

Duelos complicados y acompañamiento



José Carlos **BERMEJO** Higuera
www.josecarlosbermejo.es

ESQUEMA

- Introducción
- Qué es el duelo. Manifestaciones.
- Tipos de duelos complicados.
- Qué complica el duelo.
- Las plagas del duelo.
- Las tareas del duelo.





Guadalajara

2 y 3 de noviembre de 2018

INTRODUCCIÓN

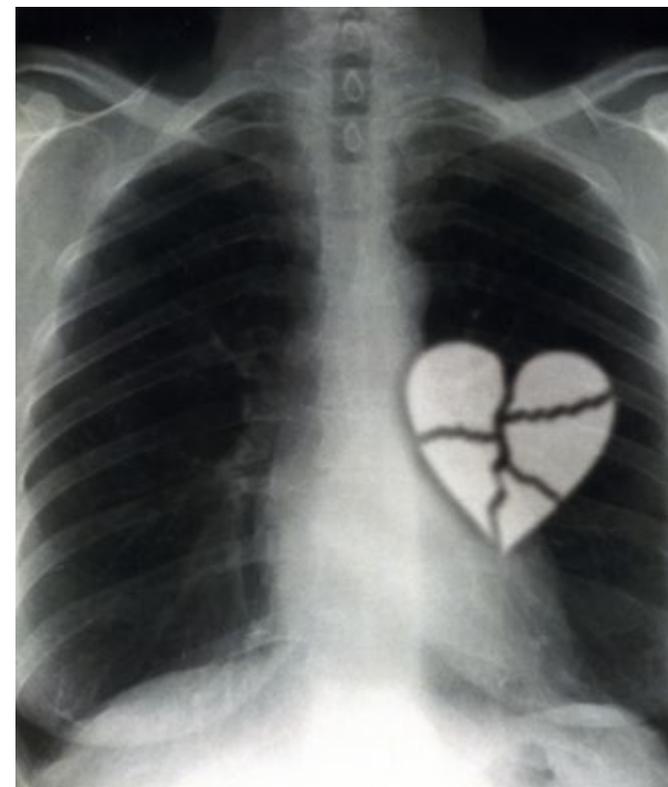


www.humanizar.es



INTRODUCCIÓN

- La muerte duele.
- Es el dolor del amor.
- Tiene el poder de humanizarnos.

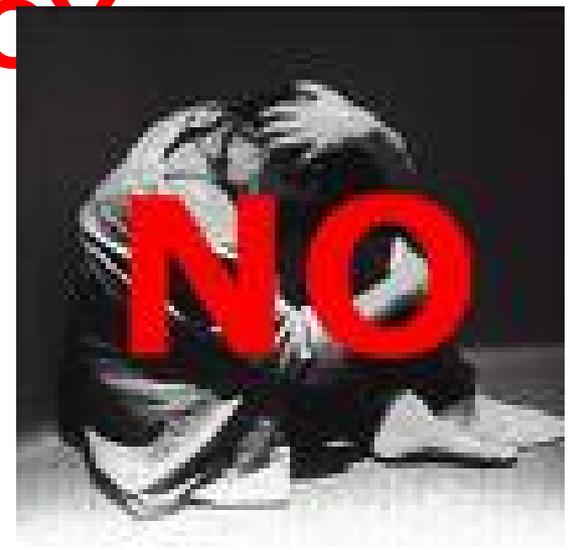


INTRODUCCIÓN

EL DUELO HOY

Tema difícil y sugestivo.

TENDENCIA A LA NEGACION



- Evacuar el duelo, produce vergüenza.
- Nuevos profesionales del ocultamiento de la muerte: tactanopractas.



INTRODUCCIÓN

EL DUELO HOY

• NUEVA OLA CULTURAL

- Creciente bibliografía.

- Centros y programas de atención especializada:

- Centro de escucha.
- Ayuda en catástrofes,
- Grupos de mutua ayuda...

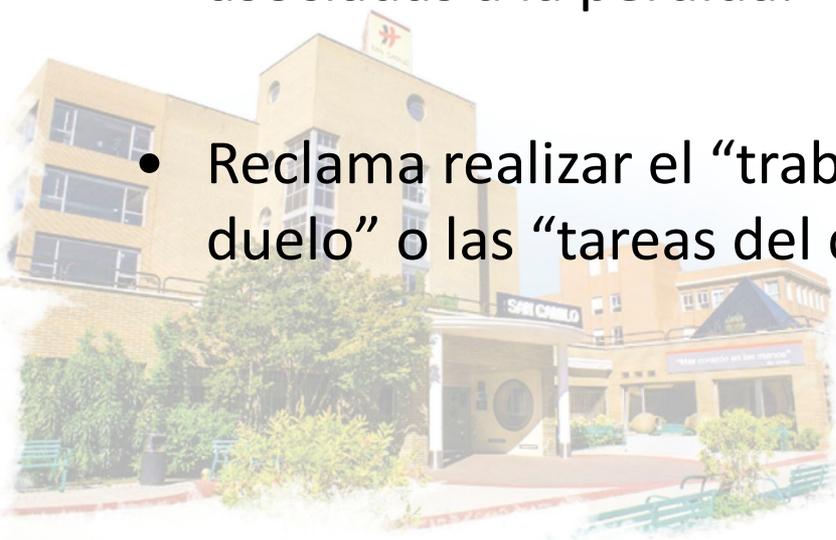


Qué es el duelo



Qué es el duelo

- Es un proceso de adaptación.
- Provoca sentimientos, pensamientos, conductas asociadas a la pérdida.
- Reclama realizar el "trabajo del duelo" o las "tareas del duelo".



Qué es el duelo

MANIFESTACIONES DEL DUELO

SENTIMIENTOS: tristeza, soledad, añoranza, ira, culpa, autorreproche.



Qué es el duelo

MANIFESTACIONES DEL DUELO

SENSACIONES: estómago vacío, tirantez en el tórax o garganta, hipersensibilidad a los ruidos, sentido de despersonalización, sensación de ahogo, boca seca...



Qué es el duelo

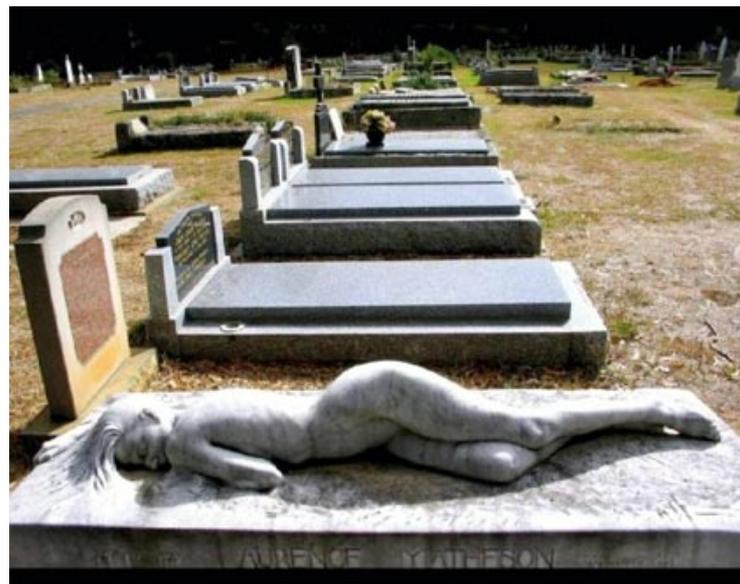
MANIFESTACIONES DEL DUELO

PENSAMIENTOS: incredulidad, confusión, preocupación, sensación de presencia del fallecido, alucinaciones...



Qué es el duelo

- El duelo, en principio, **es un proceso normal y cumple una función adaptativa**, no requiriendo, en la mayoría de los casos, intervenciones especiales, ni psicofármacos, siempre que el doliente disponga de los recursos adecuados, tanto internos como externos, para hacer frente a la situación.



Qué es el duelo

MODELOS INTERPRETATIVOS

Intentan encontrar las palabras para describir el proceso.

- Psicoanálisis (lazos o apego): Freud, M. Klein)
- Modelos psicosociales (Lidemann, Tizón, Kübler Ross)
- Modelos cognitivos orientados al cumplimiento de tareas (Worden)
- Modelos sociológicos o socioculturales (Bowlby, 1980, Neimeyer 2002)



Tipos de duelos complicados



Duelos complicados

- Normal.
- Anticipatorios.
 - Síndromes en el acompañamiento al final
 - Ambiguo.
- Complicado:
 - Retardado.
 - Crónico.
 - Enmascarado
 - Indecible – sin permiso social.
- Patológico.



Duelos complicados

Anticipatorio



Duelos complicados

Anticipatorio:

- *Elaboración pérdida próxima.*
- Pacientes y familiares.
- Función adaptativa.
- A veces se piensa con culpa en cosas concretas: el entierro, el cementerio, etc.



Duelos complicados

– *Duelo ambiguo.*

- Alzheimer.
- Presencia física, ausencia psicológica.
- - Morir progresivo (pérdidas) para el mayor y para la familia.



Duelos complicados

Anticipatorio:

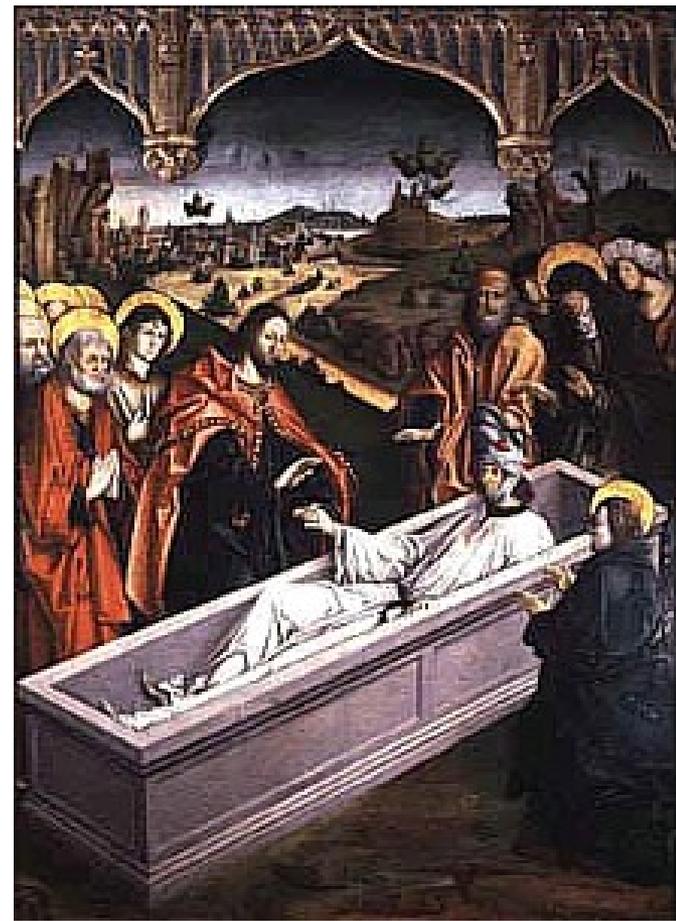
Síndrome del hijo de Bilbao



Duelos complicados

Anticipatorio:

Síndrome de Lázaro



Duelos complicados

Anticipatorio:

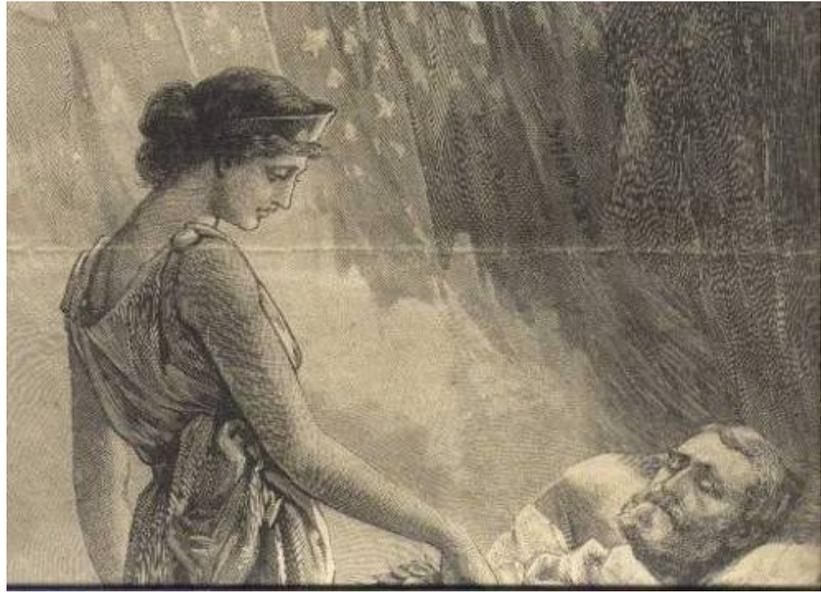
Claudicación familiar



Duelos complicados

Anticipatorio:

Síndrome de la codependencia



Anticipatorio:

Conspiración de silencio



Duelos complicados

Complicado



Duelos complicados

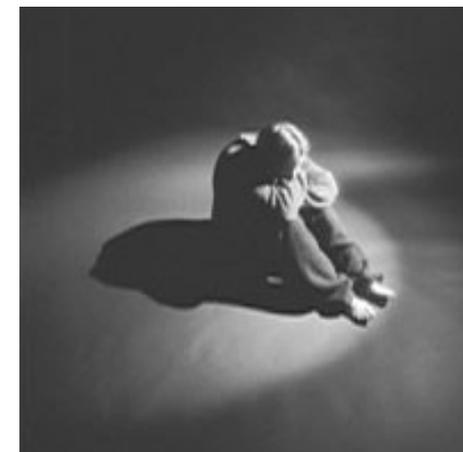
DUELO COMPLICADO
Criterios de duelo complicado.
INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN



Duelos complicados

DUELO COMPLICADO

Criterios de duelo complicado.



Presentar, cada día o en grado acusado, y como consecuencia del fallecimiento, 4 de 8 síntomas.

Guía de la SECPAL. Prigerson, Shear, Jacobs, Reynolds III, Maciejewski, Davidson elaboraron los primeros criterios de duelo complicado. Estos criterios (CDC-R) han sido adaptados por García, Landa, Prigerson, Echearría, Grandes, Matriz y Andollo

Duelos complicados

**“FORMAS” QUE ADQUIERE EL
DUELO COMPLICADO**



Duelos complicados

- **Retardado:**
 - *Negación temporal.*
 - Parece no haber signos de sufrimiento tras la pérdida.
 - A veces: necesidad de ayudar a los familiares y hacer gestiones.
 - En otros, es una huída (refugio).



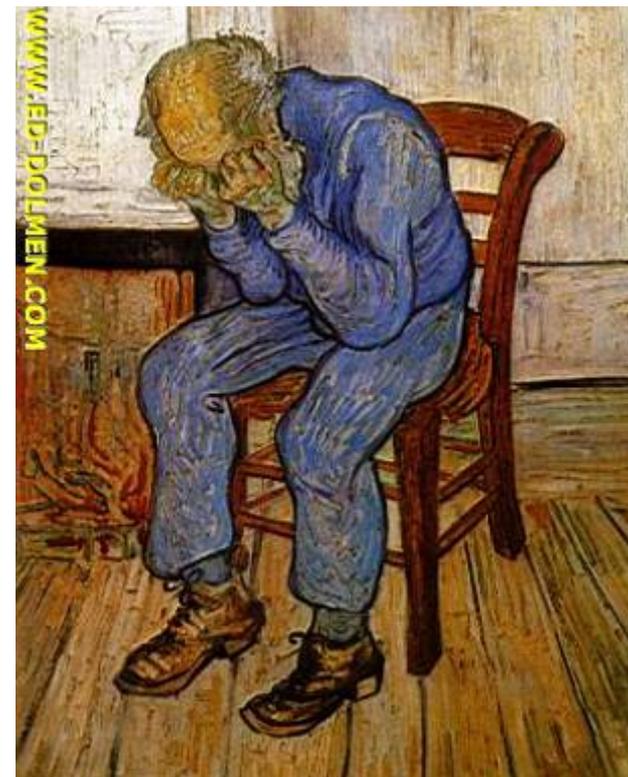
Duelos complicados

- **Crónico:**
 - *Incapacidad de reintegrarse en el tejido social.*
 - **Constantes recuerdos.**
 - **No hay energías para el presente porque se está ocupado en el pasado.**



Duelos complicados

- **Encubierto o enmascarado:**
 - *No se relaciona lo que sucede con la pérdida.*
 - Pueden presentarse síntomas físicos (dolor de cabeza, de estómago, problemas dermatológicos, alergias, etc.) o conductas desadaptativas.



Duelos complicados

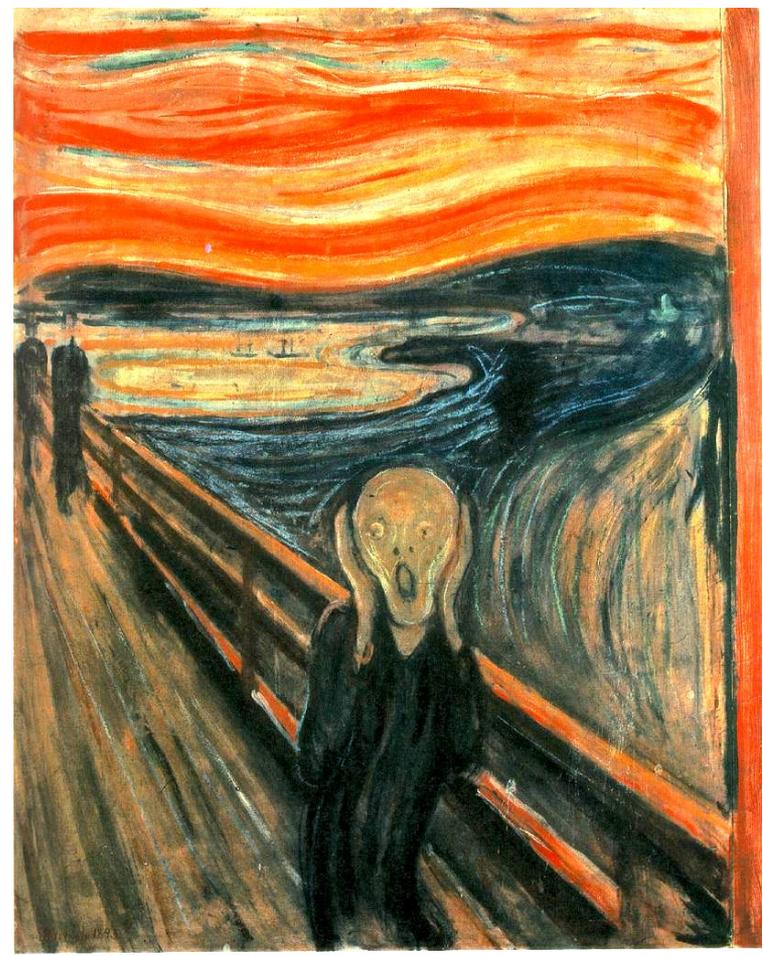
Indecible (privado de derecho social)

- No hay "permiso social" para expresar las reacciones ante la pérdida
- Homosexuales, compañeros anteriores, amantes, etc.)



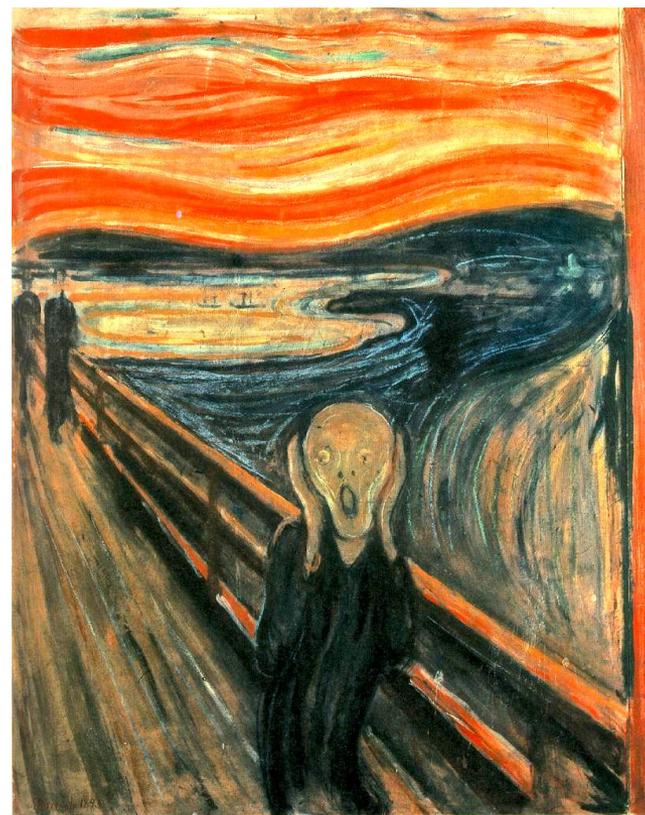
Duelos complicados

Patológico



Duelos complicados

- **Patológico:**
 - *Reacciones o defensas muy intensas.*
 - **Agotamientos nerviosos, hipocondría, identificación, dependencia alcohol/fármacos...**



Qué complica el duelo



Qué complica el duelo

Factores predictores de vulnerabilidad

- La mayoría de las personas se recupera en un periodo de tiempo relativamente corto (dos, tres años).



Qué complica el duelo

- Factores **de riesgo**
- **Personales**: Juventud del doliente y del fallecido. Antecedentes psicopatológicos. Amenazas de suicidio. Pérdidas tempranas de los padres. Duelos anteriores no resueltos. Pérdidas anteriores. Reacciones emocionales de rabia y amargura muy intensa. Baja expresión de sentimientos. Culpabilidad. Incapacidad para enfrentar el estrés y baja tolerancia al mismo.

Factores predictores de vulnerabilidad



Qué complica el duelo

- Factores **de riesgo**
- **Sociales:** Nivel socioeconómico. Presencia de niños pequeños en casa. Falta de apoyo sociofamiliar. Crisis familiares no resueltas. Amas de casa que no trabajan fuera del domicilio. Proyectos truncados...

Factores predictores de vulnerabilidad



Qué complica el duelo

- Factores de **riesgo**
- **Características** del vínculo:
Dependencia. Pérdida de la pareja y/o hijo. Muerte incierta, súbita y/o múltiple. Pérdida de la posibilidad de realizar una actividad prevista. Recuerdo doloroso del proceso por falta de control de síntomas, dificultades diagnósticas y/o relaciones inadecuadas con el personal sanitario...

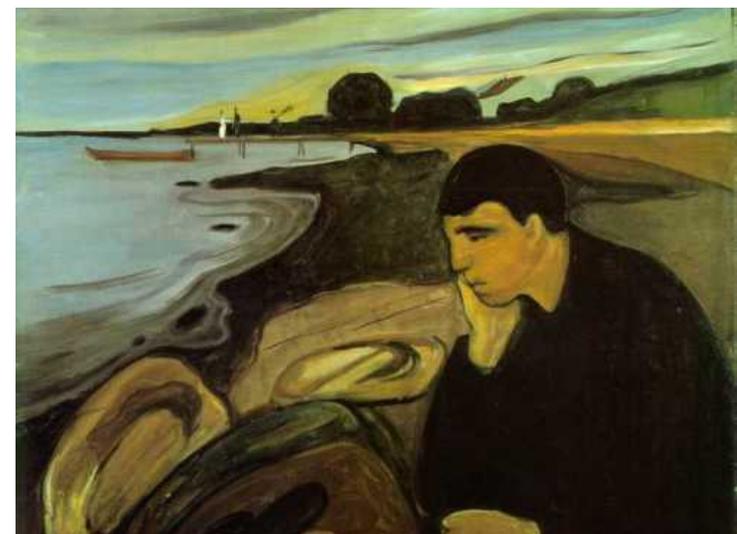
Factores predictores de vulnerabilidad



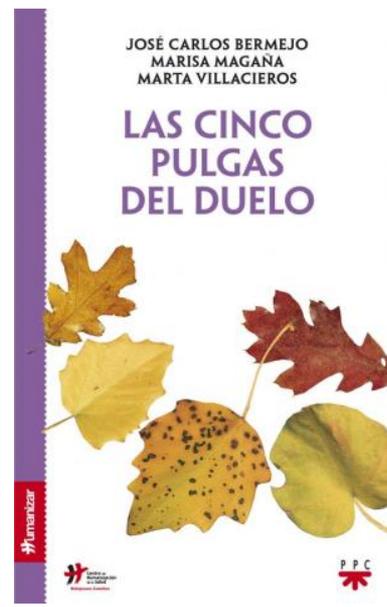
Qué complica el duelo

Factores predictores de vulnerabilidad

- Factores **protectores**:
 - capacidad de dar sentido a la experiencia, buena gestión emocional, capacidad de autocuidado, resiliencia y creencias religiosas.



Las pulgas del duelo



Las pulgas del duelo

1. Las herencias.
2. La culpa.
3. Inmortalidad virtual.
4. La sexualidad.
5. El aspecto económico.



Las pulgas del duelo

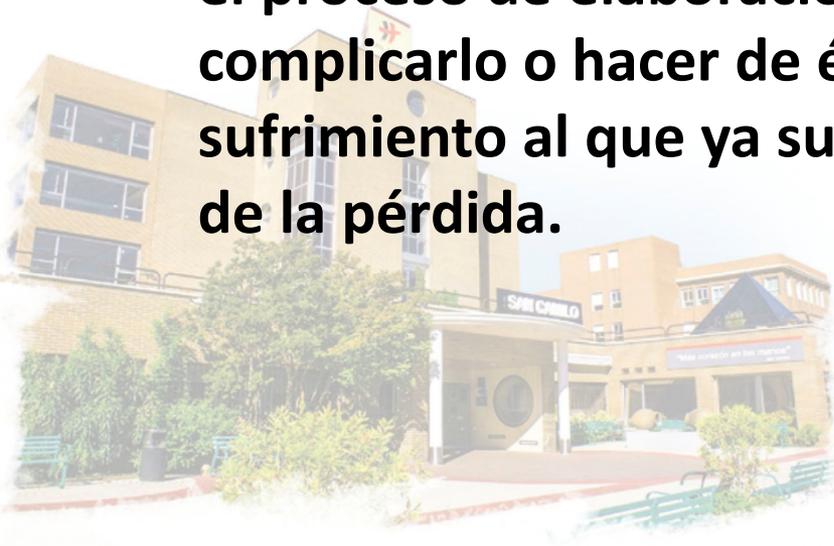
¿Qué son las pulgas?
¿Cómo hemos llegado a estas pulgas?



Las pulgas del duelo

¿Qué son las pulgas?

Son conflictos añadidos que, cuando se instalan en el doliente, le producen mucho dolor y pueden alterar el proceso de elaboración del duelo, y en algunos casos, complicarlo o hacer de él una patología. Añaden sufrimiento al que ya supone el proceso de elaboración de la pérdida.



Las pulgas del duelo

¿Cómo hemos llegado a estas pulgas?

Experiencia.

Estudio con expertos.



Las herencias



Las herencias

Aspectos relacionados

Las herencias son un acto jurídico mediante el cual las personas transmitimos los bienes, los derechos y las obligaciones a otra u otras personas.



Las herencias

Aspectos relacionados

- Reparto...

- Puede ser pacífico, competitivo, bélico...



La culpa



La culpa

Aspectos relacionados

Uno pensaría que el sentimiento más universal en el duelo, y el más difícil de gestionar sería la tristeza. Sin embargo, podemos afirmar que la culpa constituye una de las “pulgas del duelo” que se dan cita como molestando el proceso o retando su manejo.



Guadalajara

2 y 3 de noviembre de 2018

Inmortalidad virtual



www.humanizar.es



Inmortalidad virtual

Aspectos relacionados

“Los hombres viven celosos de la inmortalidad”, decía Platón.



Inmortalidad virtual

- 30 millones de "muertos" en Facebook



Inmortalidad virtual

- “Muerte virtual” o “supervivencia virtual”?



La sexualidad



La sexualidad

Aspectos relacionados

Podría parecer que duelo y sexualidad se relacionarían simplemente levantando acta del abajamiento de la libido en las personas por la invasión del sentimiento de tristeza y de energía vital. Sin embargo, los vínculos entre ambas realidades y la variedad de situaciones es muy grande y variado.

El aspecto económico

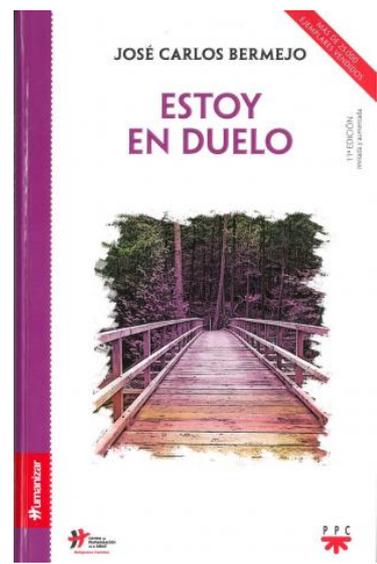


El aspecto económico

Aspectos relacionados

La dimensión económica impacta en el duelo no solo debido a los gastos de inhumación o cremación, sino fundamentalmente debido al rol que la persona podía desempeñar en la familia. Un fallecido no aporta dinero...

Tareas del duelo



Tareas del duelo

(Worden)

1. Aceptar la realidad de la pérdida.
2. Dar expresión a los sentimientos.
3. Adaptarse al ambiente en el que el difunto ya no está.
4. Invertir energía emotiva en otras relaciones.
5. ?????



Tareas del duelo

1. Aceptar la realidad de la pérdida.

- Superar la negación.
- La muerte es muerte.
- Comprender que las alucinaciones son eso...



Tareas del duelo

2. Dar expresión a los sentimientos.

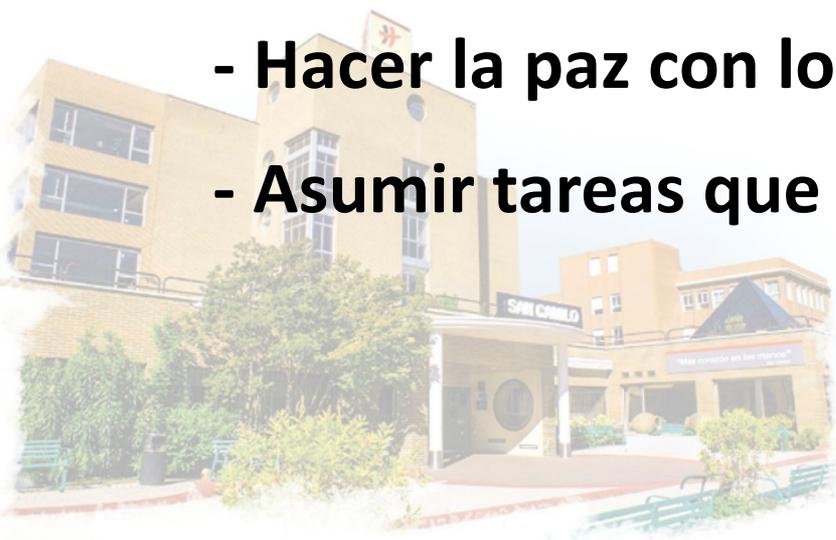
- El dolor compartido es menor.
- Nombrar lo que se siente des-ahoga.
- Los sentimientos no son morales.



Tareas del duelo

3. Adaptarse al ambiente en el que el difunto ya no está.

- Desmontar los "lugares" y las cosas.
- Hacer la paz con los espacios.
- Asumir tareas que hacía el difunto.



Tareas del duelo

4. Invertir energía emotiva en otras relaciones.

- Darse permisos.
- Permitirse amar a otras personas.



Tareas del duelo

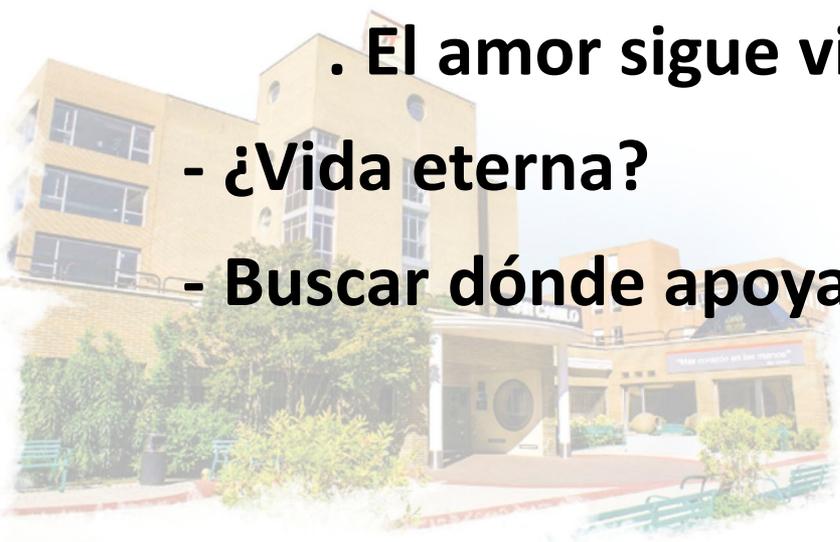
5. ?????



Tareas del duelo

4. Cultivar la esperanza

- Trascender:
 - . Reencuentro.
 - . El amor sigue vivo.
- ¿Vida eterna?
- Buscar dónde apoyarse.



ESQUEMA

- Introducción
- Qué es el duelo. Manifestaciones.
- Tipos de duelos complicados.
- Qué complica el duelo.
- Las pulgas del duelo.
- Las tareas del duelo.





José Carlos **BERMEJO** Higuera
www.josecarlosbermejo.es

www.josecarlosbermejo.es

www.humanizar.es



José Carlos **BERMEJO** Higuera
www.josecarlosbermejo.es