las primeras cosas que encontrarán es “depresión clínica”. El Duelo es la reacción normal y natural ante cualquier cambio en nuestras vidas. Es una reacción normal, no una enfermedad mental. Sin embargo, el doliente no entiende esta distinción y se puede auto diagnosticar como clínicamente deprimido en algún nivel.

La mayoría de los dolientes no piensa en buscar a un “profesional del duelo” para que les ayude.

Es comprensible que los dolientes no entiendan la diferencia entre una depresión verdadera y los sentimientos abrumadores de pérdida asociados con el duelo. Simplemente pueden sentir que algo no está “bien” y acuden con su médico regular.

Tristemente, mientras que los médicos generales y los internistas tienen un entrenamiento intensivo en asuntos médicos, la mayoría tienen un conocimiento muy limitado acerca del duelo y las pérdidas. Es altamente probable que en algún punto de su formación médica les hayan presentado las etapas del duelo y también es altamente probable que nunca hayan explorado este tema ampliamente, a menos que hayan entrado en estudios avanzados de psiquiatría o salud mental.

Cuando era joven, nuestro médico familiar nos conocía social y profesionalmente. Sabía lo que estaba pasando en nuestras vidas más allá de solamente nuestras necesidades médicas. Heredó su práctica de su padre, que había sido nuestro médico familiar antes de retirarse. No era raro que pasara de treinta minutos a una hora de visita antes de hacer cualquier diagnóstico o de prescribir medicinas.

Este no es el caso ahora. En el mundo de la medicina moderna, normalmente nos atiende primero un asistente que toma nuestros signos

vitales y anota los síntomas que presentamos. Cuando entra el doctor, él o ella mirará las notas, hará algunas preguntas y ofrecerá un plan de tratamiento, muchas veces en un lapso de minutos. Ese conocimiento íntimo de nuestra situación exacta y de las circunstancias extenuantes, puede no ser algo de lo que esté consciente. El número de pacientes que tienen que atender, requeridos por su práctica diaria, no le dejan al médico típico explorar más allá nuestra vida y nuestra situación. (Soy muy afortunado de haber encontrado una doctora que, mientras raramente mantiene un horario, siempre se toma el tiempo de visitar y reunir detalles, pero ella es la excepción de la regla).

Los problemas surgen cuando los dolientes son tratados por sus síntomas, más que por el problema de fondo.

Los síntomas del duelo son similares a los de la depresión y a los de otros asuntos médicos. Los dolientes tienen una sensación de concentración disminuida y muchas veces experimentan problemas para enfocarse, sufren de cambios en los patrones de sueño, encuentran dificultad para terminar sus tareas y se irritan fácilmente. También es común que se auto diagnostiquen como deprimidos, ya que otras personas les han dicho que esa es una de las “etapas del duelo”. Por la falta de tiempo que encaran la mayoría de los médicos, y el deseo que tienen de tratar lo que se les ha presentado como un problema médico, no es difícil que receten medicamentos que alteren el ánimo.

Los doctores pueden prescribir antidepresivos cuando se encuentran al tanto de los detalles. No puedo contar el número de veces que me he reunido con una familia, para hacer arreglos para un funeral, y que me han comentado que el médico les ha dado medicamentos para ayudarles con su pérdida.

Esto de ninguna manera tiene la intención de ser una denuncia contra la comunidad médica. Estos médicos están tratando de ayudar de la mejor manera que conocen. Entrar en los vericuetos del duelo no es necesariamente parte de su entrenamiento médico. Cuando se prolonga el duelo, el Manual Diagnóstico y Estadístico de las Enfermedades Mentales (DSM-5), realmente recomienda medicación para desórdenes depresivos mayores, incluyendo el duelo. El problema llega cuando se tratan solamente los síntomas que se presentan, sin tener en cuenta los

temas involucrados en lo que está causando el dolor del duelo.

Etiquetar a un doliente en una "etapa de depresión", puede tener consecuencias negativas.

El dolor emocional de cualquier pérdida puede ser intenso. Aunque tratemos de manejar este duelo escondiendo nuestros sentimientos o medicándolos, para hacerlos menos intensos, todavía no estamos haciendo nada para procesarlos. Al final del día, el dolor estará todavía ahí si no realizamos una acción efectiva.

Decirle a un doliente que, en las etapas del duelo, la depresión es un paso que deben o tienen que experimentar, simplemente pone una etiqueta a esos sentimientos, y puede que ni siquiera sea la adecuada. No aporta nada para ayudarles a situarse más allá de ese dolor, porque solamente les dicen a las personas que están en una etapa o estado de depresión, y que como se debe a una pérdida, no tiene cura.

La pérdida emocional se exacerba por los asuntos emocionales no terminados.

El duelo no es en sí una condición médica. No puede ser curado en el sentido médico. Puede, sin embargo, ser algo por lo que tenemos que pasar si nos queremos dar cuenta que está directamente relacionado con los asuntos no terminados de la relación perdida.

Si el doliente está dispuesto a realizar acciones para identificar ese asunto no resuelto, y tomar acciones adicionales para manejarlo, hay esperanza de un mañana mejor y más feliz. Una solución permanente so se puede completar con una caricia en la cabeza o una píldora, requiere de trabajo honesto para manejar esos sentimientos en su forma más pura. Esas acciones necesarias son el foco del Grief Recovery Method.

Desglosando las Etapas del Duelo **Aceptación**

Stephen Moeller



El Modelo de las Etapas del Duelo, propuesto por Elisabeth Kübler-Ross, fue diseñado para explicar las fases que las personas experimentan cuando son diagnosticadas con enfermedades terminales. Es entendible que esas personas encuentren la aceptación muy difícil. Naturalmente, tienen esperanzas de que haya un error en el diagnóstico, buscan una segunda o tercera opinión, exploran opciones de tratamientos alternativos. Aquellos que son religiosos, rezan por un resultado diferente. La aceptación de que tu vida se va a acabar puede ser una píldora extremadamente difícil de tragar.

Cuando estamos tratando con otros eventos causantes de duelo, la aceptación puede ser un término mal entendido.

La mayoría de las personas reconocen rápidamente que cualquier evento de pérdida emocional que experimentan causa un cambio en su historia de vida. Puede ser un cambio que esperaban, como una promoción o el cambio a una nueva casa. Muchas veces hay cambios de naturaleza menos positiva, como la muerte de un ser amado (humano o mascota), un divorcio o el rompimiento de una relación, o algún otro evento negativo. En cualquier tipo de situación, estos cambios están llenos de elementos de duelo, ya que incluirán cambios en patrones familiares de comportamiento.

Para las personas en duelo por cualquiera de esos otros cambios en sus vidas, el concepto de "aceptación" puede tener resultados completamente diferentes. Como mencionamos en los artículos previos, la persona promedio no tiene el concepto del origen de esas llamadas "etapas del duelo". Han oído acerca de ellas por otras personas comunes y frecuentemente han estado convencidas de que deben atravesar esas etapas, en el orden establecido, para tener una oportunidad de recuperación.

¿Cómo define un doliente, la aceptación?

El problema que encara es solo definir qué es lo que acepta. Algunos dolientes pueden decir que están aceptando la pérdida como sucedió. Un gran número de dolientes, sin embargo, pueden sentir que lo que deben aceptar es que el dolor emocional que están sufriendo, va a ser una parte

permanente de sus vidas. Están aceptando la “nueva normalidad”, de que van a tener el corazón roto. La madre de mi madre murió una semana antes de mi séptimo cumpleaños, mucho antes de que me involucrara con el Grief Recovery.

Mi madre estaba devastada. Esto fue mucho antes de la Ley de Portabilidad y Responsabilidad del Seguro Médico de 1996 (HIPPA) que protege la información personal, y mi mamá fue privada de elementos de diagnóstico de su madre, que nunca se compartieron con ella.

Mientras que su madre necesitaba cirugía para sobrevivir, los doctores también le dijeron que, por la condición general de su madre, no sobreviviría a la operación. De muchas maneras mi madre se sintió responsable de su muerte, lo que, aunque no fuera el caso, la sobrepasó emocionalmente. Sin necesidad de decirlo, sus recursos entonces eran limitados. Fue décadas antes del internet. Finalmente, solo aceptó que el dolor de su pérdida estaría con ella el resto de su vida. Para evitar tener más dolor de ese tipo en el futuro, construyó una barrera emocional alrededor de su corazón. Esa pena fue tan intensa, que sobrepasó su habilidad para disfrutar de las relaciones de ese momento o crear nuevas. Al tiempo en que aprendí acerca de cómo ayudarla a recuperarse exitosamente de la pérdida de su madre, este hábito de autoprotección estaba tan arraigado, que no le vio sentido a buscar alternativas. Tristemente, solo hasta que el Alzheimer llegó al punto en que olvidó la muerte de su madre, pudo volver a disfrutar de la vida.

¡La forma en que las personas reúnen información ahora, ha cambiado!

La disponibilidad de la información ha cambiado con el tiempo, pero la habilidad de los dolientes para encontrar la mejor información es limitada. Como la mayoría de los dolientes tienen un sentido de concentración reducido, conectado a la poca educación acerca del manejo del dolor emocional provocado por las pérdidas, con frecuencia, se encuentran perdidos. La mayoría buscan soluciones simples o lógicas para su duelo. El problema es que el duelo no es ni sencillo ni lógico, es emocional.

El modelo de “las cinco etapas de duelo” puede parecer una solución fácil. El problema es que el doliente promedio no entiende que esta investigación se hizo con pacientes diagnosticados con una enfermedad terminal. Tampoco entienden que aún en su aplicación original, los sujetos del estudio no siempre seguían estas etapas en un orden lineal. Para el doliente promedio, este estudio termina con el listado de las etapas, y tratan de hacer que esas etapas funcionen, aunque no les ayude a moverse exitosamente a través del dolor emocional que experimentan.

Cada cambio que experimentamos en la vida puede provocar elementos de duelo. Si con cada cambio aceptamos que cualquier dolor emocional que experimentamos será algo que cargaremos el resto de nuestras vidas, es entendible que nuestra carga de dolor continúe intensificándose con cada pérdida nueva. Con el tiempo, esa carga de dolor es tan abrumadora que no podemos evitar que impacte nuestras relaciones vigentes, nuestra habilidad para formar nuevas relaciones exitosas, nuestra habilidad para funcionar en el trabajo, o en cualquier otro aspecto de nuestras vidas.

Hay una alternativa a vivir con dolor emocional.

Más que solamente aceptar el duelo, una mejor solución será la de trabajar a través de él. Los profesionales del duelo entienden esto completamente, pero el doliente promedio no tiene el concepto de que esto es posible. Crear un mecanismo no amenazante para lograrlo, es el diseño del Método Grief Recovery.

Casi ningún día pasa sin que escuchemos de un ataque terrorista. Cuando los reporteros hablan de las víctimas, no es raro oír el comentario de que les tomará mucho tiempo a esas víctimas el “superar el dolor y seguir hacia adelante”. Esto simplemente refuerza en las mentes de los dolientes el concepto de que el tiempo de alguna manera les ayudará a sentirse mejor. Como resultado, muchos simplemente empiezan a aceptar que ese dolor será parte de su “nueva normalidad”. Las personas nunca “superan” una pérdida, pero con las herramientas adecuadas, aprenden a sobrevivir y a florecer a pesar de ella.

Como profesionales del duelo, necesitamos estar atentos a que el concepto de “aceptación” es algo comúnmente malentendido por el doliente. Es importante que hagamos nuestro mejor esfuerzo por enseñar

alternativas a vivir con dolor emocional en su corazón por el resto de sus vidas. De todas las etapas de duelo la aceptación es generalmente la menos comprendida.

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

Visita mi página www.recuperacionemocional.org

¿Tienes preguntas acerca del Método Grief Recovery?

Ofrecemos grupos de apoyo, apoyo 1 a 1, talleres intensivos de 2 días y Entrenamiento como Especialista Certificado para convertirte en un Líder de Grief Recovery en tu comunidad

Grief Recovery Method

www.griefrecoverymethod.com