

TANATOLOGÍA

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EL PROCESO DE DUELO

- Temperamento, carácter y personalidad
- Las pérdidas inevitables
- El duelo y los sentimientos
- Cómo ayudar a otros a manejar sus sentimientos

2a. edición



María del Carmen Castro González

trillas 

ACERCA DE LA AUTORA

María del Carmen Castro

Es licenciada en pedagogía por la Universidad Panamericana, cursó la maestría en educación familiar en la misma Universidad; estudió la especialidad en Orientación Humana en el Instituto Humanista de psicoterapia Gestalt, así como psicoterapia Gestalt. Realizó estudios de posgrado en tanatología en el Instituto Mexicano de Tanatología de la UNAM; asimismo, cursó la especialidad en logoterapia en la Sociedad Mexicana de Análisis Existencial y Logoterapia. Obtuvo el diplomado en Desarrollo Humano por la Universidad Intercontinental.

Fue jefa de capacitación en el Hospital Español (1992-2003), participó en el programa de sensibilización al cambio en diversas empresas durante el 2003, y ha desarrollado dinámicas grupales de integración de equipos en diversas empresas. Obtuvo la certificación en Coaching Ontológico por Newfield Consulting.

Fue profesora del diplomado de desarrollo humano en el ITAM y actualmente es instructora en esa misma área en el Instituto Mexicano de Tanatología, Logoterapia y Educación Familiar.

A mis padres: Maruja y Ricardo

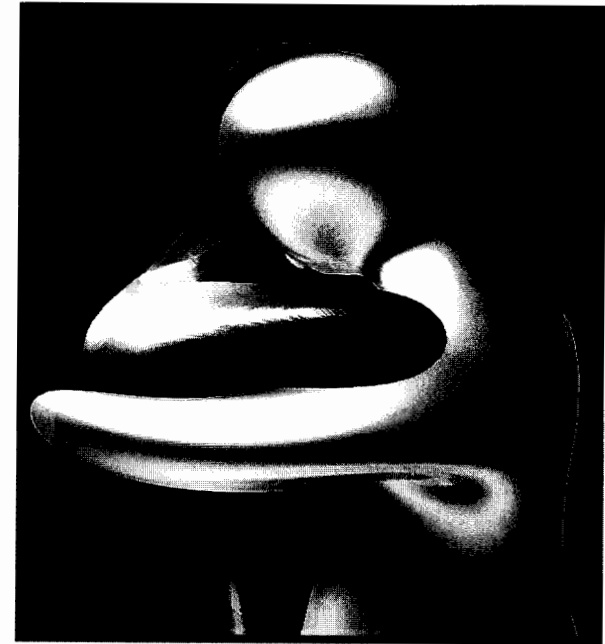
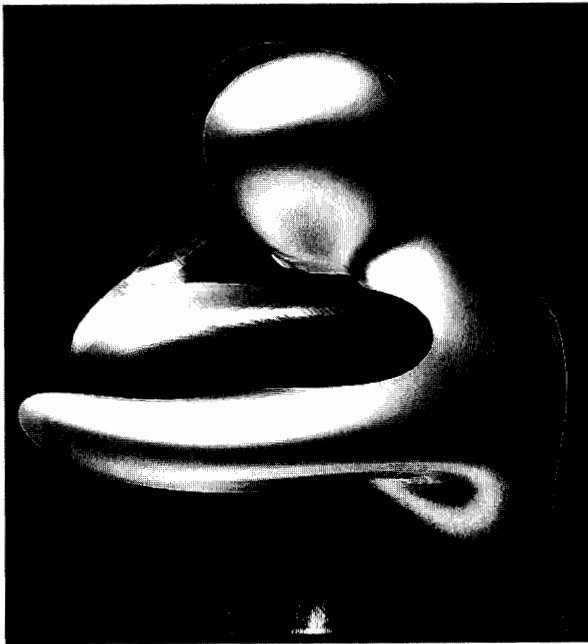
A mi compañero de camino: Antonio

*A mis grandes maestros de vida: mis hijos
Ana Belem y Fernando*

TANATOLOGÍA LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EL PROCESO DE DUELO

2a. edición

María del Carmen Castro González



EDITORIAL
TRILLAS



México, Argentina, España,
Colombia, Puerto Rico, Venezuela

Catalogación en la fuente

Castro González, María del Carmen
Tanatología : la inteligencia emocional y el proceso de duelo. -- 2a ed. -- México : Trillas, 2007 (reimp. 2013).
180 p. : il. ; 23 cm.
Bibliografía: p. 171-172
Incluye índices
ISBN 978-968-24-8014-0

1. Muerte - Meditaciones. 2. Terapia sugestiva. I. t.

D- 615.851'C135t LC- RC490'C3.8 4286


La presentación y disposición en conjunto de TANATOLOGÍA. La inteligencia emocional y el proceso de duelo son propiedad del editor.

Ninguna parte de esta obra puede ser reproducida o transmitida, mediante ningún sistema o método, electrónico o mecánico (incluyendo el fotocopiado, la grabación o cualquier sistema de recuperación y almacenamiento de información), sin consentimiento por escrito del editor

Derechos reservados
© SM, 2007, Editorial Trillas, S. A. de C. V.

División Administrativa,
Av. Río Churubusco 385,
Col. Gral. Pedro María Anaya,
C. P. 03340, México, D. F.
Tel. 56884233, FAX 56041364
churubusco@trillas.mx

División Logística,
Calzada de la Viga 1132,
C. P. 09439, México, D. F.
Tel. 56330995, FAX 56330870
laviga@trillas.mx

 **Tienda en línea**
www.trillas.mx
www.etrillas.mx

Miembro de la Cámara Nacional de la Industria Editorial
Reg. núm. 158

Primera edición 3-5M
ISBN 968-24-7319-5
\$ (9-5M)
Segunda edición 5E
ISBN 978-968-24-8014-0
\$ (5X, TS, TT, TR)

Reimpresión, marzo 2013

Impreso en México
Printed in Mexico



Prólogo

Es para mí un honor ser partícipe de este libro. Me da mucho gusto que una persona se involucre, como lo ha hecho Mary Carmen, en el tema de la tanatología y logre el manejo del duelo a partir de la inteligencia emocional.

Tanto el tema de la tanatología como el conocimiento de la Inteligencia Emocional son relativamente recientes, por lo que resulta muy interesante, por un lado, el conocimiento y planteamiento de la tanatología y, por el otro, de la inteligencia emocional, así como la interacción entre ambos que logra plantear la autora.

Hace algunos años conocí a Mary Carmen como mi alumna en el Diplomado en tanatología. Posteriormente, se convirtió en docente del mismo. Me llena de alegría que actualmente incursione en la escritura y aborde la tanatología desde el punto de vista de la inteligencia emocional.

Estoy convencida que este libro resultará una herramienta fundamental para las personas que, por distintas razones, necesitan conocer y descubrir el sentido de la tanatología, ya sea por crecimiento personal, para enfrentar una pérdida, manejar una enfermedad (propia o de un ser querido), apoyar a un ser amado a lo largo de una enfermedad terminal, enfrentar un duelo personal o simplemente, por el deseo de conocer el manejo del duelo desde el punto de vista de la inteligencia emocional o de apoyar a otras personas.

El ser humano tiene una gran resistencia al dolor. El sufrimiento lo inquieta, lo altera y casi siempre quiere alejarse de éste, sin considerar que al conocerlo, enfrentarlo y asumirlo, aprenderá a manejarlo.

En este libro, la autora aborda el sentido del dolor al duelo, a través de la inteligencia emocional, con un lenguaje sencillo, claro, comprensible, asequible para todos; de una manera práctica, basada en su experiencia personal como docente y terapeuta en México. Esto lo vuelve más valioso, ya que la mayoría de los estudios sobre tanatología han sido escritos para otras culturas, en otros países.

Las pruebas o tests psicológicos que sugiere la autora pueden ser aplicados en casa; no es necesaria la ayuda de profesionales en psicología; con ellos se pretende conocer e identificar ciertos rasgos y descubrir habilidades y características que ayudarán al lector a manejar sus relaciones personales y familiares de manera diferente y a elaborar distintos duelos.

Como bien menciona la autora, es importante conocer cómo enfrentar el sufrimiento y entender que cada vez que el ser humano lleva a cabo una acción, ésta modifica su realidad.

A través de la inteligencia y la voluntad, el hombre tiene la capacidad de resolver los problemas que se le presentan, entre ellos, la muerte propia y de los seres amados. Por eso la autora, al relacionar la tanatología con la inteligencia emocional, nos proporciona una herramienta invaluable para enfrentar y manejar las pérdidas.

El ser humano necesita aprender a elaborar los duelos. Y la autora contribuye a este aprendizaje al proporcionar una educación distinta en relación con las pérdidas en todas las etapas de la vida.

Deseo que disfrute y logre aprovechar al máximo las herramientas, los conocimientos y, sobre todo, la experiencia que la autora ha vertido en este libro.

TERESITA DEL NIÑO JESÚS TINAJERO FONTÁN
Presidenta del Instituto Mexicano
de Tanatología, A. C.



Agradecimientos

Agradezco, en primer lugar, a Dios.

De manera especial, al Instituto Mexicano de Tanatología, por darme la oportunidad de compartir mis conocimientos con nuestros alumnos, y por la formación recibida.

A mis maestros, por enseñarme a realizar una lectura de vida y a descubrir la verdad día a día.

A todas las personas que han estado conmigo en las aulas, quienes me han brindado la oportunidad de compartir lo que he descubierto en mi caminar. Gracias por su paciencia y por todo lo que me han permitido aprender de ellas.

A todos los pacientes que han venido a mí en búsqueda de ayuda y comprensión.

Asimismo, quiero agradecer a todas las personas que de una u otra manera me han animado y alentado para escribir este libro. Agradezco los comentarios y colaboración de Edith, Maru, Meche, Sara y Manolo.



Índice de contenido

Prólogo	5
Agradecimientos	7
Introducción	11
Cap. 1. Concepto de persona	15
Cap. 2. Temperamento, carácter y personalidad	21
Análisis caracterológico, 23.	
Cap. 3. ¿Qué es la inteligencia?	43
Inteligencia racional y emocional, 45. ¿Qué diferencia existe entre las emociones, los sentimientos y las pasiones?, 47.	
Cap. 4. Los sentimientos	51
Ejercicios de sentimientos, 56. Las necesidades humanas, 61.	
Cap. 5. Las pérdidas inevitables	65
Pena y dolor por lo que no hemos hecho, 70. ¿Duelen las pérdidas?, 71. Dolor y sufrimiento, 74. Formas de reprimir o evadir emociones y sentimientos, 78.	
Cap. 6. El duelo y los sentimientos	83
Duelo racional y duelo emocional, 87. Género y duelo, 90.	

Cap. 7. El trabajo de muerte y los moribundos El ciclo de la experiencia y el duelo, 105.	99
Cap. 8. Factores que ayudan a los dolientes a elaborar duelos "sanos" Factores que obstaculizan la elaboración del duelo, 117.	113
Cap. 9. Características del duelo normal Sensaciones, 117. Sentimientos, 118. Cogniciones, 119. Conductas, 120.	117
Cap. 10. ¿Cómo podemos acompañar a los dolientes en procesos de duelos sanos? Condiciones para establecer la relación de ayuda, 131. Ejercicio de comprensión empática, 136.	125
Cap. 11. Técnicas para desarrollar la escucha empática Reflejo de sentimientos, 141. Ejercicios de reflejo de sentimientos, 142. Concretización, 145. Atención psicológica, 149.	141
Cap. 12. Cómo ayudar a otros a manejar sus sentimientos Tristeza, 151. Enojo, 152. Culpa y autorreproche, 154. Miedo, 155.	151
Cap. 13. Duelos patológicos o crónicos	159
Cap. 14. Actividades que ayudan a desarrollar la inteligencia emocional	167
Conclusión	169
Bibliografía	171
Índice analítico	173
Relación de imágenes que aparecen en la obra	181



Introducción

Es mejor prender una vela, que maldecir las tinieblas.

CONFUCIO

Escribí este libro para las personas que se dedican a ayudar a dolientes, tanto a pacientes que se encuentran en fase terminal como a las personas que han perdido a un ser querido y necesitan ayuda.

Mi experiencia como profesora de tanatología me ha llevado a detectar las carencias y necesidades que inquietan a las personas que quieren ayudar a otras a superar este proceso largo y doloroso.

He podido detectar que estas personas manifiestan una gran inquietud por aprender algunas frases que puedan transmitir a otros para brindarles paz y consuelo.

Tristemente, siempre les digo que estudiar tanatología no significa quitar el dolor a las personas que se nos acercan, que vamos a acompañarlos durante este duro camino, a valorar y validar sus sentimientos, no diciéndoles algunas frases estereotipadas como "te acompaño en tu dolor", "es mejor que ya haya descansado", etc., sino enseñándoles a conocer las etapas por las que atraviesa, así como las sensaciones, sentimientos, cogniciones y conductas que puedan presentarse; los ayudaremos y acompañaremos en su proceso de duelo.

En este texto se presentarán algunas técnicas y ejercicios que nos ayudarán a desarrollar habilidades de escucha empática. Asimismo, conoceremos los fundamentos teóricos sobre lo que implica un duelo y lo que puede ocurrir en dicho proceso.

Este libro también puede ayudar a los dolientes, ya que aquí encontrarán una explicación de los síntomas o características que se atraviesan durante el duelo.

Quiero puntualizar que, dado que cada persona es diferente, se presentarán aspectos generales, de manera que cada persona tendrá que adaptarlos a su caso particular, tomando en consideración las características, los recursos y las circunstancias personales.

Para aprovechar mejor este texto, presentaré un esquema general de su contenido: en primer lugar, aparece el tema de la persona como tal. Éste es un aspecto filosófico primordial, ya que es posible ver a los seres humanos de una manera reducida, al percibirlos únicamente en uno de sus aspectos y no en su totalidad, y así brindar ayuda integral. También veremos el duelo, los sentimientos y características por las que se atraviesa, incluyendo reflexiones de tipo teórico y algunos ejercicios prácticos; así, este libro, además de ser teórico, pretende ser vivencial.

En segundo lugar encontraremos algunas herramientas para desarrollar habilidades de escucha activa y empática con las que podremos acompañar a los dolientes.

La teoría y los ejercicios tienen como objetivo el desarrollo de cuatro áreas:

1. *Conocimiento personal.* Consiste en presentar la fundamentación de lo que somos como personas y mostrar que el ser humano posee características innatas y adquiridas. Basándonos en reflexiones y ejercicios, se propiciará un mayor conocimiento personal, lo que llevará a la persona a descubrirse y autoconocerse más. También, a plantearse cuestiones primordiales como: ¿quién soy?, ¿cómo soy?, ¿por qué soy así?, interrogantes que todos los seres humanos debemos hacernos, sobre todo quienes pretendemos trabajar con el dolor humano.

2. *Inteligencia emocional.* La segunda área pretende mostrar la importancia de desarrollar la inteligencia emocional para lograr el autoconocimiento y el desarrollo de la habilidad empática, así como la importancia de ayudar a nuestros acompañados a reconocer, aceptar y validar sus sentimientos.

3. *Proceso de duelo.* Aquí se muestran las características de duelos "sanos" o "normales" y duelos "anormales" o "patológicos". Es preciso conocerlas para tener las herramientas necesarias y así detectar si una persona requiere de ayuda más especializada (en ese

caso, es conveniente remitirla con un especialista), o bien, saber si tenemos la formación y conocimientos necesarios para ayudarla.

4. *Presentación de ejercicios o técnicas.* Aquí se busca el desarrollo de habilidades para ayudar a los dolientes; esto no sólo implica el conocimiento de las características del duelo, sino saber qué hay que hacer como persona que acompaña a los dolientes para crear la relación de ayuda.



Concepto de persona

El mejoramiento humano viene de adentro hacia fuera.

FROUDE

En alguna ocasión asistí a una conferencia y escuché una anécdota que me gustó, y ahora generalmente la uso cuando doy una sesión. Me gustaría iniciar este libro con esa anécdota, de un maestro hindú.

Un maestro llegó a dar una conferencia y al iniciar la plática preguntó a su auditorio: "Mi nombre es... y el tema del día de hoy... ¿Quién conoce el tema? La mayoría levanta la mano; el maestro, al ver eso, dice: "Bueno si yo voy hablar de este tema y ustedes ya lo conocen, yo no tengo nada que hacer aquí", y se va. El coordinador va corriendo tras él y le pide: "Maestro, por favor regrese", lo convence y vuelve a plantear la misma pregunta: "Mi nombre es... y el tema del día de hoy es tal. ¿Quién conoce el tema?" En el auditorio, confundido por lo ocurrido antes, nadie levanta la mano. El maestro dice: "Bueno si yo voy hablar de tal tema y nadie tiene idea de lo que voy hablar, yo no tengo nada que hacer aquí.", y se va. Nuevamente el coordinador sale detrás del maestro y le suplica que vuelva ya que mucha gente llevaba días esperando su conferencia; finalmente lo convence, regresa y vuelve a plantear la pregunta: "Mi nombre es... y el tema del día de hoy es... ¿Quién conoce el tema? Se hace un silencio. La mitad del auditorio levanta la mano y la otra mitad no lo hace. El maestro dice: "Si us-

ustedes conocen el tema y ustedes no lo conocen, los que lo saben pueden explicárselo a los que no; yo no tengo nada que hacer aquí", y se va.

Esta anécdota es un ejemplo de lo que sucede cuando leemos un libro o asistimos a una conferencia. Tal vez alguno de mis lectores conoce mucho del tema, habrá quien no tanto, y otros seguramente han oído hablar de lo que pretendo plasmar en este texto, pero mi intención es comunicarles parte de lo que he descubierto en mi vida.

Durante mi experiencia profesional me he percatado de que los seres humanos vamos por la vida sin darnos cuenta de lo que somos en esencia. Algunos perciben una o varias de las áreas que nos forman, lo cual nos da una visión reduccionista de lo que ontológicamente somos. Por tal motivo, considero de vital importancia presentar el concepto sobre el cual trabajaré a lo largo de este libro.

Actualmente la definición más aceptada de lo que es el hombre es la expuesta por la Asociación Mundial de Psiquiatría, que lo define como una unidad biopsicosocial.

Sin embargo, en este trabajo ampliaré este concepto desde un punto de vista más humanista: consideraré al ser humano como una unidad biológica, psicológica, social, espiritual y trascendental.

Aun cuando la naturaleza humana es indivisible, para facilitar su comprensión es conveniente analizar de forma separada cada uno de los factores que la componen.

1. Unidad. Somos seres indivisibles, no podemos separar las diversas áreas que nos conforman.

2. Biológico. Formado por el cuerpo humano que funciona de acuerdo con las leyes biológicas y determinado básicamente por la carga genética o herencia, los instintos y el estado físico de salud. Para lograr una armonía en este aspecto, se requiere que el hombre satisfaga sus necesidades físicas encaminadas a la supervivencia individual y de la especie (alimentación, vestido, ejercicio, etc.).

3. Psicológico. Estados afectivos (emociones, sentimientos y pasiones) que generan la conducta del hombre ante ciertos estímulos o circunstancias, y ordenan la relación entre el individuo y el mundo externo.

4. Social. Conformado por las normas sociales y que resulta de las interacciones necesarias entre los hombres.

5. Espiritual. Compuesto por dos partes:

a) **Teológico.** Se refiere a la relación del ser humano con lo superior, con un ser supremo, llamémosle como le llamemos

(Jehová, Dios, Alá, etc.), y, si no creemos en él, es innegable para el ser humano que la naturaleza es superior a nosotros. Este aspecto es primordial para las personas, sobre todo ante situaciones que se presentan como crisis en nuestra vida (la muerte, la enfermedad, etc.).

b) **Filosófico.** Integrado por dos facultades específicamente humanas:

- **Inteligencia.** Cuya finalidad es la búsqueda de la verdad, que vamos descubriendo día a día a través del conocimiento que da poder al ser humano; por tanto, lo que le va a dar poder sobre sí mismo es el autoconocimiento.
- **Voluntad.** Se pretende la búsqueda del bien a través del querer-querer.

La voluntad es ciega, la ilumina la inteligencia que nos muestra los distintos caminos que hay que seguir; ahí radica la importancia de la búsqueda de la verdad para que nuestra voluntad elija el camino correcto hacia el bien personal y el bien común.

De la voluntad se deriva nuestra libertad, esa libertad tan desgastada que entendemos únicamente de manera parcial, ya que la libertad que nos agrada es la de elegir hacer lo que nos venga en gana, esa parte que nos satisface. Si únicamente la vemos de esta manera, estará limitada, ya que exige una libertad para responder ante aquello que elegimos, y es justamente aquí donde radica la libertad que conlleva a la responsabilidad. No podemos considerar la libertad si no va acompañada de la responsabilidad.

Es justo en esta libertad donde podemos observar el uso de esta facultad específicamente humana, pues durante la vida del ser humano hay diferentes pérdidas, que por lo general producen crisis. Todas las personas pasamos por crisis de desarrollo, como las que vivimos en la adolescencia o en la menopausia, por ejemplo. Este tipo de pérdidas son similares en todos los humanos, aunque las vivenciamos de diferente manera.

Pero existen pérdidas que son circunstanciales, como la muerte o la enfermedad; no elegimos, no decidimos, simplemente ocurren. Y es precisamente ahí donde percibimos con claridad el uso de nuestra libertad, ya que ante tal circunstancia lo único que nos queda es responder a lo que se nos presenta. Es aquí donde nos hacemos conscientes de que "soy yo quien tiene que responderle a la vida,

no la vida a mí". Aquí es donde elegimos con qué actitud vamos a enfrentar lo que nos sucede.

-¿Cuán libre soy?
Preguntó el hombre
a su Creador.
-Yo no puedo rechazar mi cuerpo.
Yo no puedo renegar de mis ancestros.
Yo no puedo desaparecer de mi entorno.
Yo no puedo escapar de mi tiempo.
Tú no eres libre
de tus condiciones.
Él contestó:
-Pero tú eres libre de elegir una actitud
ante tus condiciones
y eso es lo máximo
que jamás he concedido.

ELIZABETH LUKAS

Cuando asistí a la escuela, recuerdo que en la materia de Literatura me dejaron leer un libro; el simple hecho de verlo me hizo pensar: "qué flojera", así que pedí a mis compañeras que me pasaran el resumen y de esa manera salí avante en esa ocasión.

Pasado el tiempo volví a encontrarme ese libro y decidí leerlo. Descubrí que no solamente es el texto más importante en lengua española, sino que posee gran sabiduría; se trata de *El Quijote de la Mancha* de Miguel de Cervantes Saavedra, y justamente en él encontré el ejemplo más claro de lo que es la libertad.

Sancho Panza y el Quijote llegaron a una aldea y cometieron una falta. Fueron llevados al calabozo, donde el carcelero les dijo: "Ahora ustedes van a dormir en la cárcel." El Quijote respondió: "Pasaré la noche, el dormir lo decido yo." Esto me dio una clara idea de lo que realmente implica la libertad: podrán quitarnos la libertad física, pero nosotros decidimos qué pensamos y con qué actitud vamos a enfrentar esa situación.

Este aspecto es primordial para percatarnos de la importancia de respetar las decisiones de los demás, y así asumir las consecuencias de sus decisiones y de sus actos.

Desafortunadamente, ante situaciones difíciles como la muerte, la enfermedad y las pérdidas, vamos por la vida queriendo elegir por los demás sin respetar las decisiones de las personas involucra-

das: es el enfermo o el moribundo quien tiene el derecho de conocer cuál es su estado de salud para decidir y elegir qué quiere hacer.

Quienes trabajamos con personas no podemos olvidar que la libertad en el ser humano es limitada, porque "mi libertad termina donde empieza la del otro". Si consideramos a las personas desde esta perspectiva, seguramente podremos respetar a los demás sin juzgar o criticar, sólo observando que el ser humano es lo que es, por la historia de su vida, si ésta fuera diferente es seguro que su vida sería distinta.

Siempre que estemos frente a un ser humano debemos recordar que tendremos que quitarnos los zapatos porque estamos pisando terreno sagrado. Justamente con ese respeto debemos percibir la vida de los demás.

La experiencia, que se adquiere mediante el estudio y el descubrimiento de nuevos conocimientos, nos permite afirmar que las personas también son trascendentales, es decir, buscamos dejar huella por la vida.

Uno de los miedos más grandes del moribundo es la intrascendencia, que nadie lo recuerde el día que ya no esté aquí.

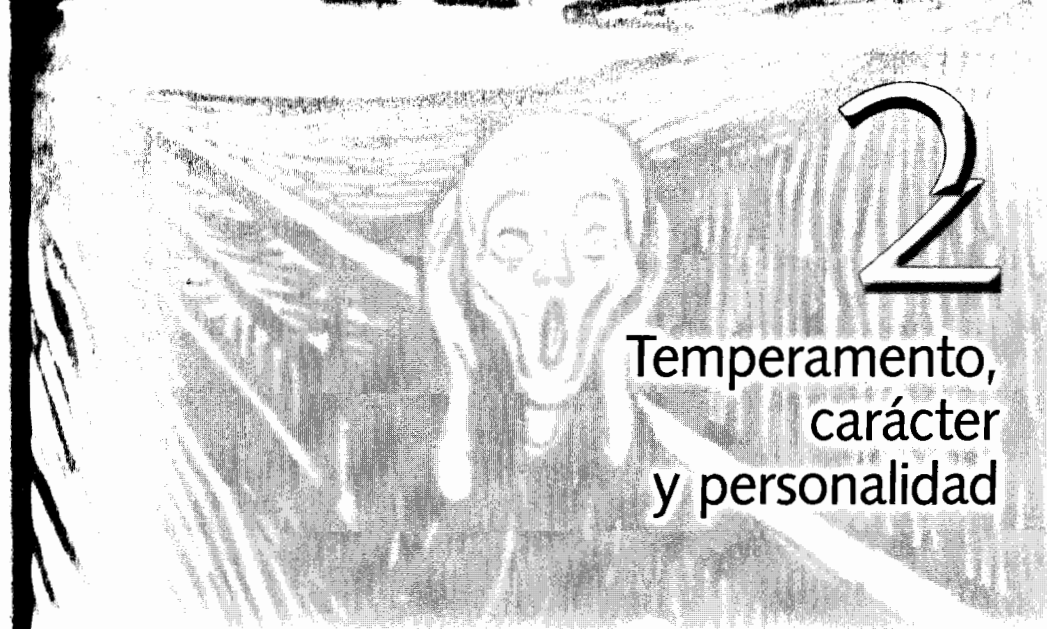
El rabino Harold Kushner, autor de *Cuando la gente buena sufre* (1998), dice que "lo que nos quita el sueño no es el miedo a la muerte, al fin de nuestra existencia, sino el que nuestra vida no haya servido para nada".

Desafortunadamente existen refranes que más que ayudar nos perjudican, como el que dice que para trascender debemos "tener un hijo, escribir un libro y plantar un árbol". ¿Una persona que no ha realizado esas actividades anteriores puede trascender? Afortunadamente sí, la trascendencia se vive en lo cotidiano, día a día, en el "cómo quiero que me recuerden mis seres queridos y los que me rodean", y esa decisión es personal; nosotros decidimos si queremos trascender de tal manera que el día que ya no estemos nuestros deudos digan: "aquí yaces y yaces bien; tú descansas y yo también".

El otro camino es dejar huella en nuestras actividades cotidianas, que mis seres amados y amigos me recuerden como una persona valiosa, la que compartió y dio lo mejor de sí misma en búsqueda de la verdad y el bien personal y común. Como un ser humano que reconoció y aceptó que en la vida existe el dolor y el sufrimiento, que asumió y elaboró sus duelos sin negarlos, aceptando sus sentimientos.

En este concepto de persona existe una palabra clave: *unidad*.

Lo que acabamos de hacer es una división didáctica para facilitar la comprensión, pero en la realidad no podemos dividir al ser humano, ya que es una unidad indivisible, integrada de forma dinámica, por lo que presenta cambios constantes y no permanece igual en el tiempo.



Temperamento, carácter y personalidad

*Yo no soy el que quisiera ser.
No soy el que debería ser.
No soy el que mi mamá quería que fuera yo.
Ni siquiera soy el que fui.
Yo soy quien soy.*

*Tú no eres quien yo necesito que seas.
Tú no eres el que fuiste.
Tú no eres como a mí me conviene.
Tú no eres como yo quiero.
Tú eres como eres.*

JORGE BUCAY

Cuando hablamos de personalidad, percibimos dos conceptos a los cuales debemos responder: lo heredado y lo adquirido.

Definitivamente en la personalidad existen factores heredados de nuestros ancestros y que pueden ser muy diferentes en cada persona a pesar de pertenecer a un tronco común. Pero existen aspectos adquiridos a lo largo de la vida que surgen de nuestra relación con el mundo. El temperamento es lo heredado y el carácter lo adquirido, y la suma de ambos forman la personalidad.

El temperamento es hereditario y nos influye más que nos determina, ya que con carácter vamos cambiando y educando al temperamento.

El carácter muestra la capacidad de las personas para relacionarse con otros; consiste en aprender a vivir.

Anteriormente se creía que el temperamento determinaba la manera de reaccionar. Estudios más recientes como el de Daniel Goleman, en *Inteligencia emocional* (1998), afirma que el temperamento puede educarse y que la manera de reaccionar ante el mundo es modificable.

Por tanto, puede decirse que la manera de reaccionar emocionalmente ante las diversas circunstancias que se presentan tiene una base innata y una adquirida, que vamos modificando a lo largo de nuestra vida con las experiencias de vida y la manera en que respondemos a ellas.

Existe otra frase muy utilizada por las personas que desean transmitir sabiduría a otros: "la vida te enseñará". Se nos olvida que la vida en sí misma no enseña: lo que nos enseña es la "lectura" que hacemos de ella; si no sabemos leer la vida, no aprenderemos nada.

Aunque el estudio del temperamento y el carácter está pasado de moda, es importante recurrir a ellos como elementos primordiales de la personalidad y factor influyente en nuestras reacciones emocionales. Como el tema que nos interesa son las reacciones emocionales en el proceso de duelo, ampliaremos más el tema.

En el siguiente apartado veremos un cuestionario de caracterología cuya finalidad es conocer los rasgos fundamentales del carácter. Cabe puntualizar que no se pretende investigar defectos, sino conocer la constitución innata que nos acompaña en mayor o menor grado durante nuestra vida.

Con este cuestionario pueden conocerse habilidades y detectar áreas en las que se puede mejorar, ya que de esta manera podremos educar y dirigir conscientemente nuestra vida.

Es de primordial importancia responder el cuestionario con entera libertad y sinceridad, tomando en consideración que no existen respuestas correctas o incorrectas, sólo diversas, ya que la combinación de los elementos que conforman nuestro temperamento es muy variada y justamente eso es lo que nos da la identidad personal.

Como toda prueba psicológica, tiene rango de error, y no se pretende encasillar o determinar a nadie. Recordemos que los rasgos del temperamento no son determinantes; lo que se pretende es conocerse a sí mismo para modificar aquello que consideremos que puede estar perjudicando nuestra vida. No olvidemos que "lo que te da poder sobre ti mismo es el autoconocimiento".

Una mujer que vivía en continua confusión enfermó un día y sintió que estaba agonizando.

De pronto, tuvo la sensación de que era llevada al cielo y presentada ante un tribunal.

-¿Quién eres? -dijo una voz.

-Soy la mujer del alcalde -respondió ella.

-Te he preguntado quién eres, no con quién estás casada.

-Soy la madre de cuatro hijos.

-Te he preguntado quién eres, no cuántos hijos tienes.

-Soy una maestra de escuela.

-Te he preguntado quién eres, no cuál es tu profesión.

Y así sucesivamente. Respondiera lo que respondiera, no parecía poder dar una respuesta satisfactoria a la pregunta ¿quién eres?

-Soy una cristiana.

-Te he preguntado quién eres, no cuál es tu religión.

-Soy una persona que iba todos los días a la iglesia y ayudaba a los pobres y necesitados.

-Te he preguntado quién eres, no lo que hacías.

ANTHONY DE MELLO

La finalidad del siguiente cuestionario es ayudar a descubrir algo más acerca de quiénes somos. Está tomado del libro *Comunicación e integración matrimonial* (1991), de Luis Canché Novelo. Estas son las normas básicas que deben considerarse al responderlo:

1. No responder más de 20 preguntas en un día y tampoco en una sesión; debe hacerse por lo menos en dos días.
2. No conversar ni compartir con nadie de la manera en que se ha contestado, hasta que se haya resuelto totalmente.

Es importante cumplir estas reglas pues de esto depende la objetividad del análisis y, en consecuencia, el diagnóstico.

ANÁLISIS CARACTEROLÓGICO

Instrucciones

- a) Cada número tiene dos preguntas que expresan modos diferentes de actuar; algunas veces se añade una tercera que retrata una conducta intermedia.

- b) Al margen izquierdo se encuentran unas rayas antes de cada pregunta. Señala con una cruz tu modo de actuar, únicamente en la pregunta que corresponda a la manera como lo haces de modo ordinario.
- c) Trata de decidir por una u otra respuesta. Solamente en caso de verdadera imposibilidad coloca un signo de interrogación.
- d) Contesta lo más espontáneo posible, es decir, sin cavilar mucho y sin consultar a otras personas. Esto le restaría objetividad al análisis.
- e) Marca cómo te sientes y actúas ahora, no cómo te gustaría actuar o lo que es mejor, según tu criterio. Se trata de reflejar tu carácter el día de hoy.

Cuestionario

1. # _____ Te entusiasmas o te indignas fácilmente aunque no lo manifiestas.
 0 _____ O permaneces tranquilo(a), exterior e interiormente.
 * _____ O solamente algunas veces te indignas.
2. # _____ Eres inquieto(a), te mueves mucho, te agitas en la silla, te gusta andar de un lado para otro, gesticulas, manoteas al hablar, metes bulla.
 0 _____ O estás generalmente quieto(a) cuando no te agita alguna emoción.
3. # _____ Tienes tendencia a insistir mentalmente en las mismas ideas, recordar los mismos hechos, sean alegres o tristes, "darle vueltas" a un mismo sentimiento como si te quedaran muy grabadas.
 0 _____ O pasas rápidamente de una idea a otra, de un sentimiento a otro.
4. # _____ En tus tareas o trabajos, generalmente cumples a grandes rasgos y sólo en lo esencial.
 0 _____ O te gusta cumplir hasta en lo esencial.
5. # _____ Cuando se te ha cometido una injusticia u ofensa tiendes a protestar con violencia "caiga quien caiga", enfrentándote enérgicamente con quien sea.
 0 _____ O instintivamente, aunque te sientas por dentro herido(a), ¿tiendes a suavizar las cosas en lo posible buscando algún arreglo?
6. # _____ Te gusta hablar de ti mismo(a), de tus proyectos, tus éxitos, tus disgustos o alegrías.
 0 _____ O te interesa más bien lo que sucede a los demás, interrogándolos acerca de sus ideas y proyectos.

7. # _____ Al enterarte de que alguien ha sido injustamente condenado o sancionado.
 * _____ Te conmueves pensando en el reo, en su familia, en su futuro, etcétera.
 0 _____ O más bien piensas en el reo como delincuente al que es necesario castigar.
8. # _____ Te encuentras "en tu elemento", dedicado al estudio de libros serios y revistas científicas, o en tu trabajo de investigación.
 0 _____ O eres de las personas que necesitan preferentemente del trabajo social o de actividades prácticas.
- ...
11. # _____ Notas que tu humor es variable: pasas fácilmente de la alegría a la tristeza, del optimismo al abatimiento por cosas sin importancia y a veces sin saber por qué.
 0 _____ O sin esfuerzo alguno tienes siempre el mismo humor.
12. 0 _____ Te gusta "soñar despierto" (estar largo rato haciendo planes, a veces quiméricos, "castillos en el aire", etc.).
 # _____ O prefieres planear y actuar concretamente sobre algo y estás impaciente por realizarlo.
13. 0 _____ Te adaptas fácilmente al ambiente en el que te encuentras y con frecuencia modificas tus planes para aceptar los de tus amigos.
 # _____ O difícilmente cambias de planes y "sigues tu camino", prescindiendo de lo que hacen los demás.
14. 0 _____ Rechazas vivamente todo aquello que viene a sacarte de la ocupación en que estás, te irritas, por lo menos interiormente, contra toda distracción.
 # _____ O toleras sin irritarte esas interrupciones, o reaccionas muy débilmente.
15. # _____ Al actuar, te despreocupas de lo que puedan pensar o sentir los demás ("si no les gusta... lo siento... pero yo soy así").
 0 _____ O no estás tranquilo si no estás bien con todo el mundo, preocupándote de lo que pensarán y sentirán los otros para no chocar con ellos.
16. # _____ Deseas casi siempre que los otros colaboren en tus planes y te disgustas si no lo consigues.
 0 _____ O más bien sueles colaborar en los planes de los demás sin llevar tú la iniciativa.
17. # _____ Tienes la necesidad de ver frecuentemente a tus amigos.
 0 _____ O permaneces mucho tiempo sin verlos, sin sentir su ausencia, aunque ello no debilite su amistad.
18. # _____ Te gusta razonar tus ideas, tu modo de proceder, acudiendo a razones teóricas, de manera seria, profunda.

- 0 _____ O crees que basta el "buen sentido común" para justificar y explicar las cosas de la vida diaria.
21. # _____ Palideces o te ruborizas con facilidad sin poder evitarlo.
* _____ O sólo en alguna que otra ocasión.
0 _____ O nunca te sucede esto.
22. # _____ Cuando se trata de hacer una tarea o trabajo delicado y obligatorio, tienes tendencia a empezar antes.
0 _____ O instintivamente tiendes a diferir, esperar un rato, aunque domines esa tendencia.
23. 0 _____ Cuando te enojas o cuando te ofenden, te contentas pronto.
* _____ O te dura un poco el resentimiento.
_____ O difícilmente te contentas, te persiste un involuntario rencor.
24. 0 _____ Te gustan las pinturas o grabados en los que el dibujo es claro, preciso, detallado.
_____ O prefieres aquellos en los que con pocos trazos o manchas de color producen un efecto de conjunto.
25. # _____ Eres aficionado a practicar o ver deportes violentos como el boxeo o la lucha libre.
0 _____ O te atraen más los que exigen menos violencia física.
26. # _____ Eres celoso(a) en tus afectos respecto a familiares y amigos.
0 _____ O no eres celoso.
27. # _____ Sientes afecto por los niños, te gusta su compañía y jugar con ellos.
0 _____ O más bien te ponen nervioso, te fastidian.
* _____ O te son indiferentes.
28. # _____ Sientes necesidad de buscar la interpretación, el significado o mensaje de las películas, representaciones teatrales, de las obras de arte que admiras.
0 _____ O te basta experimentar sencillamente, sin complicaciones, el placer que produce la mera contemplación y goce de estas obras.
31. # _____ Te sientes fácil y profundamente herido en tu interior cuando te hacen una observación descortés o burlona, o te critican.
0 _____ O instintivamente no le das importancia a estas cosas.
32. 0 _____ Cuando en la realización de un proyecto o trabajo tropiezas con una dificultad, te desanimas y deseas abandonarlo, aunque de hecho lo sigas haciendo.
_____ O más bien las dificultades te estimulan a redoblar el esfuerzo.
33. 0 _____ Te gusta todo lo que suponga novedad y cambio en tu casa, en tu trabajo, en tus relaciones.

- # _____ O te molesta cambiar, prefieres lo usual y conocido, sientes el gusto de tu casa, el lugar de tu trabajo, tu tarea de cada día, frecuentar las mismas personas.
34. 0 _____ Te molestan las ocupaciones en las que hay que atender a muchas cosas a la vez: vigilar un local y repartir objetos a la vez, tomar notas y contestar a múltiples preguntas.
_____ O atiendes con facilidad y gusto a muchas cosas a la vez.
35. 0 _____ Cuando discutes con otras personas procuras naturalmente llegar a un acuerdo, convenciendo con diplomacia, cediendo un poco.
_____ O defiendes tus puntos de vista con firmeza y energía.
36. # _____ Cuando no se te ha dado lo que se te debe en justicia o se te prometió, procuras conseguirlo por reclamaciones o por gestiones diplomáticas.
0 _____ O al reclamar algo o estar preocupado por conseguirlo, aunque sea con justicia y corrección, te es muy desagradable y prefieres instintivamente no hacerlo, dejando con facilidad de percibir lo que se te debe.
37. # _____ Compartes interiormente los estados de ánimo ajenos, sintiéndote alegre o triste con los demás.
0 _____ O más bien comprendes las alegrías y penas ajenas de una manera intelectual, fría, sin repercusión en tus sentimientos.
38. 0 _____ Frente a un aparato o máquina que no conoces, te interesan las aplicaciones que pueda tener.
* _____ O te interesa la ingeniosidad del mecanismo.
_____ O los principios científicos que fueron aplicados al construirlo.
41. # _____ Cuando algo te afecta profundamente, con frecuencia sientes como un "nudo en la garganta".
* _____ O sólo te ha sucedido esto alguna que otra vez.
0 _____ O ni sabes qué es esto porque nunca te ha sucedido.
42. 0 _____ Después de realizar tus trabajos obligatorios, te gusta estar a tus anchas, soñando, oyendo música, leyendo novelas, etcétera.
_____ O no puedes estar sosegado(a) y necesitas ocuparte en algo.
43. # _____ Eres sin esfuerzo, por naturaleza, constante en tus proyectos y planes, y acabas siempre con lo que has comenzado.
0 _____ O a menudo sientes el deseo de abandonar una cosa antes de acabarla para empezar otra, y comienzas muchas cosas sin acabar ninguna.
44. 0 _____ Tienes tendencia a repetir alguna palabra o frase, algún gesto habitual o "tic".

- # _____ O no lo haces ni tienes gestos personales característicos.
45. # _____ Cuando un compañero no te es simpático te es difícil disimularlo e instintivamente buscas la ocasión de decírselo.
0 _____ O te haces el desentendido, suavizas las cosas y evitas encontrarte con él.
46. # _____ Eres por naturaleza desconfiado, sospechas fácilmente de otros.
0 _____ O eres naturalmente confiado.
47. # _____ Sientes afecto por los animales, y por los seres que tienen una cierta personalidad, y te inquieta lo que puedan sentir.
0 _____ O sin hacerles daño los consideras como animales o cosas.
48. # _____ Orientas espontáneamente la conversación hacia temas abstractos de ideas científicas, religiosas, filosóficas, etcétera.
0 _____ O te gusta más bien conversar de los acontecimientos diarios o de cosas prácticas.
- ...
51. # _____ Te asaltan frecuentemente dudas o escrúpulos.
0 _____ O rara vez te has encontrado en este angustioso estado de preocupación.
52. # _____ No dudas nunca en emprender una transformación útil en cualquier aspecto a pesar de las dificultades o el esfuerzo que ello implique.
0 _____ O tiendes instintivamente a retroceder en vista de las dificultades y el esfuerzo y dejas las cosas como están.
53. 0 _____ Eres naturalmente improvisador, prefieres decidir sobre el terreno lo que vas a hacer sin muchos planes previos o, si los haces, en el momento de actuar no te sujetas a ellos.
_____ O sientes instintivamente horror a toda improvisación y en tu acción realizas punto por punto lo que previamente has planeado.
54. 0 _____ Cuando te explican algo nuevo tienes tendencia a decir, aunque no lo manifiestes: "poco a poco", "vamos por partes". Te gusta analizar con detalle para llegar al fondo de las cosas.
_____ O te molesta el análisis y te basta por lo general una visión de conjunto.
55. # _____ Te es fácil corregir la conducta de otro o ponerlo en su lugar cuando crees que debes hacerlo.
0 _____ O te cuesta mucho hacerlo y evitas verte en tal circunstancia.
56. # _____ Cuando haces un regalo, aunque lo hagas con gusto, interiormente y sin poder remediarlo, piensas en lo que vale tal objeto, o cuando haces un favor o servicio piensas espontáneamente que quien lo recibe te lo debe agradecer.
0 _____ O nunca se te ocurre pensar en ellos.

57. # _____ Eres muy sensible a las manifestaciones de afecto de los demás y te hace falta sentirte querido, estimado por los que te rodean.
* _____ O ello no te preocupa mucho.
0 _____ O más bien te fastidian las manifestaciones de afecto.
58. # _____ Prefieres las distracciones que tienen carácter intelectual: estudio, discusión de ideas, juegos de reflexión, etcétera.
0 _____ O prefieres distracciones de otro orden: deportes, excursiones, visitas, lectura de novelas y revistas, musicales, etcétera.
- ...
61. # _____ Eres muy impresionable, te sobresaltas por un ruido inesperado, te conmueven cosas sin importancia.
0 _____ O no sueles turbarte fácilmente.
62. # _____ Te sientes interiormente molesto ante una tarea obligatoria que te exige actividad, aun cuando sea bien pagada, e instintivamente procuras excusarte.
0 _____ O te agrada la actividad en perspectiva.
63. 0 _____ Olvidas con facilidad y sin querer lo que has prometido.
_____ O casi nunca olvidas lo prometido, aunque a veces tardes en cumplirlo.
64. 0 _____ Te gusta mucho el orden en todo y aun en tus propias cosas.
_____ O eres desordenado por temperamento, pero sabes dónde están tus cosas.
65. 0 _____ Eres de temperamento amable, obsequioso, y tratas de agradar y conquistar la amistad de los que te rodean aunque no les tengas necesariamente gran afecto.
_____ O más bien tratas a todos cortésmente aunque con cierta indiferencia o frialdad.
66. 0 _____ Prestas objetos espontáneamente y con agrado.
_____ O aunque de hecho los prestas, interiormente te disgusta.
67. # _____ Aceptas como colaborador, por afecto o amistad, a una persona poco útil y aun desfavorable para tus intereses o los de tu grupo.
0 _____ O no dudas en deshacerte de ella a pesar de la amistad o afecto que le tengas.
68. # _____ Ante un problema serio de cualquier índole, buscas la solución por ti mismo, analizando el pro y el contra.
0 _____ O espontáneamente aceptas la solución que proponen personas que conocen suficiente el asunto.
- ...
71. # _____ Sientes miedo frecuente e intensamente, sin poder evitarlo, aunque te domines.

- 0 ____ O nunca sientes miedo, por no ser impresionable.
 * ____ O sólo lo has sentido en pocas ocasiones de peligro excepcional.
72. 0 ____ Te gusta más mirar que hacer en cualquier tipo de actividad.
 # ____ O no puedes mirar pasivamente y prefieres actuar.
73. # ____ Cuando te has formado una opinión difícilmente te convences, te mantienes firme en tu interior en lo que consideras evidente aunque no discutas.
 0 ____ O con facilidad e instintivamente tiendes a coincidir con la opinión o el punto de vista del que conversa contigo.
74. 0 ____ Eres meticuloso y excesivamente pulcro y detallista en tu presentación personal.
 # ____ O eres negligente en tu presentación y te molesta fijarte en muchos detalles.
75. # ____ Eres combativo por naturaleza, buscas instintivamente la lucha y la competencia.
 0 ____ O repugnas naturalmente las peleas y las disputas, prefieres ceder desde el principio, al menos en apariencia, antes de dar ocasión a un conflicto.
76. # ____ Procuras sacar el mayor partido posible del tiempo, organizas las cosas de manera que aprovechas hasta el último minuto y, por tanto, pocas veces estás disponible.
 0 ____ O más bien procedes con holgura, suele sobrarte tiempo y estás disponible para encargos y asuntos de otros.
77. # ____ Cuando tienes afecto por alguna persona, te sientes inclinado(a) a manifestárselo con palabras afectuosas y con atenciones delicadas.
 0 ____ O eso no te sale espontáneamente y tiendes más a probar el afecto por actos positivos: prestar servicios, ayudar, etcétera.
78. 0 ____ Te gustan las cosas poco complicadas: las poesías que se entienden fácilmente, las historias sin complicaciones, las películas sencillas.
 # ____ O más bien te desagradan las cosas demasiado sencillas, prefieres las obras y las personas que dan ocasión a la inteligencia para una intensa investigación o ejercicio mental.
81. # ____ Al hablar empleas palabras expresivas: formidable, magnífico, espantoso, fantástico, etc.; te exasperas al discutir.
 0 ____ O casi nunca las usas; permaneces sereno al discutir.
82. # ____ Ante un caso práctico, difícil o inesperado, tiendes por temperamento a decidir y actuar con prontitud.
 0 ____ O eres más bien indeciso y dudas largamente antes de intervenir o actuar.

83. # ____ Estás frecuentemente pensativo o preocupado por lo que tienes que hacer; das vueltas mentales a lo que puede suceder, considerando los posibles riesgos, ventajas, consecuencias de esta o aquella acción o decisión.
 0 ____ O no piensas demasiado en ello, prefieres pensar espontáneamente cuando llegue el momento, confiando en que siempre habrá una solución para todo.
84. 0 ____ Te concentras, te abstraes tanto en lo que estás haciendo, hasta el punto de no darte cuenta de lo que pasa a tu alrededor.
 # ____ O te es fácil lo que tienes que hacer y darte cuenta de lo que pasa a tu alrededor.
85. # ____ Te gusta el riesgo, encuentras particular placer en afrontar el peligro.
 0 ____ O rehúyes de las aventuras inciertas, lo cual no quiere decir que carezcas de valor para afrontar un peligro no buscado.
86. # ____ Tienes por instinto la actitud de sacar provecho de toda ocasión, sólo por no desaprovechar la oportunidad que se te ofrece.
 0 ____ O dejas pasar con indiferencia las ocasiones que se te presentan.
87. # ____ Cuando tienes que llamar la atención a otra persona, sufres interiormente por tener que hacerlo.
 0 ____ O espontáneamente, en esos momentos dejas a un lado los sentimentalismos y sin más le llamas la atención.
88. # ____ A menudo buscas la solución de problemas desprovistos de toda aplicación práctica por el solo gusto de pensar, razonar e investigar.
 0 ____ O más bien te interesan los resultados positivos y te apartas de lo que no conduzca a nada práctico.
91. # ____ Te pones nervioso(a) interiormente cuando algo no te sale como deseas, aunque no sea grave o de importancia.
 0 ____ O aceptas con tranquilidad interior los contratiempos porque eres naturalmente poco nervioso.
92. # ____ Tras un esfuerzo físico fatigante, te recuperas con rapidez y después de un descanso relativamente breve te sientes dispuesto(a) a empezar de nuevo.
 0 ____ O por constitución fisiológica necesitas descansar plácidamente para recuperar las fuerzas, aunque seas físicamente robusto.
93. # ____ Te molesta mucho tener que cambiar de horario y salir de tu habitual y metódica distribución del tiempo que cumples con gran constancia y gusto.
 0 ____ O te molesta sujetarte a un horario metódico y prefieres adaptarlo a las circunstancias.

94. 0 _____ Cuando recibes un encargo, te agrada que te puntualicen bien las cosas, indicando pormenores que después cumples escrupulosamente.
_____ O prefieres que te indiquen las líneas generales de lo que se pretende y dejen margen a tu iniciativa.
95. # _____ Encuentras gusto en mandar, en imponerte, aun en los casos en que es preciso obligar a los demás a obedecer.
0 _____ O más bien te repugna naturalmente imponer a otros tu voluntad y prefieres maniobrar con diplomacia para realizar tus planes.
96. # _____ Cuando te encuentras en circunstancias en que cada uno suele ver por sí mismo para conseguir rápidamente asiento, abordar un camión, alcanzar algo de lo que se reparte, etc., sientes claro interés y ansia por conseguirlo, y haces todo lo posible por lograrlo.
0 _____ O no sientes interiormente tal necesidad y con facilidad te desprendes de lo que has conseguido para cederlo a quien le molesta no conseguirlo.
97. # _____ Cuando alguien te cuenta una desgracia, personal o familiar, para obtener tu ayuda, te conmueves interior y espontáneamente.
0 _____ O por instinto te mantienes a la expectativa, sin conmoverte fácilmente, aunque después le ayudes.
98. 0 _____ Espontáneamente, prefieres las novelas en las que se narran acontecimientos con mucho detalle.
_____ O aquellas en las que se describe el juego interior de pasiones de los personajes, o las que encierran o desarrollan una idea filosófica, moral o social.

Para calificar el cuestionario

1. Valor de las preguntas:

- Las preguntas que están señaladas con el signo # equivalen a 10 puntos.
- Las preguntas señaladas con el signo * equivalen a cinco puntos.
- Las preguntas señaladas con el signo 0 equivalen a cero puntos.

2. Para calificar el cuestionario transcribe la puntuación en la ficha de calificación que se encuentra al final de este capítulo.

Escribe los puntos en la cuadrícula numerada según corresponda a cada pregunta.

3. Al finalizar, suma verticalmente los puntos que correspondan a cada columna.
4. Al concluir la suma, traslada dichos valores al registro de la ficha caracterológica que se encuentra al final de este capítulo, donde encontrarás ocho espacios que corresponden a los coeficientes de tu carácter, de acuerdo con la siguiente escala:

• Emotivo (E)	Más de 50 %
• No emotivo (nE)	Hasta 50 %
• Activo (A)	Más de 50 %
• No activo (nA)	Hasta 50 %
• Secundario (S)	Más de 50 %
• Primario (P)	Hasta 50 %
• Campo consciente amplio (c/c)	Más de 50 %
• Campo consciente estrecho (c/c)	Hasta 50 %
• Combativo (C.D)	Más de 50 %
• Diplomático (C.D)	Hasta 50 %
• Egocéntrico (Av.)	Más de 50 %
• Alocéntrico (Av.)	Hasta 50 %
• Afectivo (Af)	Más de 50 %
• No afectivo (Af)	Hasta 50 %
• Especulativo (T. I.)	Más de 50 %
• Práctico (T. I)	Hasta 50 %

5. Realiza una gráfica de acuerdo con tus valores.

Ahora describiremos cada uno de los elementos que forman el carácter. Debemos resaltar que estas descripciones son los extremos, por tal motivo, según tu puntuación, presentarás con mayor intensidad las características que se mencionan. Mientras más cerca te encuentres de la media, mejor manejarás las cualidades o ventajas de cada rasgo.

Emotividad

Emotivo. Vibra intensamente; todo le llega, le impresiona. Es una caja de resonancia.

Cualidades. Sabe salir de sí mismo para ir al encuentro del otro. Suelen ser cordiales.

Peligros. Inestabilidad, ya que pasa fácilmente de la euforia a la depresión. Si eres una persona emotiva y quieres ayudar a otros en procesos difíciles, debes tener mucho cuidado, ya que corres el riesgo de "embarrarte" en los procesos de otros, lo cual seguramente te hará sentir como en una montaña rusa. Cambios abruptos en tu estado de ánimo.

Necesidad. Descubrir el porqué pasa rápidamente de la exaltación a la euforia. Esto implica que te mantengas en contacto contigo mismo para detectar qué te está sucediendo cuando estás en contacto con otros. De esa manera, podrás ejercer un mayor manejo de tus sentimientos y darte cuenta de qué es tuyo y qué es del otro.

No emotivo. No quiere decir que no vibre, sino que su vibración es menor.

Cualidades. Presenta mayor estabilidad, es más sereno.

Peligros. Acorazado, distante, lejano, calculador, le cuesta entender al emotivo. Si te encuentras dentro de este rango corres el riesgo de no entender a una persona que esté pasando por una situación de pérdida.

Necesidad. Tratar de comprender a los demás, ya que si la otra persona es emotiva, reacciones como el llanto pueden parecer infantiles. Aquí hay que recordar que no todos los seres humanos nos encontramos en la misma frecuencia de emotividad; tendrías que trabajar en tus emociones y sentimientos para poder empatizar con el otro, sin olvidar que la virtud está en el justo medio.

Activo. Facilidad y rapidez para pasar de la decisión a la acción.

Cualidades. La vida es planeación, pero es también ejecución.

Peligros. Puedes caer en la precipitación y en el activismo, y vivirás "cometiendo errores". En este aspecto, tendrías que desarrollar la virtud de la paciencia y la tolerancia para entender al otro y acompañarlo en su proceso.

Necesidad. No precipitarse al tomar decisiones importantes. Asimismo, debes aprender a respetar el ritmo de cada persona: quizá algunas requieran más tiempo para elaborar un proceso de duelo.

No activo. Es la persona que está convencida de que tiene que actuar, pero no lo hace.

Cualidades. Cuando logra llegar a la acción, lo hace con mucha seguridad.

Peligros. Sentirse no pleno, no realizado en su vida. Indica la falta de formación en la voluntad.

Necesidad. Programarse de manera exigente y realista. Hay que tomar en cuenta que la inactividad no es pereza, sino falta de voluntad. Aquí tendrías que fomentar tu autoexigencia; si te comprometes con el otro, no es válido que no te responsabilices al acompañarlo en todo el proceso.

Resonancia

Primariedad. Vive apasionadamente el momento presente, como si no hubiera pasado ni futuro.

Cualidades. Sangre ligera, agradable y fácil en su trato; sabes perdonar. Te molestas, explotas, pero se te pasa.

Peligros. Hay que estimularlo continuamente. Es inconstante; se desanima con facilidad.

Necesidad. Pensar y reflexionar con qué te comprometes y no dar marcha atrás. Muy relacionado con el punto anterior por lo cual, si caes en ambos rasgos, es posible que esta característica se agudice y requieras mayor esfuerzo para formar tu voluntad.

Secundariedad. Más que vivir el presente, viven del pasado. Es un archivo, almacenan todo.

Cualidades. Eres metódico, ordenado, constante, tienes fuerza de voluntad y tenacidad.

Peligros. Poco objetivo con las personas, las clasificas. Crítico, te fijas más en los defectos que en las cualidades. Si estás dentro de este rango, ten cuidado de no encasillar a tus acompañados.

Necesidad. Ser más objetivo en los juicios, no clasificar. Procura ser más espontáneo en tu trato con los demás. Es importante que aprendas a no encasillar a las personas, debes darte cuenta de que las personas "no somos, estamos siendo"; si logras desarrollar esta habilidad, seguramente te sorprenderás de lo que ocurrirá en tu encuentro con el otro.

Polaridad combativa

Diplomático. De ordinario no tiene dificultad para relacionarse.

Cualidades. Tiendes a hacer el bien a los demás, te duele ofender.

Peligros. Ambiguo, no te defines, manejas a las personas y las situaciones. En una situación de ayuda no se vale manipular a los demás y éste es justamente uno de los riesgos.

Necesidad. Esforzarse por ser más claro, no manipular, decir lo que piensas y sientes, pero sin agredir al otro. Si logras desarrollar esta habilidad, será más fácil establecer la relación con el otro. Recuerda que lo que ayuda es la relación.

Agresivo. Dice las cosas en el momento que las piensa y siente. Ofende y por eso huyen de él.

Cualidades. Transparente, claro, recto, sabemos a qué atenernos.

Peligros. Agresivo, hieres a los demás con facilidad, corres el peligro de no ser aceptado. Seguramente tus pacientes no regresarán, ya que corren el riesgo de ser lastimados.

Necesidad. Conservar la sinceridad pero pensando en el otro. Ser más caritativo con los demás.

Amplitud de campo consciente

Estrecho. Se tensa fácilmente al realizar varias cosas a la vez.

Cualidades. Detallista, profundo.

Peligros. Campo de interés reducido, profundo sí, pero pobre. Tendencia a ser terco o testarudo.

Necesidad. Abrirse a otros puntos de vista y ampliar su campo cultural ya que es bastante pobre; date cuenta de que vas a encontrar una gran variedad de personas, todas diferentes, por lo cual necesitas ampliarte a otros puntos de vista y no creer que posees la verdad.

Amplio. Puede realizar varias cosas a la vez sin tensión, es una persona de fácil respuesta.

Cualidades. Puedes hablar de lo que sea. Tienes visión de conjunto.

Peligros. Superficial, puedes caer en generalidades, sin ver los detalles del problema.

Necesidad. Ahondar en detalles, profundizar en lo que haces y estudias. Si te piensas dedicar a ayudar a otros en procesos de duelo,

recuerda que debes estar en capacitación continua y en estudio constante. Asimismo, a pesar de que puedes realizar varias actividades a la vez sin presionarte, no debes olvidar cuando estés con el doliente, toda tu atención debe estar enfocada en él.

Avidez caracterológica

Egocéntrico. Centrado en sí mismo.

Cualidades. Preocupación por su persona.

Peligros. Los demás no cuentan, eres el centro de todo.

Necesidad. Ver que sólo logrará su realización entregándose a otros. Considero que este punto no tiene mucho que explicar, ya que la única manera en que el ser humano puede trascender es dándose al otro.

Alocéntrico. Se olvida de sí para darse a los demás.

Cualidades. Te entregas a los demás, lo que hace que te sientas feliz.

Peligros. Descuido personal, puede no medir su entrega generosa.

Necesidad. Encontrar el equilibrio en la entrega, valorándote a ti y a los demás. Es primordial para quienes nos dedicamos a ayudar a otros: recuerda que no puedes dar lo mejor de ti si no lo has desarrollado en tu propia persona. Es importante que aprendas a poner límites.

Afectividad

Afectivos. Crea un ambiente cálido alrededor de su entorno.

Cualidades. Eres profundamente humano y espontáneo.

Peligros. Esperas respuesta afectiva en la misma proporción con que la das.

Necesidad. Tienes que tomar en cuenta la sintonía de afectividad de los demás. Toda afectividad reprimida es peligrosa. Se debe considerar este aspecto sobre todo en un duelo, y darse cuenta de que la otra persona no va a reaccionar como lo harías tú, que quizá no te respondan afectivamente como desearías; por ejemplo, probablemente necesites que te abracen pero la persona que está frente a ti quizá no, y tenemos que respetar esa necesidad del otro.

No afectivos. Tiene necesidad de amar y ser amado, pero no le interesan las demostraciones.

Cualidades. Tu trato es amable y correcto.

Peligros. Creas un clima frío en tu entorno, que te puede llevar a un vacío interior.

Necesidad. Se debe analizar si no es una afectividad bloqueada, por no haber encontrado respuesta a sus demostraciones. Aquí debes tener cuidado de no crear un ambiente frío en la relación, y desarrollar más calidez.

Tendencia intelectual

Especulativo. Tendencia intelectual muy marcada; busca el porqué de las cosas.

Cualidades. Teorizas, investigas y te gusta la lectura; eres una persona culta.

Peligros. No llegar a la acción concreta de lo que piensas. Que se quede en teoría.

Necesidad. Tener dinámica de acción; llevar las teorías a práctica. Un punto primordial para ayudar a otros es que cuando trabajamos con duelos surgen muchos porqués, los cuales no tienen respuesta; no pretendas encontrarla o, en caso de que el doliente no se lo cuestione, no lo orilles a la búsqueda de los porqués.

Práctico. Busca el "para qué" de las cosas, la aplicación.

Cualidades. Realizas lo que te propones; concretizas lo que piensas.

Peligros. Dificultad para investigar, ya que te interesa lo que funciona.

Necesidad. Tener una disciplina de lectura, pues se te dificulta la investigación. Si te encuentras ubicado dentro de este punto, intenta responder el para qué de tu trabajo, y aquí no puedes olvidar que en el duelo es el dolor mismo. Tu trabajo consiste en acompañar al otro en ese trance doloroso cuyo sentido es el duelo.

De acuerdo con los resultados obtenidos, se obtiene la clasificación establecida por Rene Le Senne (1960).

Los ocho elementos del carácter fueron denominados, antiguamente, de la siguiente manera:

1. Colérico.
2. Apasionado.
3. Nervioso.
4. Sentimental.
5. Sanguíneo.
6. Flemático.
7. Amorfo.
8. Apático.

Actualmente estas denominaciones han sido superadas para no correr el riesgo de encasillar o etiquetar a las personas (eres colérico o flemático, etc.).

Gaston Berger utiliza las siguientes siglas para evitar tipificar a las personas:

- E = Emotivo.
- A = Activo.
- P = Primario.
- S = Secundario.
- nE = no Emotivo.
- nA = no Activo.

De la combinación de los tres primeros elementos básicos del carácter, que son la emotividad, la actividad y la resonancia (primariedad y secundariedad), tenemos:

Fórmula personal

- EAP _____ Colérico.
- EAS _____ Apasionado.
- EnAP _____ Nervioso.
- EnAS _____ Sentimental.
- nEAP _____ Sanguíneo.
- nEAS _____ Flemático.
- nEnAP _____ Amorfo.
- nEnAS _____ Apático.

Además de estos elementos existen otros cinco factores que son complementarios, y no por ello menos importantes:

Amplitud de campo consciente _____ Amplio o estrecho.
 Polaridad combativa _____ Diplomático o agresivo.
 Avidez caracterológica _____ Egocéntrico o alocéntrico.
 Afectividad _____ Afectivo o no afectivo
 Tendencia intelectual _____ Especulativo o práctico.

Para concluir, puede decirse que nuestra personalidad está formada por una parte innata y otra adquirida o aprendida a partir de la influencia de nuestro entorno. Por tanto, el temperamento es innato, pero el carácter es el uso de ese temperamento, y lo vamos moldeando y educando a lo largo de nuestra vida. Es justamente aquí donde no cabe la afirmación "así nací, y no puedo cambiar". Si alguna persona detecta que es *no emotiva* o *no afectiva*, esto no quiere decir que no puede cambiar. La inteligencia emocional puede desarrollarse; una persona emotiva en extremo puede aprender a hacer un uso inteligente de sus emociones.

El conocimiento de los elementos que conforman nuestro carácter puede ayudarnos a entender a personas que quizá no pueden expresar sus sentimientos ante situaciones muy difíciles pues se encuentran "atorados" en algún proceso de duelo, o contrariamente, hallemos a personas que se desbordan al manifestar sus sentimientos. Podemos utilizar este cuestionario como un instrumento que nos permita un mayor conocimiento personal, así como entender más al otro para acompañarlo y llegar a sus sentimientos, o en su caso, a contener sentimientos desbordados.

Todo esto es primordial, pero sin perder de vista que el carácter cambia porque es dinámico, y asimismo darnos cuenta de que no existe un carácter perfecto, ya que todos tienen ventajas y desventajas; simplemente reaccionamos de diferente manera ante los acontecimientos de la vida.

Es aquí donde radica la libertad del ser humano para elegir ser una persona llena de amargura y tristeza, o un ser pleno, satisfecho, capaz de aceptar que vivir en plenitud no implica únicamente disfrutar, gozar y tener placer, sino el darse cuenta que en la vida existen dicotomías como día-noche, blanco-negro, amor-dolor, vida-muerte, y que en nuestra vida también podemos enfrentar situaciones desagradables y difíciles, que nos brindan la oportunidad de crecer.

En el siguiente capítulo profundizaremos en lo que es la inteligencia y de qué manera puede utilizarse en nuestro proceso de crecimiento y autoconocimiento. Asimismo, analizaremos ampliamente los aspectos del carácter comprendidos en la emotividad y la afectividad.

Ficha de calificación

1	2	3	4	5	6	7	8
11	12	13	14	15	16	17	18
21	22	23	24	25	26	27	28
31	32	33	34	35	36	37	38
41	42	43	44	45	46	47	48
51	52	53	54	55	56	57	58
61	62	63	64	65	66	67	68
71	72	73	74	75	76	77	78
81	82	83	84	85	86	87	88
91	92	93	94	95	96	97	98

Claves

= 10
 * = 5
 ○ = ○

Registro de la caracterología

Coeficientes

E	A	S/P	c/c	C/D	Av	AF	T.T.			
0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

1. Emotividad
2. Actividad
3. Resonancia
4. Amplitud de campo consciente
5. Polaridad combativa
6. Avidez caracterológica
7. Afectividad
8. Tendencia intelectual

NOTA: Los tres primeros elementos (emotividad, actividad, resonancia) le darán su fórmula personal.

Fórmula personal

3

¿Qué es la inteligencia?

Un anciano peregrino recorría su camino hacia las montañas del Himalaya en lo más crudo del invierno. De pronto comenzó a llover. Un posadero le preguntó: —¿Cómo has conseguido llegar hasta aquí con este tiempo de perros, buen hombre? Y el anciano respondió alegremente: —Mi corazón llegó primero, y al resto de mí ha sido fácil seguirle.

ANTHONY DE MELLO

El concepto de inteligencia más difundido es el que creó Binet al desarrollar un *test* para medir la inteligencia logicomatemática que creía conformada por habilidades como la memoria y lógica, olvidándose del desarrollo de áreas como la creatividad y la empatía.

La nueva visión de la inteligencia propuesta por los estudiosos de Harvard, Gardner y Goleman (1998), no excluye lo propuesto por Binet, pero admite que el ser humano posee diferentes tipos de inteligencia.

Gardner menciona siete tipos de inteligencia, aunque precisa que esta lista es provisional:

- *Verbal.*
- *Logicomatemática.*
- *Espacial.* Facultad para visualizarnos tridimensionalmente, útil para arquitectos, ingenieros, marinos, etcétera.
- *Musical.* Sustentada en el desarrollo del ritmo y el oído.
- *Cinestésica.* Denominada la inteligencia del cuerpo, es la habilidad para expresar a través del mismo.
- *Interpersonal.* Capacidad para interactuar con los demás a través de su comprensión.
- *Intrapersonal.* Está relacionada con el autoconocimiento a través de establecer contacto conmigo mismo, de descubrirme, darme cuenta de lo que me pasa, qué sentimientos estoy experimentando y la capacidad de distinguirlos y aceptarlos.

Las inteligencias verbal y logicomatemática son las más conocidas y reconocidas en nuestra cultura. Ambas se miden con lo que denominamos coeficiente intelectual (CI).

Las inteligencias interpersonal e intrapersonal son para Gardner lo que para Goleman es la inteligencia emocional. Podemos encontrar a personas muy brillantes con un CI elevado que conducen su vida de manera desastrosa.

Según Goleman, la inteligencia emocional consiste en habilidades como regular el humor, despertar la motivación, perseverar ante situaciones difíciles de la vida, ser empático con otros y abrigar esperanzas; evita que disminuya la capacidad de pensar y regula el humor; implica el autoconocimiento, esencial en la vida de las personas.

Ya lo mencionaron grandes pensadores. Sócrates decía: "Conócete a ti mismo."

El autoconocimiento es una piedra angular de la inteligencia emocional; desafortunadamente, a lo largo de nuestra vida nos enseñan que lo que proporciona triunfo, éxito y, por tanto, placer, es el desarrollo de la inteligencia racional, y nos olvidamos de cultivar la inteligencia emocional, que también requiere del desarrollo de ciertas habilidades y destrezas útiles para conducirnos con maestría ante los embates de la vida, sobre todo ante situaciones que implican dolor y sufrimiento; desafortunadamente, nadie nos prepara en esta área.

Los padres de familia se sienten complacidos y orgullosos cuando sus hijos muestran excelentes calificaciones escolares, ya que consideran que esto les va a garantizar felicidad en sus vidas, sin darse

cuenta de que eso no es garantía de triunfo. Las personas que poseen habilidades emocionales presentan más posibilidades de sentirse plenas y satisfechas en su vida.

Quienes no desarrollan estas destrezas se enfrentan a situaciones conflictivas que les impiden producir y pensar con claridad en su vida personal, laboral, social y profesional.

Recuerdo que en la escuela tenía compañeras que obtenían muy buenas calificaciones y otras, no. Con el paso del tiempo, algunas con buenas notas no han destacado tanto como las que obtuvieron notas regulares, pero lograron desarrollar una inteligencia emocional que les ha permitido vivir auténticamente y perseverar ante situaciones difíciles.

Si no utilizas, además de la cabeza,
tu corazón y tu alma, no ayudarás
nunca a nadie.

ELIZABETH KÜBLER-ROSS

INTELIGENCIA RACIONAL Y EMOCIONAL

¿Es posible establecer una tregua entre ambas?

A pesar de que nuestra cultura nos ha mostrado la supremacía de la razón, no es posible oponernos a nuestros sentimientos únicamente con ella.

Podemos utilizar como ejemplo una noticia que a cualquiera le helaría la sangre: se trata del linchamiento de tres personas; dos de ellas fallecieron y uno de ellos se debatía entre la vida y la muerte. La muchedumbre, enardecida, utilizó palos, armas blancas y todo lo que encontraron a su paso, y después de matarlos les prendieron fuego para quemarlos. Ante tales acontecimientos podemos preguntar: ¿Qué nos pasa a los seres humanos, que somos capaces de asesinar a otra persona a sangre fría?, ¿qué sentimientos pueden llevarnos a actuar de esa manera?

El problema radica en no hacer uso inteligente de las emociones; se nos ha enseñado lo que es inadecuado de las emociones: dejarse llevar o arrebatar por ellas, y no se nos explica el beneficio o el uso constructivo de las mismas, ni qué podemos hacer para controlarlas.

Al no manejar adecuadamente nuestras emociones, ni siquiera nos damos cuenta de lo que sentimos y nos enfrentamos unos a otros, entramos en conflicto; nos herimos y después nos lamentamos de lo ocurrido. Cuando esto sucede, lo que hacemos es una separación de la razón y la emoción, y nos dejamos llevar por la parte más animal que poseemos.

Por tal motivo se ha difundido que los sentimientos obnubilan la razón, lo cual es cierto, ya que el ser humano es una unidad biopsicosocial-espiritual y trascendental, y lo que ocurre en una de estas áreas influye necesariamente en las demás. Por ejemplo, cuando experimentamos alegría, el pensamiento presenta mayor fluidez; ante la tristeza, el pensamiento se torna más lento.

Se dice que 80 a 90 % de las enfermedades físicas son de origen emocional. Existen hipótesis que mencionan que el cáncer surge del enojo reprimido, que al no saber qué hacer constructivamente con lo que sentimos, lo transformamos en síntomas psicósomáticos.

Constantemente acudimos al médico, abusamos de medicamentos antidepressivos o ansiolíticos, del alcohol o las drogas. Los problemas para establecer relaciones sociales o afectivas sanas, de comunicación, etc., pueden ser síntomas de un uso inadecuado de las emociones. Por tanto, necesitamos urgentemente aprender a enfrentarnos y hacer uso constructivo de nuestros sentimientos.

En la actualidad se ha demostrado que sentir, pensar y decidir presupone un trabajo conjunto del cerebro emocional y del racional. En condiciones normales, las regiones del cerebro emocional y racional trabajan como un equipo que funciona de forma armónica; las emociones son importantes para el pensamiento, y los pensamientos, para las emociones. Las emociones y los sentimientos pueden entorpecer el proceso de la razón, pero la incapacidad para sentir y expresar sentimientos altera la capacidad de razonar. Las emociones y los sentimientos impregnan nuestra vida mental.

Por tanto, es imperioso recuperarlos pero de manera asertiva, sin dañarnos ni dañar a otros, buscar un equilibrio entre la expresión incontrolada y la negación de los mismos; esto nos ofrece la oportunidad de tener el poder sobre nosotros mismos; que nos llevará al uso inteligente de la afectividad.

Lo que más vale la pena de la humanidad
es la pasión de luchar por la vida.

NENTHUM

¿QUÉ DIFERENCIA EXISTE ENTRE LAS EMOCIONES, LOS SENTIMIENTOS Y LAS PASIONES?

La emoción es un movimiento hacia fuera, un impulso que nace en el interior de la persona y brota al exterior.

Las emociones frecuentemente son inconscientes, se producen a través de nuestras sensaciones y se presentan antes de que la persona se percate de ellas, aunque pueden ser conscientes o inconscientes. Las inconscientes ejercen una poderosa influencia en nuestro actuar, sin que nos percatemos de ello. En las emociones conscientes percibimos nuestras sensaciones y somos capaces de describir qué es lo que sentimos.

En ocasiones estamos malhumorados sin saber por qué, hasta que percibimos que quizá en algún momento del día ocurrió algo que nos hizo sentir molestos e irritables, y generalmente nos percatamos de ello hasta que otros nos lo hacen notar.

Una vez una persona que llegó a terapia manifestó sentirse de mal humor, irritable; expresó que era insoportable y que ella no se había percatado de esto hasta que uno de sus hijos se lo hizo notar. En ese momento se dio cuenta de cuál era la causa de esas emociones desagradables y aceptó que esa era la manera en la que ella se desenvolvía, sin saber qué le sucedía y dejándose llevar por los impulsos de sus emociones. A partir de esta situación empezamos a trabajar en esa área y en la actualidad está aprendiendo para hacer un uso inteligente de sus emociones.

Al hacernos conscientes de nuestras sensaciones podemos saber lo que sentimos; de otra manera, no nos daremos cuenta de nuestros sentimientos.

Las emociones nos permiten establecer contacto con el mundo, relacionarnos con nosotros mismos y con otros. Las emociones son mecanismos que ayudan:

- A reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados.
- A tomar decisiones con prontitud y seguridad.
- A comunicarnos de forma no verbal con otras personas.
- A comunicarnos de forma verbal con otras personas.

Las emociones son biológicas, provienen de nuestras pulsaciones, y por tanto, deben pasar por un proceso cognitivo.

Existen cinco emociones innatas: miedo, alegría, enojo, tristeza y afecto.

Pensemos en un bebé y veremos reflejados estos sentimientos; en esta etapa no somos conscientes de que lo que sentimos es alegría o miedo, pero ya los experimentamos, nacimos con ellos.

Desafortunadamente, a través de la educación y la socialización se nos dice qué podemos sentir, dónde, cuándo, en qué grado, etc., y con este proceso vamos bloqueando nuestras emociones y sentimientos o tapando un sentimiento con otro, hasta que llega un momento en el que ya no sabemos ni qué sentimos, y si es desagradable, tratamos de evadirlo a toda costa.

Según Isabelle Filliozat (1998), “los sentimientos son elaboraciones llamadas secundarias porque se les somete a un proceso de mentalización”.¹

Por tanto, puede decirse que la emoción es la base fisiológica de los sentimientos: en el momento en que nos percatamos de nuestras sensaciones (mariposas en el estómago, vacío, etc.) comienza un proceso mediante el cual percibimos los sentimientos.

En la literatura con frecuencia encontramos que los autores utilizan indistintamente los términos *emoción* y *sentimiento*. Sin embargo, es necesario hacer la diferencia de los elementos que conforman nuestra afectividad.

Las emociones, sentimientos y pasiones se diferencian por su duración y su intensidad. Las emociones son intensas y breves, a diferencia de los sentimientos, que son menos intensos y más durables, y las pasiones, intensas y perdurables.

Paul Ekman (1994), especialista en el estudio de las emociones, afirma que éstas duran segundos o minutos como máximo. Si la emoción rebasa este tiempo, puede afirmarse que es un estado anímico patológico que quizá requiera atención especializada.

Al referirnos al control o manejo de las emociones y sentimientos, cabe aclarar que no se ejerce control sobre ellos ignorándolos o negándolos; cuando esto ocurre, perdemos el control y paradójicamente son éstos los que controlan nuestras vidas.

El objetivo en el control de las emociones radica en la búsqueda del equilibrio y no en la supresión o negación emocional. La virtud siempre ha estado en el justo medio; como lo dice Goleman, “mantener bajo control nuestras emociones perturbadoras es la clave para

¹ Isabelle Filliozat, *El corazón tiene sus razones*, Urano, Barcelona, 1998, pág. 32.

el bienestar emocional; los extremos (emociones que crecen con demasiada intensidad o duran mucho) socavan nuestra estabilidad”.²

Desde la Antigüedad, en su *Ética a Nicómaco*, Aristóteles dice: “cualquiera puede ponerse furioso [...] eso es fácil. Pero estar furioso con la persona correcta, en la intensidad correcta, en el momento correcto, por el motivo correcto y de la forma correcta [...] eso no es fácil”. Por tanto, lo que se requiere, como expresa Aristóteles, es la emoción adecuada, el que nuestro sentir sea proporcional a la situación, sin exagerar ni disminuir las emociones.

Con todo esto podríamos cuestionar qué sería de la vida si no se viviera con pasión; desde luego, considerándola como la fuerza que nos permite la existencia, y no como algunos la malentienden, dándole el significado que lleva a la perdición. No olvidemos que la virtud está en el justo medio, en equilibrio. Los extremos nunca son buenos.

² Daniel Goleman, *La inteligencia emocional*, Javier Vergara, México, 1998, pág. 78.

4

Los sentimientos



¿Quién le enseñó todo esto, doctor?

La respuesta fue instantánea:

El sufrimiento.

ALBERT CAMUS

En *La peste*

Los sentimientos no son ni buenos ni malos; son de aceptación o rechazo, según los efectos que produzcan en la persona. Por tanto, son agradables o desagradables orientados hacia el pasado, presente o futuro. Sirven para detectar nuestras necesidades y pueden ser:

- a) *Disminuidos*. Cuando minimizamos lo que sentimos; no les damos importancia.
- b) *Proporcionados*. Adecuados al estímulo que provocó el sentimiento.
- c) *Exagerados*. Cuando esto sucede, generalmente lo que se encuentra detrás de la situación puede ser:

- Que un sentimiento tape a otro (tristeza tras el enojo, enojo tras la tristeza, miedo con afecto, afecto con miedo, etc.).

- Que exista un asunto pendiente o inconcluso con algo o con alguien.
- Que cultural o educativamente sea un mal hábito.

Un ejemplo claro de cómo cubrimos un sentimiento con otro lo encontramos en el cuento de Jorge Bucay acerca de la tristeza y la furia.

En un reino encantado donde los hombres nunca pueden llegar, o quizá donde los hombres transitan eternamente sin darse cuenta [...]

En un reino mágico, donde las cosas tan tangibles, se vuelven concretas [...]

Había una vez [...]

Un estanque maravilloso.

Era una laguna de agua cristalina y pura donde nadaban peces de todos los colores existentes y donde todas las tonalidades del verde se reflejaban permanentemente [...]

Hasta ese estanque mágico y transparente se acercaron a bañarse haciéndose mutua compañía, la tristeza y la furia.

Las dos se quitaron sus vestimentas y, desnudas, entraron al estanque.

La furia, apurada (como siempre está la furia), urgida —sin saber por qué— se bañó rápidamente y más rápidamente aún salió del agua [...]

Pero la furia es ciega o, por lo menos, no distingue claramente la realidad, así que, desnuda y apurada, se puso al salir, la primera ropa que encontró [...]

Y sucedió que esa ropa no era la suya, sino la de la tristeza [...]

Y así, vestida de tristeza, la furia se fue.

Muy calmada, y muy serena, dispuesta como siempre, a quedarse en el lugar donde está, la tristeza terminó su baño y sin ningún apuro (o mejor dicho sin conciencia del paso del tiempo), con pereza y lentamente, salió del estanque.

En la orilla se encontró con que su ropa ya no estaba.

Como todos sabemos, si hay algo que a la tristeza no le gusta es quedar desnuda, así que se puso la única ropa que había junto al estanque, la ropa de la furia.

Cuentan que desde entonces, muchas veces uno se encuentra con la furia, ciega, cruel, terrible y enfadada, pero si nos damos el tiempo de mirar bien, encontramos que la furia que vemos, es sólo un disfraz, y que detrás del disfraz de la furia, en realidad [...] está escondida la tristeza [...]

Durante nuestra vida con frecuencia cubrimos un sentimiento con otro, pensamos que estamos tristes cuando en realidad estamos enojados, o viceversa.

Los sentimientos se expresan:

- Verbalmente. De forma directa con frases como: “¡estoy enojado!”, “¡me siento triste!”, “¡siento miedo!”, “¡te amo!”, etcétera.
- No verbalmente, por medio de nuestra expresión corporal.
- Mediante acciones o conductas: patear objetos, aventar puertas, etcétera.
- Con síntomas psicósomáticos. Muchos cambios fisiológicos se derivan de los sentimientos. Al sonrojarse ocurre un cambio en la circulación de la sangre. ¿Cómo es posible esto? En situaciones más graves se pueden manifestar con enfermedades como colitis, gastritis, migrañas y otras de tipo inmunológico.

Desafortunadamente, somos analfabetas emocionales, no sabemos expresar lo que sentimos, vamos por la vida diciendo: “siento cosa”, “estoy dos tres”, “estoy, y ya es ganancia”, porque no poseemos el lenguaje suficiente para nombrar lo que estamos experimentando.

Sería imposible tener un número suficiente de términos para matizar la infinita gama de sentimientos en forma única y personal y por ello usamos las metáforas para expresar con más nitidez lo que sentimos; por ejemplo, “me siento como un huérfano”, manifiesta claramente que “me siento solo”.

Cuando verdaderamente hacemos contacto con nuestros sentimientos, los expresamos de manera simple y directa, y con tanta fuerza que se bloquea cualquier otra actividad, especialmente las cognitivas. Por lo general los manifestamos con una frase: “¡estoy alegre!”, “¡estoy triste!”

Los sentimientos no sólo se dicen, se muestran; de ahí la importancia de detectar cómo se expresa verbalmente una persona, ya que cuando existe un sentimiento intenso, éste manifiesta lo que la persona siente en el momento de expresarlo. Cómo y cuánto son buenos indicadores de cómo y cuánto se siente, incluso se juzgue la permanencia del sentimiento a través del mantenimiento de la expresión.¹ Si logramos establecer *empatía* podremos identificar estos dos factores: cómo y cuánto de la expresión del sentimiento, e iden-

¹ Carlos Castilla del Pino, *Teoría de los sentimientos*, Tusquets, Barcelona, 2000, pág. 175.

tificar y distinguir si la persona nos habla de sentimientos o lo está racionalizando.

Cuando una persona nos habla de la tristeza que siente ante la pérdida de su hijo, y no puede continuar con el discurso porque estalla en llanto, podemos decir que las palabras le estorban en ese momento, y está verdaderamente conectado con el sentimiento. Ante tal circunstancia no hay duda de la veracidad del sentimiento, ya que existe congruencia entre lo que dice, cómo lo dice y la expresión no verbal de lo que le ocurre. Mas al pasar la fuerza emocional es capaz de expresar lo que siente.

Cuando nuestro reporte se extiende, racionalizamos y lo justificamos, ocurre que no estamos en contacto con nuestro sentir: "creo que estoy triste porque ayer mi esposo se enojó porque llegué tarde a casa, pero yo [...]"

Podemos encontrar personas que poseen gran capacidad para expresar en palabras su experiencia emocional (lexitimia) y que fácilmente nos informarán de sus emociones y sentimientos; pero hay personas que padecen de alexitimia, la incapacidad para describir su experiencia emocional. Ante tal situación debemos abordar indirectamente a la persona, pues tiene una gran resistencia a conocerse y expresar más de sí misma, un mecanismo de defensa para mantener un falso equilibrio.

Los sentimientos se usan constructivamente al:

- Recordar que es natural tener sentimientos.
- Aceptarlos como propios, experimentándolos y dejándolos sentir.
- No justificarlos, ni racionalizarlos.
- Identificar la necesidad que está tras él.

A través de los sentimientos percibimos lo que nos afecta y lo que nos interesa. Cuando lo que nos rodea no nos importa, no produce sensaciones, nos resulta indiferente. Por tanto, los sentimientos son experiencias conscientes en las que la persona se encuentra interesada o involucrada; nos informan cómo nos afectan las cosas que suceden a nuestro alrededor.

Los sentimientos preparan para la acción, es decir, alistan al cuerpo para actuar a corto plazo. Si se llega a inhibir la acción (expresión del sentimiento), el cerebro sigue produciendo hormonas y esto se refleja en el cuerpo que se encarga de reprimir la energía.

Podemos cuestionarnos si existe una clasificación de sentimientos normales y anormales: la respuesta es no. Por tanto, podemos decir que los sentimientos normales son útiles y benefician al sujeto; los anormales, inútiles y lo perjudican.²

Los sentimientos son normales siempre y cuando lleven a la persona a la satisfacción de una necesidad que se encuentra detrás, y son anormales cuando no conducen a esa satisfacción y llevan al sujeto a la perturbación de todo su sistema.

Según Castilla del Pino (2000), para que un sentimiento sea satisfecho se requiere de tres condiciones:

1. Que sea aceptado por la persona.
2. Que sea posible la satisfacción de la necesidad con el objeto provocador.
3. Que sujeto y objeto estén en un contexto donde pueda establecerse la relación y satisfacer la necesidad.

Los sentimientos están influidos por dos factores:

1. *Circunstanciales*. Cambian constantemente (experiencias de vida), tales como pérdidas e intereses momentáneos.
2. *Heredados*. Como el temperamento. Estos son más estables.

José Antonio Marina (2002) establece cuatro factores que intervienen en cada respuesta emocional:

1. *Situación real*. Todo el bagaje heredado, el cual no puede negarse.
2. *Los deseos*, entendidos como la tendencia hacia el objeto, las "ganas" de hacer algo o energía que mueve a la acción.
3. *Las creencias y expectativas*. Factor primordial que incluye la influencia del aprendizaje, hábitos educativos y normas sociales.
4. *La idea que el sujeto tiene de sí mismo*. Si la persona considera que ser agresivo es algo "bueno" para él, esto favorecerá la manifestación de este sentimiento. De ahí que hay culturas donde las personas están orgullosas de sus arranques de violencia.

²Castilla del Pino, *op. cit.*, pág. 194.

Si has estado o estás en proceso de duelo, escribe los sentimientos que vives.

¿Cómo te sientes después de realizar este ejercicio?

A continuación encontrarás una lista de sentimientos. Encierra aquellos que no anotaste en tu lista anterior.

Miedo	Enojo	Egoísmo	Satisfacción	Agradecimiento
Melancolía	Afecto	Aislamiento	Indignación	Sumisión
Pesimismo	Respeto	Fortaleza	Rabia	Mal humor
Culpa	Frustración	Desprecio	Desesperanza	Tranquilidad
Confianza	Cariño	Apatía	Confusión	Indisposición
Optimismo	Indiferencia	Competencia	Entusiasmo	Paciencia
Tristeza	Aburrimiento	Timidez	Amargura	Amor
Vergüenza	Libertad	Compasión	Animación	Venganza
Esperanza	Devolución	Caridad	Obstinación	Ansiedad
Tolerancia	Asco	Abatimiento	Simpatía	Frialdad
Inconformidad	Desesperación	Disgusto	Frivolidad	Serenidad
Inseguridad	Confianza	Agitación	Júbilo	Nobleza

Preocupación	Cautela	Benevolencia	Firmeza	Rencor
Dolor	Cólera	Gallardía	Asombro	Crueldad
Espanto	Alegría	Desilusión	Intolerancia	Resignación
Ira	Abandono	Orgullo	Hostilidad	Fastidio
Fervor	Dignidad	Envidia	Comodidad	Desconfianza
Antipatía	Celos	Molestia	Compasión	Lealtad
Ternura	Felicidad	Desamparo	Rechazo	Malicia

¿Alguno de los sentimientos que encerraste es de los que no puedes reconocer y contactar?

¿De qué te percatas o qué sientes al leer la lista anterior?

A continuación, elige 10 sentimientos y describe detalladamente tu experiencia respecto a cada uno de ellos. Describe lo que te sucede al contactarlos.

Ejemplo:

Amado

Cuando me siento amado:

Me siento protegido.

Me siento seguro.

- Me siento acompañado.
- Me siento alegre.
- Me siento fuerte.
- Me siento contento.
- Me siento tranquilo.
- Me siento aceptado.
- Me siento pleno.

Rechazado

Cuando me siento rechazado:

- Me siento triste.
- Me siento nervioso.
- Mi estómago se contrae.
- Me dan ganas de correr.
- Me dan ganas de golpear.
- Me siento inoportuno.
- Me dan ganas de esconderme.

Ahora elabora tus listas. Describe con detalle tu experiencia con respecto a los sentimientos, y procura incluir tanto los sentimientos agradables como los desagradables.

Ejemplo:

Cuando me siento triste, necesito llorar.

1. Cuando me siento _____.
2. Cuando me siento _____.
3. Cuando me siento _____.
4. Cuando me siento _____.
5. Cuando me siento _____.
6. Cuando me siento _____.
7. Cuando me siento _____.
8. Cuando me siento _____.
9. Cuando me siento _____.
10. Cuando me siento _____.

¿De qué te das cuenta después de haber realizado este ejercicio?

Tu visión se hará clara sólo cuando puedas mirar en tu propio corazón. Quien mira hacia fuera, sueña; quien mira hacia adentro, despierta.

CARL JUNG

LAS NECESIDADES HUMANAS

Al estudiar el comportamiento humano, los psicólogos generalmente definen el comportamiento como el intento de satisfacer una necesidad.

Una necesidad es un estado de tensión o de desequilibrio derivado de una carencia, de una ausencia que sentimos.

Cuando la persona experimenta esa ausencia o carencia, entra en un estado de desequilibrio e intranquilidad, y se apresura a satisfacerla para liberarse de ese sentimiento y alcanzar un estado de satisfacción y equilibrio.

Por tanto, un sentimiento se considera "anormal" cuando no le sirve a la persona para satisfacer la necesidad que existe detrás del mismo.

Maslow identificó cinco necesidades fundamentales que jerarquizó de acuerdo con la figura 4.1.

Frecuentemente se piensa que, al crecer, el ser humano podrá enfrentarse a cualquier situación sin que ésta le produzca dolor; nada más erróneo, ya que ante diversas situaciones podemos experimentar heridas profundas.

Ante las situaciones más difíciles a las que podemos enfrentarnos cuando somos adultos suelen relacionarse directa o indirectamente con alguna o algunas de las necesidades humanas:

- De sentirse querido y aceptado por los demás.
- De tener una autoestima adecuada.

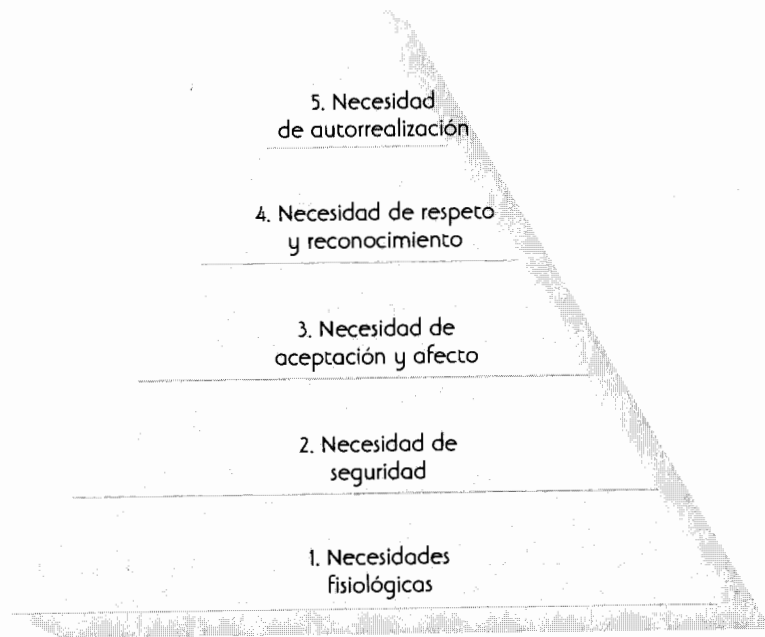


Figura 4.1. Escala de necesidades de Maslow.

- De tener seguridad.
- De mantener el estrés y el tono vital a un nivel óptimo.
- De tener vestido y sustento.

Podemos englobar estas necesidades en tres apartados que mueven a los seres humanos a actuar:

- Fisiológicas
- Psicológicas
- Autorrealización

En términos generales, podemos decir que las necesidades constructivas o auténticas son aquellas que resultan congruentes con el crecimiento de nuestro organismo; en contrapartida, las destructivas o introyectadas son aquellas que van en contra nuestro desarrollo y que están de acuerdo con las expectativas actuales o pasadas de otras necesidades que han sido significativas.

Cuando el sentimiento es agradable existe detrás una necesidad satisfecha o en vías de satisfacción; cuando es desagradable, seguramente hay una necesidad insatisfecha.

Cuando una necesidad es auténtica, presenta más de dos satisfactores; cuando no lo es, puede caerse en la necesidad, que también es válida, pero no deja de ser inauténtica; por ejemplo, "si tengo sed, me da lo mismo beber agua, refresco, etc.", pero si decimos: "tengo sed de un refresco de cola" podría considerarse una necesidad.

Al trabajar con personas en duelo, es primordial descubrir qué necesidades existen detrás, qué asuntos pendientes hay o se tienen que finiquitar, y cuáles se ven afectadas con la pérdida.

Si quienes nos dedicamos a ayudar a otros a solucionar o cerrar asuntos pendientes únicamente contáramos con una opción, sería imposible poder acompañarlos en su proceso, sobre todo en el duelo por muerte; imaginemos que la única forma de terminar un proceso fuera que el difunto volviera para terminar, eso sería imposible.

En el capítulo 5 explicaremos cuál es el proceso que se vive ante las pérdidas a las que nos enfrentamos y de qué manera podemos experimentar "atorones" (trabas) en la elaboración del duelo.



5

Las pérdidas inevitables

*Toda pérdida tiene una ganancia...
...mi primera pérdida fue salir del
confort del útero, pero gané mi ser.*

JUDITH VIORST

Mucho se ha escrito e investigado respecto de la infancia, la adolescencia y la etapa intermedia entre ambas. Se han esgrimido infinidad de teorías, de casos y de diferentes acercamientos en torno a este recorrido del desarrollo humano, tramos que vienen a constituir el cimiento y la base de las épocas que siguen: pubertad, juventud, madurez y vejez.

Es una metamorfosis que se opera casi sin advertirla. El crecimiento físico termina en una etapa determinada, pero el ser no deja de crecer en los aspectos afectivo, mental, espiritual y, desde luego, cultural.

Cada etapa tiene una manera de llevarse a cuestras y de padecerse, si vale expresarlo así. Los sentimientos de la infancia (pues también los tiene) no son los mismos en la niñez ni en la adolescencia, son distintos en la pubertad, cambiantes en la juventud, y ya firmes en la madurez y, ¿por qué no?, sabios en la vejez, pues ahí se concentran todos los sentimientos ya fraguados por el conocimiento y la experiencia adquirida por estudio o por enseñanza de la vida.

Pero la edad madura, hoy curiosamente encasillada en la escala llamada "tercera edad" (nombre que incluso parece ofensivo), no cuenta con apoyo mucho menos de instituciones o empresas. Para éstas, los mayores de 60 años son considerados "cartuchos quemados", y si entre los 40 y los 60 años se les considera así, ¿qué les espera a los que tienen más edad cuando la mayoría tiene vida en la mente, fuerza en el cuerpo, recuerdos frescos y, en consecuencia, un cúmulo de experiencias producto de los conocimientos adquiridos no sólo en la teoría sino también en la práctica? Decía Gracián (2003): ¿ninguno hay que no pueda ser maestro de otro en algo?, y pensamos en la cantidad de maestros cesados por haber cumplido tantos años de servicio pudiendo ser maestros de otros.

Vemos pues, que la experiencia no vale, no cuenta para los empleadores, ya que éstos quieren ver caras estiradas, no arrugadas, juventud perfumada y no viejos con olor a naftalina. Exigen que estos jóvenes y jovencitas tengan experiencia, pero lo extraño es que no dicen en qué deben tener experiencia; debemos suponer que se refieren a la experiencia de la vida, que a los 25 años no se puede tener.

Judith Viorst tituló su libro *El precio de la vida: las pérdidas necesarias para crecer y vivir* (1999). ¿Cuáles son estas pérdidas necesarias? Este proceso de crecer y vivir sólo pueden valorarlo los maduros, porque "los verdes" tienen los sentimientos unificados, es decir, giran sobre un mismo eje; ese momento que viven en la disco o en el fútbol, porque lo demás no les importa y piensan alegremente que tienen, por ser jóvenes, la vida por delante, una vida sin horizonte cercano. No se preocupan mucho, no dan sentido a lo que la vida va poniendo al paso y muchos, cuando lo notan, la vida que tenían por delante ya la tienen detrás, y probablemente sin haber hecho nada.

Creemos sin notarlos, pero los únicos que lo advierten son los mayores, principalmente los padres. Luego viene la etapa de los descubrimientos de las funciones naturales, el acomodamiento del cuerpo al cuerpo, ese dejar de crecer por fuera; es en ese proceso cuando dejamos atrás modos, modas, gustos, gestos y vamos adquiriendo, sin sentir, una forma de ser.

Vivir y crecer es ganar y perder. Ganar conocimiento e información, pues la mente de un niño es como una computadora a la que hay que meterle datos, y es perder gustos que tuvimos y que perdimos con el tiempo, porque ya no nos agradan o ya no son útiles. De jóvenes vestimos de colores y al crecer tomamos conciencia de lo que somos y los colores son más serios. La mujer pierde línea, pero

gana presencia, señorío. Gana centímetros en la cintura y pierde un vestido que ya no le entra, pierde pero a veces gana al perder. Los hombres sustituyen por un color serio aquella camisa y la corbata que era necesario ver con anteojos oscuros, y el peinado que lo tenía buen rato en el espejo para acomodar un rebelde mechón, se limita ahora a una simple pasada de cepillo o peine, o bien, a darle una bofetada a la brillante calva. Olvidamos palabras y frases aprendidas de la barriada, pero enriquecemos el lenguaje al ir adquiriendo cultura.

Quizá no sea fácil seguir adelante al desprendernos de la inquietud aguda y esperanzadora en aras de la riqueza y de la sensibilidad que esta nueva etapa trae consigo. Rara vez nos desprendemos de todo eso sin ninguna resistencia. Nos enfrentamos a la pérdida de la edad, al avance que trae consigo y nos convierte en una "regla de tres", la del más y el menos: menos dientes, más arrugas; menos pelo, más barriga, y más achaques, menos actividad.

Todo esto nos provoca un sentimiento de que se acerca el *gran final* y el horizonte que antes veíamos lejano, inalcanzable, se nos acerca cada vez más. Pocos renuncian a la juventud pensando que en esa renuncia hay un beneficio, pero como desconocemos cuál es, nos resistimos hasta el final.

Los que sufren psicósomáticamente, con frecuencia cambian los males psíquicos por trastornos físicos como gastritis, problemas cardíacos e incluso cáncer. Al transformarse en paciente, el hombre de edad mediana dice: "No soy yo, sino mis órganos enfermos los que piden ayuda, mi espíritu conserva su voluntad, pero mi corazón y mi riñón están débiles."

Quienes se han sometido a la inquietud del activismo, se distraen ocupando tiempo, aceleran su marcha, como si de esa manera no advirtieran lo que han perdido, y aunque aprender algo resulta positivo, puede ocurrir que una actividad frenética también tenga un precio, porque sería como enfrentarnos a la edad centrándonos en un desarrollo externo en lugar del interno.

Todos los días nos enfrentamos a cambios, a formas diferentes de hacer las cosas: quizá lo que nos funcionó en alguna etapa de nuestra vida, ahora ya no sirva. Estos son los ciclos vitales que convierten la vida en un proceso dinámico y cambiante.

La madurez es producto de un proceso en el que el tiempo es el ingrediente principal, el mismo que necesita el vino para ser consumido en su punto y, por lo mismo, está sujeta a una detenida investigación.

En la actualidad, los investigadores sugieren que existen etapas de desarrollo predecibles en el adulto, a pesar de que los demás los perciben de manera radical, diferente. También nos indican que, en el marco general en el cual se juega nuestro destino, existe una alternancia de los periodos de estabilidad y los de transición. En los primeros organizamos la estructura de nuestra vida haciendo elecciones clave y persiguiendo determinados objetivos, en tanto que en los de transición ponemos en tela de juicio la premisa de esas estructuras haciendo preguntas y explorando nuevas posibilidades. Cada transición conduce a la terminación de una estructura previa de vida, y a lo largo de estos cambios nos desplazamos del estado de bebé al de la niñez y de éste al de la adolescencia, la pubertad y más tarde, a las etapas o fases que nos van afianzando y preparando para la madurez. Pero luego, al llegar a esa meta, tenemos que diseñar otro camino menos escabroso para alcanzar la vejez completa, esa edad que será como un recipiente en el que se deposita la verdadera experiencia, habiéndonos antes desprendido, como si de un lastre se tratara, de muchas cosas, no porque nos pesen, sino porque ya no las necesitamos. Además del desprendimiento de cosas, vamos perdiendo —y advirtiendo— muchos aspectos de nuestro físico, y al morir ya no somos iguales. Y es que el ser humano es el único animal que pierde su físico al final de su existencia. El perro muere con su misma cara de perro, sin desfigurarse, y no podemos adivinar su edad, pues lo mismo puede tener tres que 13 años.

Como dice Nancy O'Connor, en su libro *Déjalos ir con amor* (1999):

[...] en el transcurso de la existencia, muchos de los sucesos que crean significativos problemas emocionales son transiciones normales de un periodo a otro, pero nos afectan profundamente debido a los cambios que producen. Los llamamos *crisis* porque requieren de un largo periodo de introspección y revaloración de la propia identidad, valores y convicciones; como ejemplos la adolescencia, el matrimonio, el inicio de un nuevo empleo, un cambio de carrera, las alteraciones propias de la mitad de la vida, incluyendo la **menopausia** y el climaterio (hombres) y la jubilación de **todos los periodos de conflicto** y cambios mayores. Las crisis suelen ser un **punto decisivo** en la vida cuando formulamos nuevas **respuestas y prioridades**. Asimismo, la vida presenta otras crisis en forma de **muerte o divorcio, secuestro, violación, etcétera**.

Cuando en nuestra vida ocurre un acontecimiento crítico, tendemos a la negación y nos resistimos a aceptarlo. La incertidumbre de la vida después del cambio con frecuencia provoca resistencia y ansiedad.

Es natural y muy normal que con la edad vayamos teniendo huecos en nuestra vida. Faltan los abuelos, los padres, los tíos, los hermanos mayores, y así hasta que nosotros constituimos ese hueco que, irremediamente, dejamos a los que nos siguen. La muerte y la separación son dos de las pérdidas más importantes que puede experimentar una persona.

Según O'Connor, la pérdida más absoluta y contundente es la muerte de uno mismo, o un cambio radical en el cuerpo por enfermedad o mutilación.

El segundo tipo de pérdida más seria, es la separación de personas significativas en nuestra vida por muerte, divorcio o abandono.

El tercer nivel de pérdida que requiere ajuste a nuevas normas, incluye cambios normales de desarrollo en la vida, como podrían ser cambios de casa, trabajo, etcétera.

La cuarta área es la pérdida de objetos importantes: dinero, esperanzas, aspiraciones o expectativas, así como cambios en el medio social. En este renglón de pérdida de cosas también hay efectos emocionales diferentes. No es lo mismo perder dinero que perder un bolígrafo o el peine, dos de los objetos que más se pierden (aparte de la vergüenza, claro). No es lo mismo perder la esperanza que perder el tren o el avión. Nuestras reacciones son distintas en cada caso.

Nuestra reacción ante estas pérdidas está influida por los factores hereditarios y lo aprendido en nuestra vida.

He nacido hoy en la madrugada.
Viví mi niñez esta mañana
y sobre el mediodía
ya transitaba mi adolescencia.
Y no es que me asuste
que el tiempo se me pase tan aprisa,
sólo me inquieta un poco pensar que tal vez mañana
yo sea demasiado viejo
para hacer lo que he dejado pendiente

JORGE BUCAY

PENA Y DOLOR POR LO QUE NO HEMOS HECHO

Estos sentimientos anidan sólo en aquellos que llevan dentro de sí la angustia de no haber podido (o querido) hacer por sus seres queridos lo que hubieran deseado, y estos sentimientos se transforman en pesadumbre, aflicción y es una culpa que no nos deja vivir en paz ni de día ni de noche.

En este combate interno entre la culpa supuesta y la congoja impuesta, el resultado es ganar y al mismo tiempo perder. Vemos que los padres se van agotando por efecto de la edad, pero no queremos entender, no aceptamos que es precisamente la acumulación del tiempo vivido la que opera el cambio, la mutación física y mental de las personas queridas, las que vamos perdiendo poco a poco y que por destino ineludible, llegarán a dejar ese hueco que se nos va abriendo con el pasar del tiempo. Pero a la vez vamos ganando fortaleza al prepararnos para cuando nos llegue lo inevitable, que es lo que también suelen hacer quienes se jubilan en su trabajo. Quien no se prepara para ello sufrirá; casi lo mismo sucede al perder a cualquier miembro de la familia.

La relación entre pasado, presente y porvenir está perfectamente hilvanada. Los tres tiempos están haciendo las veces de lienzos que se unen para hacer uno solo. Lo que sucede hoy es consecuencia lógica de lo sucedido ayer. Es la vida la que se hace cadena, cada día es un eslabón que añadimos y lleva escrito cuanto hicimos, dijimos, pensamos, sentimos, vimos y soñamos. Sin embargo, al ir encadenando eslabones no advertimos su longitud. Crece y crece, y no se nos ocurre pensar en que algún día ya no habrá más eslabones que añadir. Ese proceso no lo advertimos porque al crecer estamos inmersos en otros pensamientos, como serían los juegos de la infancia, los estudios en la escuela, el amor, el trabajo que nos proporciona la esperanza de llegar a ser alguien o el de tocar algún instrumento en este gran concierto que es la vida.

De esa manera fuimos ganando y perdiendo. Ganamos al perder la vida con la muerte y para llegar a ese punto debemos estar preparados.

Este proceso de cambios puede ser atemorizante y angustiante, lo cual generalmente resulta perturbador si la persona no está preparada para realizar este periodo de transición, ya que la atención y la energía se quedan atoradas en el pasado, lo que no nos permite ver

el presente, y en consecuencia, impide el goce de la vida en el aquí y el ahora.

Muchas situaciones del ser humano llevan implícitas una pérdida, la cual provoca dolor, sufrimiento y cambios, y esta situación se presenta a lo largo de toda la vida, pero a la vez nos ofrece ganancias si estamos preparados para vislumbrarla.

Podemos hacer de una obligación, una bendición si lo elegimos.

M. BUBER

Dios lleva a los hombres a las aguas profundas,
no para ahogarlos sino para limpiarlos.

AUGHEY

¿DUELEN LAS PÉRDIDAS?

La *vox populi* tiene un refrán que dice más o menos: "Dicen que las pérdidas no duelen. Dile a quien te lo dijo que se despida."

Stephan A. Tobin (1996) escribe sobre una serie de motivos que se originan durante las despedidas, y a la reacción emocional que se produce la llama "agarrarse". El verbo *agarrar* significa sujetar, asir, pillar. Para Tobin esa reacción se representa en la despedida de una persona emocionalmente significativa. Vemos muy natural las consiguientes reacciones producidas por las despedidas y sabemos que no todas tienen el mismo efecto, la misma intensidad. Ésta depende de la relación emocional con la persona que se despide o a la que se despide.

Las despedidas más tristes son, desde luego, las que damos a nuestros muertos y cuando nos despedimos de los padres al emigrar. Despedirse de la madre, del padre o de los hermanos tiene un acento de esperanza, la esperanza de volver a verlos algún día, lo que no sucede cuando ellos son los que se van a un viaje que no tiene retorno.

Tobin también habla de las despedidas por divorcio, por ruptura de un romance, o por alguna otra razón. Los divorciados pueden tener distintas reacciones al despedirse. Todo depende de cuál haya sido la causa que los llevó a la separación. Si él fue quien tomó la decisión, la mujer sufrirá más la despedida que la que pueda sufrir el marido. Se verá sola, sin apoyo, quizá con hijos, divi-

didados entre ellos. Antes los disfrutaban juntos y gozaban haciéndolo. Ahora es por separado y no es lo mismo, pues las leyes señalan días y horas para que cada uno los vea. Si quien tomó la decisión de separarse fue la mujer, él siente que su vanidad y orgullo han sido ultrajados.

Es imposible vivir sin experimentar dolor. La vida y el dolor van de la mano. Forman parte de las dicotomías de la vida: blanco-negro, día-noche, vida-muerte, amor-dolor. Constantemente estamos en cambio, y éste con frecuencia se identifica con la pérdida.

La elaboración de duelo por pérdida nos brinda la libertad de liberarnos de las antiguas formas de pensar y de ser, y de esa manera permitimos que surjan nuevas formas.

Es natural que el organismo trate de evitar el dolor y el sufrimiento y busque el equilibrio. Cada pérdida causa dolor, y éste es mayor o menor en proporción a la severidad de la pérdida. Cuando el duelo por pérdida está fuera de proporción, tal vez descubra que las emociones exteriorizadas son por un dolor anterior no expresado, o por una serie de asuntos pendientes.

Existen pérdidas que son:

Oportunas. Las que suceden en el momento adecuado, están sustentadas en la racionalización que hacemos de ellas. Generalmente se relacionan con muertes esperadas, como las de personas ancianas con múltiples padecimientos. "Que suceda cuando mi hija termine la carrera o cuando se case [...]" Aunque, como la muerte es ucrónica, nunca va a ser el momento oportuno. "¿Cómo hoy, no podría ser mañana?, hoy tengo muchas cosas que hacer." Por ejemplo, recuerdo el caso de una familia cuya abuela de 91 años estaba muy enferma, sufriendo; esperaba que la muerte apareciera en cualquier instante, sin embargo, en el momento en que se presentó había una final de fútbol, y ante tal circunstancia deseaban que hubiera sucedido antes o después del partido; la muerte es ucrónica, nunca es el momento adecuado.

Inoportunas. Son aquellas que se presentan fuera de tiempo. Ante estas pérdidas es difícil racionalizar: "Se iba a casar y falleció un día antes en un accidente." Aunque la muerte generalmente va a ser inoportuna.

Inadmisibles. Estas pérdidas siempre son inoportunas y se presentan cuando las personas que se encuentran en torno al difunto se resisten o están incapacitadas o son negligentes ante la situación. Un

factor que las dificulta es que generalmente pudieron haberse evitado. Éstas son muy difíciles de superar.

En el drama de la vida de los seres humanos, la tragedia, el dolor y el sufrimiento aparecen tarde o temprano, es inevitable. La diferencia consiste en la manera cómo nos enfrentamos a las circunstancias y al dolor resultante.

La mayoría de nosotros desconocemos el duelo hasta que lo experimentamos en carne propia. Sabemos que nos sentiremos tristes y heridos, pero tal vez nos sorprenda percibir otras emociones, como el enojo, la culpa y el miedo.

El psicólogo Carl Jung (1875-1961) dijo que si el ser humano tiene "problemas" es porque tiene conciencia, la capacidad de darse cuenta de que se da cuenta, en oposición a los animales menos evolucionados que rigen su vida por el instinto. Los problemas nos llevan a una conciencia más desarrollada, a una percepción más plena de los acontecimientos y de los sentimientos. Jung decía:

Cada uno de nosotros se aleja gustosamente de sus problemas; si es posible no deben mencionarse, o mejor aún, negamos esa experiencia. Deseamos que nuestras vidas sean sencillas, seguras y tranquilas, por esa razón los problemas son tabú. La artificiosa negación de un problema no producirá convicción, por el contrario, se requiere una conciencia más extensa y elevada para darnos la certidumbre y la claridad que necesitamos.

Justamente aquí radica la importancia de que los seres humanos conozcamos que no se pueden eliminar los sentimientos que producen el dolor y el sufrimiento con sólo negarlos o ignorarlos; lo que se tiene que hacer es vivir el duelo, sin pretender encontrar en ese momento un sentido a lo que está ocurriendo. El sentido del dolor y el sufrimiento es el duelo mismo, decir "estoy de luto", implica precisamente afirmar: "soy un doliente y necesito vivir este proceso para más tarde salir fortalecido".

¿Por qué no puede ser verdad lo que no comprendo con la razón?
El misterio existe, y yo intento ser humilde ante el misterio.

MAKTUB

Un sufrimiento del que no se tiene conciencia
es un sentimiento estéril,

porque si se vive sin conciencia y sentido, se vuelve sordo, destructivo, intolerante y estéril. En cambio, el sufrimiento vivido con sentido, trasciende a la persona y puede ser una oportunidad para el crecimiento personal.

V. FRANKL

DOLOR Y SUFRIMIENTO

Establezcamos la diferencia entre dolor y sufrimiento.

Dolor del cuerpo	Físico
Dolor psicoafectivo	Tristeza, enojo, miedo, culpa
Dolor espiritual	Sufrimiento

Es justamente el dolor psicoafectivo y el espiritual que conllevan al sufrimiento, considerándolo, como lo hace Viktor Frankl (1990), como ese dolor con sentido.

El duelo es algo más que un cúmulo de sentimientos, es el conocimiento y no sólo eso, es "darme cuenta" de que hemos perdido algo importante, valioso y significativo de nuestra vida.

Una de las reglas tanatológicas primordiales para ayudar a los moribundos a realizar un buen trabajo de muerte es eliminar dentro de lo posible el dolor físico ya que, si no se hace, la persona jamás podrá llegar a un estrato superior para dejar todos sus asuntos finiquitados.

En una ocasión acompañamos a María en su trabajo de muerte. Cuando la visitamos se encontraba en un grito de dolor. La familia refería que ya llevaba varios días así, que en un hospital le habían diagnosticado un cáncer terminal de estómago. Al preguntar qué tratamiento médico se le estaba proporcionando nos informaron que la atendía un señor que le recetaba unas hierbas y le garantizaba que se iba a curar, había dejado al médico porque buscaban la manera de curarla.

Sugerimos que acudieran con un médico para que le ayudara, mediante cuidados paliativos, a disminuir el dolor físico.

Ocho días después, cuando volvimos a verla, ya se encontraba más tranquila; pudimos hablar de sus sentimientos y empezamos a trabajar sus asuntos pendientes al tener ya sus necesidades psicológicas satisfechas (fig. 5.1).

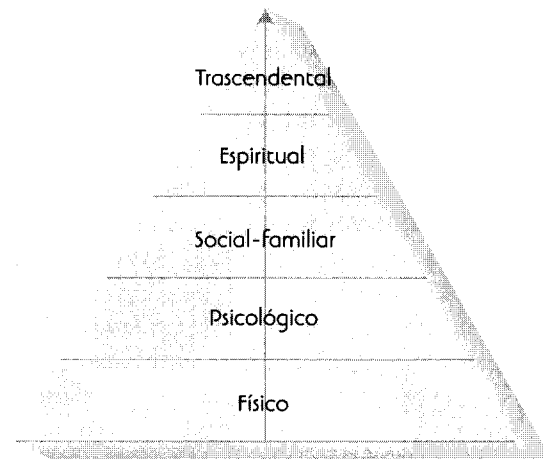


Figura 5.1. Para llegar a necesidades superiores, debemos empezar por lo físico hacia arriba.

Desafortunadamente, a lo largo de nuestra vida nadie nos ha enseñado que el dolor y el sufrimiento existen, y mucho menos nos han dicho qué hacer ante éstos.

Hemos tenido que aprenderlo a través de la experiencia, ya que lo único que se oye decir en medios de comunicación es: "Vive, goza, disfruta y ten éxito", pero jamás hemos escuchado: "Cuando te toque disfrutar, hazlo, pero prepárate porque en la vida el dolor y el sufrimiento existen."

En la sociedad *light* el tabú era hablar de sexo; actualmente, lo que está vetado es hablar de dolor, muerte, enfermedad y sufrimiento.

En tanatología, las personas por lo general nos dicen: "Ya bastantes problemas hay en la vida para todavía complicarse con esas cosas." Lo que desconocen estas personas es que justamente al establecer un contacto cercano con la muerte y el sufrimiento se valora más la vida, pues lo que da sentido es justamente la muerte, saber que somos seres finitos, que tenemos fecha de caducidad y que no disponemos de todo el tiempo, sino que sólo estamos de paso y por tanto tenemos que aprovechar la vida, lo cual nos llevará a vivirla

más intensamente, a disfrutar, gozar cuando la situación lo amerite y a vivir el dolor y el sufrimiento cuando nos toque.

Hablando metafóricamente, sería preferible vivir en el cielo o en el infierno y no en el limbo, donde en apariencia "no pasa nada", ya que sería como estar muerto en vida. Si un ser humano no es capaz de tocar el dolor y el sufrimiento, nunca podrá experimentar la felicidad, ya que jamás tendrá un punto de comparación.

El dolor y el sufrimiento nos brindan la oportunidad de crecer; desafortunadamente, cuando todo le sale bien el ser humano no tiene la oportunidad de aprender, porque todo marcha "sobre ruedas".

Con todo esto no pretendemos decir que buscamos "el dolor" pero sí que debemos estar conscientes de que existe en la vida y, como dice Frankl, "el sufrimiento que puedas evitar, evítalo, pero el que no, asúmelo". Hay sufrimientos que se pueden evitar, que se puede hacer algo para cambiarlos; por ejemplo, si hay una mala relación con algún miembro de la familia, quizá cambiando nuestra actitud podremos dejar de desgastarnos ante el dolor y sufrimiento que esto produce; a diferencia del dolor y sufrimiento necesario ante el cual lo único que podemos hacer es enfrentarlo, como puede ser la muerte, la enfermedad, etcétera.

Será mejor guardar la energía y fuerza para las circunstancias en las que tengamos que enfrentar un sufrimiento necesario, y no emplearla en las circunstancias que son innecesarias.

El dolor y el sufrimiento son un misterio, son una experiencia que todos los seres humanos tenemos, sensaciones que nos producen respeto, que nos sacan de la indiferencia en la cual estamos instalados y nos invitan a actuar, porque ante éstos algo tenemos que hacer.

El dolor y el sufrimiento nos sobrecogen e invitan a la solidaridad. Por eso cuando vemos al doliente, quisiéramos ayudarlo y, a pesar de que nuestra intención es buena, no sabemos cómo hacerlo y vamos diciendo frases como "sólo se nos adelantó", "está mejor que nosotros", "tienes que ser fuerte, aún te quedan tres hijos". Ante tales respuestas, los dolientes dicen: "sabes, a través de la razón, sé perfectamente que la muerte es un proceso natural, pero a mí dime qué hago con lo que estoy sintiendo"; por eso, podemos decir que existe un duelo racional y un duelo emocional y es justamente en este donde las cosas se complican.

Según Frankl, ante el sufrimiento la persona puede adoptar las siguientes actitudes negativas:

Masoquismo. La persona se abandona al sufrimiento innecesario, o sea, aquel que en un momento dado puede evitar mas no hace nada. Se queda "pegado" al dolor y sufrimiento, y lo disfruta.

Escapismo. Se presenta cuando la persona huye del dolor necesario. Se puede evitar a través del activismo, el alcohol o las drogas.

Apatía. Cuando la persona no puede sentir el sufrimiento, se queda atrapada en la insensibilidad; hay una especie de anestesia emocional, donde predomina el desinterés.

Autocompasión. Consiste en vivir el dolor y sufrimiento como algo injusto para sí mismo. Esta actitud puede conducir a la depresión patológica y a un gran enojo contra sí mismo.

Autismo. Esta actitud se adopta cuando la persona, de manera consciente, se aleja de su entorno para hacer notar que no habla, no sale; en otras palabras, para que la sociedad vea cuán desafortunada es.

Estas actitudes no nos ayudan a elaborar procesos de duelo y la persona puede quedar atrapada en duelos no sanos o patológicos.

¿Acaso alguien puede decir que no sabe que va a morir? Todos lo sabemos, pero lo vemos como algo lejano. En el momento en que la enfermedad, la muerte, la pérdida, el dolor y el sufrimiento llegan a nuestra puerta, no sabemos qué hacer con ese cúmulo de sentimientos que nos produce dicha pérdida. Asimismo, los que estamos en torno al dolor y sufrimiento no sabemos qué hacer y qué decir para acompañar o ayudar a los moribundos a elaborar un buen trabajo de muerte.

El hombre no es dolor, el hombre es más que su dolor, el hombre tiene dolor, el hombre es doliente.

Hay una reveladora historia acerca de un monje que vivía en un lejano país, y su forma de pensar lo atormentaba de tal modo que ya no pudo soportarlo. De manera que decidió abandonar el lugar donde vivía y marcharse a otra parte.

Cuando estaba calzándose las sandalias para llevar a efecto su decisión, vio cerca de donde él estaba a otro monje que también estaba poniéndose las sandalias.

-¿Quién eres tú? -preguntó al desconocido.

-Soy tu yo y tu realidad -fue la respuesta-. Si es por mi causa por lo que vas a abandonar este lugar, debo hacerte saber que, vayas a donde vayas, yo iré contigo.

Por tal motivo presentamos una manera de acercarnos al doliente, ya sea al moribundo, sus familiares o amigos que han sufrido una pérdida y que en su núcleo social las personas, si no han tenido una preparación tanatológica, no sabrán qué hacer y mucho menos qué decir para consolar a los dolientes, y lo más común es que consideren que la mejor manera de ayudar es evitando que la persona sienta y se olvide que está de luto. Esto es perjudicial para el doliente.

Un barco anclado en un puerto estará siempre a salvo, pero no es para eso que se han hecho los barcos.

STO. TOMÁS DE AQUINO

FORMAS DE REPRIMIR O EVADIR EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Las emociones y sentimientos están tan mal vistos que tratamos a toda costa de disimularlos; con frecuencia contenemos las lágrimas hasta atragantarnos y no poder articular palabra. Ante el miedo podemos esbozar una sonrisa o ante el enojo, sentir cómo nuestro estómago o cabeza explotan, lo cual genera mucha energía contenida. A pesar de todos nuestros esfuerzos por negar lo que estamos sintiendo, se presentan reacciones fisiológicas ante las cuales no podemos hacer nada, por ejemplo, la aceleración sanguínea, presión arterial, temperatura del cuerpo, ritmo cardiaco, etc. Es algo que no podemos disimular, simplemente ocurre como un proceso natural.

Gritar, correr, brincar, besar, abrazar, pegar, etc., son manifestaciones motoras de nuestros sentimientos. Por tal motivo, contener la energía que se genera al experimentar alguna emoción puede traer consecuencias indeseables, como las enfermedades.

Por más que luchemos por eliminar esos sentimientos que nos resultan desagradables, no podremos hacerlo porque es un proceso natural, simplemente lo tenemos que aceptar. Sentir es tan natural como la vida misma (fig. 5.2).

Dentro de las maneras en que podemos reprimir nuestras emociones y sentimientos encontramos:

a) **Represión mental.** Ocurre cuando tenemos un concepto negativo del sentimiento que estamos experimentando. Estos pensamientos están tan ocultos que no somos conscientes de

ellos. "Este sentimiento es tan desagradable y mal visto que no quiero ni debo de sentirlo."

b) **Represión energética.** La energía que utilizamos para reprimir sentimientos es muy grande y podemos experimentarla a través de sensaciones como un nudo en la garganta, un muro, un peso, un vacío, etc. Este proceso también se realiza de manera inconsciente.

c) **Represión corporal.** Se realiza al:

- Disminuir la capacidad respiratoria al mínimo, de esta manera entra menos oxígeno al cuerpo, tenemos menos energía y por tanto ocultamos lo que sentimos. Nosotros sentimos a través de la respiración, en el momento en que la disminuimos, también disminuye el sentimiento. Esta actividad puede llevarnos a experimentar angustia y, en algunos casos extremos, crisis de pánico.
- Tensar nuestros músculos de manera permanente o crónica y de esta manera sentir menos nuestro cuerpo. Casi todas las contracturas musculares dolorosas y las tensiones del cuerpo tienen su origen en la represión emocional.
- Activismo. Realización frenética de actividades. Es una manera de evadir lo que nos está pasando: tratamos por todos los medios de no sentir y lo hacemos manteniéndonos ocupados y llenos de compromisos y actividades.
- Actividades varias. Aquí se encuentra cualquier actividad que pueda ser empleada para reprimir o evadir: comer, beber, ver televisión, ir al cine, tener relaciones sexuales, hacer ejercicio, etcétera.

Definitivamente, los sentimientos que se viven en un proceso de duelo son fuertes y, si no actuamos de manera asertiva, es probable que nos quedemos atrapados en el proceso.

Durante la infancia recibimos mensajes de nuestros padres que nos afectan en el transcurso de nuestra vida. Éstos son algunos de los posibles mandatos parentales que recibimos en la niñez y que nos llevan a reprimir o evadir los sentimientos (fig. 5.2):

- No seas emotivo.
- Haz a un lado tus sentimientos y sé objetivo.
- Contrólate, es mejor callar que hablar.

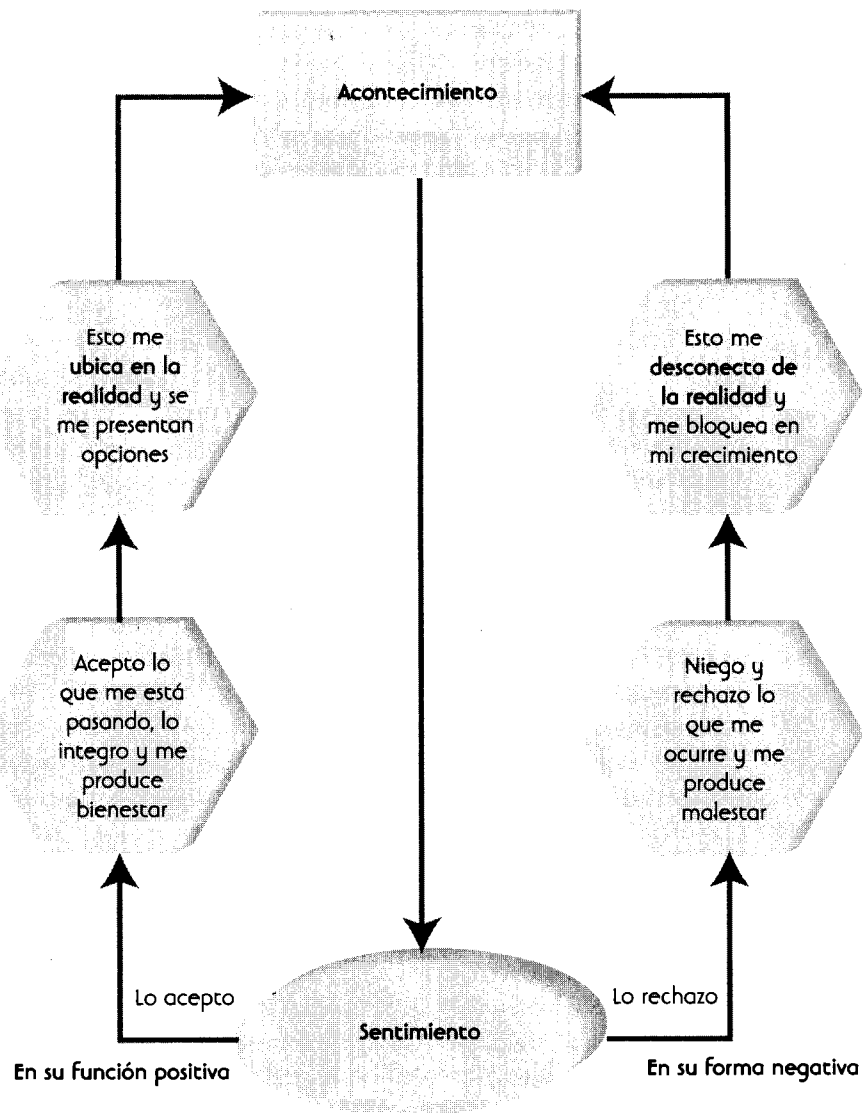


Figura 5.2. La forma en que se asimilan los acontecimientos que ocurren durante nuestra vida.

- No pienses con el corazón, usa la cabeza.
- No llores.
- No te hagas ilusiones.
- Crece.
- No te acerques tanto.
- Guárdate tus sentimientos.
- No seas malo.
- No expreses lo que sientes, se aprovecharán de ti.
- Es una lástima que seas tan sensible.
- La cabeza está sobre el cuerpo para indicar jerarquía.
- Vive con la fuerza de la razón mas no con la debilidad del corazón.
- No es para tanto.
- Sólo piensas en ti.
- No seas tan sensible.
- No muestres lo que sientes.
- No seas infantil.
- No confíes en nadie.
- Tú puedes, no pidas ayuda.
- Usa la lógica.
- Sé perfecto.
- No renuncies.
- No te quejes.
- Complace a los demás.



El duelo y los sentimientos

Jamás olvides que eres libre y que demostrar tus emociones no es una vergüenza.

MAKTUB

Al ser humano le duele lo que ama y cuando pierde ese objeto, situación o sujeto de su amor, elabora un proceso doloroso; el *duelo* duele, por tanto, la manera de salir adelante es *viviendo* ese proceso; no se trata de evadirlo sino de enfrentar el dolor y sufrimiento que esto conlleva: "Mientras más te amo, más me duele perderte."

Podemos encontrarnos con términos que podrían confundirse; por tanto, cabe aclararlos:

- **Aflicción.** Sinónimo de pérdida. Corresponde al hecho objetivo de la privación o pérdida, algo que fue y que ahora ya no es.
- **Luto.** Del latín *lugere* = llorar. El luto es la respuesta social ante la pérdida; corresponde a los rituales o signos externos de comportamiento social que marca la conducta que ha de seguirse.
- **Pena.** Duelo, del latín *dolos* = dolor, es la respuesta emocional ante la pérdida.

La función del duelo es restituir o sanar; por tanto, no elaborarlo puede conducir a la persona a duelos no sanos o patológicos.

Los duelos pueden ser:

1. Anticipados o anticipatorios: Es el que se inicia y después llega la pérdida. Continúa hasta cerrar el ciclo.
2. El duelo que se inicia en el momento en que se presenta la pérdida.

En ambos casos los duelos pueden ser:

- a) **Normales.** Se llevan a cabo todas las etapas del proceso, sin "atorarse" en ninguna de ellas.
- b) **Patológicos o anormales.** Se caracterizan por:
 - *La intensidad.* Puede ser que la persona no manifieste dolor o, por el contrario, que el dolor le impida vivir.
 - *La duración.* Que se exceda de dos o dos años y medio.

En relación con la duración, es importante ver los casos de manera individual, ya que cada persona vive su duelo de diferente manera; algunas viven sus procesos de forma más lenta y otras más rápidamente; la duración del duelo depende también de otros factores.

Existen casos verdaderamente difíciles: ver cómo la muerte y las pérdidas que ésta conlleva afectan a todo un sistema familiar, observar que algunos integrantes viven en lo que denominamos la "conspiración del silencio", en la cual cada uno de los dolientes se va a un rincón a "lamerse las heridas", solos, sin compartir ni buscar ayuda o apoyo de otros familiares o amigos.

Y no lo compartimos porque tenemos la falsa creencia que al hacerlo vamos a hacer sufrir a los otros con lo que nos pasa, como si los sentimientos fueran una enfermedad contagiosa, y en este proceso nos perdemos de la esencia del compartir, de mostrarnos internamente y que los demás aprendan a separar entre lo que es suyo y lo que no.

Por tanto, tendemos a negar lo que sentimos cuando nuestros hijos o seres queridos nos preguntan: "¿Estás triste?"; respondemos: "No, se me metió una basurita en el ojo, por eso lloro."

Analicemos el caso de María, que se encontraba en fase terminal con un cáncer de estómago. Ella expresó que tenía mucho miedo

ya que sentía que el final se acercaba, pero algo que realmente le aterrorizaba era ver cómo sus hijos, hermanos y su madre no le hablaban de lo que se acercaba... "su muerte". Esta situación le preocupaba, porque cuando ella pretendía hablar de sus pendientes y preocupaciones, los demás manifestaban que no pasaría nada y que muy pronto se recuperaría y todo estaría bien.

Por otro lado, sus familiares manifestaron su tristeza por la inminente muerte de María; entre ellos no hablaban de lo que estaba ocurriendo ni de sus sentimientos, ya que no querían preocupar a los demás. Al asistir a la terapia, comenzaron a hablar y a expresar lo que sentían, se sintieron liberados y de esta manera ayudaron a María a realizar un buen trabajo de muerte. Una situación como ésta sólo provoca una gran soledad y generalmente los dolientes se quedan "atorados" en duelos difíciles.

Cuando perdemos a un ser querido nos desesperamos al darnos cuenta de que ya no podemos hacer nada por él.

Desafortunadamente, en nuestra sociedad todo está arreglado para evitar que nos enfrentemos a la realidad. Por ejemplo, se maquilla el rostro del difunto para que parezca que está vivo y no nos impacte ver el cadáver. Se nos olvida que es esto lo que nos ayuda a salir de la fase de negación. Los rituales que se viven ante la muerte tienen como finalidad ayudar a los sobrevivientes a despedirse y a iniciar el duelo.

Otra acción muy recurrente es recetar calmantes para que los deudos no sufran y, de ser posible, que ni se enteren de lo que está sucediendo. Si alguien suelta en llanto, lo alejan del féretro o la tumba.

A los niños no se les permite asistir a velorios o entierros, ya que se les puede crear un trauma. Sin embargo, lo que les ayuda a elaborar el duelo es precisamente que asistan a velorios y entierros de personas significativas (padres, abuelos, hermanos o cualquier persona que sea importante para ellos), y se les debe acompañar durante todo el proceso. Si los niños son muy pequeños quizá únicamente deban asistir por un breve tiempo, siempre acompañados de un adulto que los guíe y les explique lo que ocurre.

Ante la conspiración del silencio y la negación de sentimientos, los niños pueden aprender los mismos patrones de conducta de los adultos y repetirlos al crecer.

Con todas estas acciones lo único que hacemos es frenar el proceso de duelo. Se nos olvida que el duelo significa dolor (*dolos*), y

tenemos que enfrentarlo y vivirlo, ya que ésta es la única manera en que podremos salir bien librados de esa batalla (fig. 6.1).

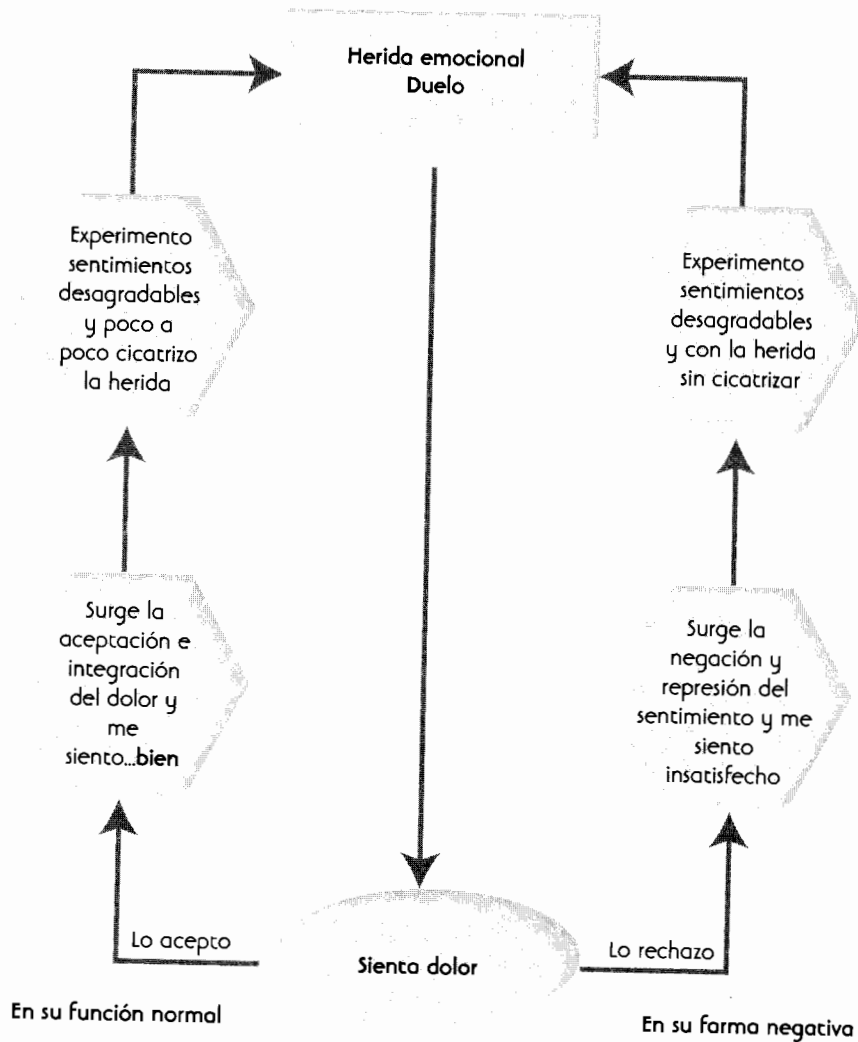


Figura 6.1. Enfrentar positivamente la herida emocional que sentimos durante el duelo nos ayuda a sanar poco a poco.

Aprender a ver con compasión nuestro propio sufrimiento hará nacer en nuestro corazón una compasión ilimitada ante el sufrimiento que experimenten los demás.

CHRISTINE LONGAKER

DUELO RACIONAL Y DUELO EMOCIONAL

Cuando ocurre la muerte de un ser amado, se nos olvida la diferencia entre la aceptación intelectual y la emocional o afectiva, la cual necesita expresar las emociones libremente. Esto implica la elaboración de dos duelos:

1. Racional.
2. Emocional.

El duelo racional es más fácil de procesar, ya que algo de lo que estamos seguros es de la muerte. Esto lo sabemos racionalmente, aunque vamos por la vida diciendo: "Señor, hágase tu voluntad, pero en los bueyes de mi vecino"; a pesar de que sabemos que la muerte es tan natural como la vida misma, no queremos que toque a nuestra puerta.

En una ocasión se les preguntó a un grupo de personas sobre cómo les gustaría morir, y la mayoría coincidieron que en una cama, dormidos y sin enterarse; esta es una de las muertes ideales que a todos nos gustaría experimentar. Pero al decirles que iban a morir de un cáncer en páncreas con fuertes dolores, y cada día verían a sus seres amados desgastarse y sufrir por su dolor, inmediatamente respondieron que no, así no les gustaría morir.

Esto nos lleva a concluir que en los seres humanos no es tan grande el miedo a la muerte; esto depende en gran parte de las creencias religiosas, ya que proporcionan una esperanza de vida después de la vida. Quienes no creen en la resurrección o en reencarnación, el hecho es saber que no todo termina aquí también los tranquiliza.

El miedo exagerado a morir es un no vivir.

Lo que realmente nos aterra es el dolor y el sufrimiento que conllevan las pérdidas por muerte de nuestros seres queridos. Por tanto,

no tememos tanto a la muerte como al dolor y sufrimiento que conlleva. Tenemos miedo al sentimiento de desamparo que nos dejan los seres queridos, a sentirnos impotentes ante las lágrimas, a no saber qué hacer ante tanto enojo contenido y a reconocer que también "estoy enojado con el muerto porque se fue y me dejó. Ahora, ¿qué voy a hacer sin él?"

La negación de la muerte empobrece nuestras vidas.

El duelo emocional es el más difícil de procesar, porque los sentimientos que se viven son desagradables y nos obligan a enfrentar la verdad; por eso preferimos no ver y buscar la manera de hacerlos a un lado. Se nos olvida que las emociones y sentimientos necesitan ser liberadas; si las retenemos, nos oprimen.

Si logramos recuperar nuestras emociones y sentimientos, podremos recobrar nuestra libertad, ya que si podemos manejarlas sin negarlas y sin que se salgan de control, nos proporcionarán autonomía. Lo más sano es experimentar nuestras emociones y sentimientos dentro de una zona de tolerancia emocional, de manera proporcionada sin irnos a los extremos.

Lo que le da poder al ser humano es el conocimiento, por tanto, lo que nos da poder sobre nosotros mismos será el autoconocimiento. Si logramos darnos cuenta de qué es lo que nos pasa o qué estamos sintiendo, lograremos hacer que pase por los engranajes de la razón, ya que negar o evadir las emociones no impide que existan y pueden hacer mucho daño cuando no se reconocen, pues jamás las expresamos.

Todo duelo no elaborado y ni resuelto genera bloqueos emocionales.

Cuando no permitimos que las lágrimas salgan durante el velorio o el funeral, contenemos la energía; llorar después, solos, no tiene el mismo efecto liberador, ya que el trabajo de duelo se interrumpió y la tensión empleada para contener las lágrimas seguramente se verá reflejada en tensiones corporales o enfermedades. Si esto llega a presentarse, es decir, si la persona no llora en un duelo, no significa que la persona esté mal, sólo que es probable que le haga daño. Aquí debemos estar conscientes de que las personas hacen lo que creen que es mejor para ellos y los suyos, aunque esto los dañe.

Este proceso no es exclusivo de una pérdida por muerte, ya que puede presentarse ante cualquier causa (jubilación, enfermedad, divorcio, cambio de trabajo, etc.).

En cierta ocasión, una persona llevaba seis años con su esposo enfermo, quien se encontraba en estado vegetativo. Ella se dedicó a cuidarlo y atenderlo. Pero llegó el momento en el cual tuvo que tomar la decisión de enviar a su esposo a un lugar donde pudieran brindarle atención especializada ya que así lo requería su estado. Tomar esa decisión le llevó largo tiempo, pues por un lado estaba su familia y por el otro su situación económica, que se estaba volviendo difícil.

Después de un largo proceso de racionalización, de valorar las ventajas y considerar lo que sería mejor para su familia, decidió ingresarlo en una institución donde pudieran brindarle los cuidados adecuados.

A pesar de que ella sopesó las opciones y a nivel racional consideró que era lo mejor, manifestó que sabía que era la mejor decisión; a pesar de eso, experimentaba sentimientos desagradables que la hacían sentirse incómoda.

En este ejemplo vislumbramos claramente la diferencia de lo que significa elaborar el duelo racional y lo que implica el duelo emocional, más complejo.

Este proceso es muy difícil de comprender racionalmente, ya que lo que predomina son los sentimientos; lo que tenemos que hacer es aceptarlos y reconocerlos para salir fortalecidos al experimentar un duelo.

Los sentimientos no son ni buenos ni malos, son agradables o desagradables. Pero, si los que experimentamos en el duelo son desagradables, trataremos a toda costa de evitarlos; lo único que lograremos es gastar gran parte de nuestra energía en mantener nuestros afectos inhibidos en el inconsciente.

Desafortunadamente, a través de la educación y la sociedad se nos va diciendo qué podemos sentir, y con ese proceso vamos bloqueando o tapando un sentimiento con otro, hasta que llega el momento en el que ya no sabemos ni qué estamos sintiendo; si los sentimientos son desagradables tratamos a toda costa de evadirlos.

Con base en la experiencia, los dolientes preguntan cuánto deben llorar. Ojalá tuviésemos la receta para decirles que, dependiendo de la pérdida, tendrían que llorar dos, tres, cuatro o 20 cubetas de lágrimas y que con eso el duelo estaría terminado y elaborado, pero esas recetas mágicas no existen. Cada proceso de duelo es úni-

co e individual. Por tanto, lo que aquí se presenta son algunas recomendaciones que ayudarán a acercarnos a los dolientes.

Las personas también preguntan cuánto tiempo durará la elaboración de su duelo, y la respuesta es la misma; se trata de un proceso personal que está influido por el temperamento, el carácter y la naturaleza de la pérdida.

A un doliente se le hace la comparación de que la naturaleza humana es tan sabia que las heridas físicas sanan de igual manera que las emocionales o espirituales: si tenemos una herida profunda en nuestro cuerpo, el primer paso que ha de seguirse es desinfectar la herida, y esto produce dolor. Lo mismo ocurre con las heridas emocionales o espirituales: el proceso de desinfección duele, y después "lo que sana mi herida es el tiempo y el cuidado que le dedico", claro que está presente el elemento "tiempo" que, a pesar de ser tan objetivo, también es muy subjetivo. Veamos la diferencia: ¿Qué significa una semana para un par de enamorados?, la respuesta es "nada"; ellos quisieran que esto se prolongara indefinidamente. En cambio, para un doliente una semana significa una eternidad, en esta situación el tiempo transcurre lentamente.

Cuando se habla de tiempo, para el doliente es muy difícil porque su parámetro es estar inmerso en una serie de sentimientos desagradables que repercuten en su salud, en su medio social y en su espiritualidad.

Por esa situación, el duelo racional es diferente del duelo emocional y es precisamente éste el que nos toma tiempo para procesarlo.

En cuanto a la elaboración del duelo, también se nos han marcado diferencias dependiendo de nuestro sexo. Analicémoslo en el siguiente apartado.

Cuando conocemos a una persona, la primera distinción que hacemos es "¿varón o mujer?"

SIGMUND FREUD

GÉNERO Y DUELO

El duelo también es un asunto de género, de ahí que las mujeres y los hombres los elaboren de diferente manera.

Se habla de *género* cuando a las características sexuales y biológicas se añade lo aprendido. El *género* es un modo de vida que se

enseña y se aprende. Al ser aprendido, detectamos que existen sentimientos que están permitidos a las mujeres y otros, a los hombres.

A los varones se les permite experimentar alegría, enojo y no se les permite experimentar miedo, afecto o tristeza, y esa aprobación se manifiesta con mensajes tales como "los hombres no sienten miedo; son muy valientes", "a las mujeres ni todo el amor, ni todo el dinero", "entonces mejor no le digo que la quiero, ya que seguramente me va a pedir algo a cambio" o "mejor no se lo digo porque podría percibirme como un hombre débil".

Otro mensaje muy común que recibimos de los mayores durante la infancia es: "los hombres no lloran". Todo esto pudimos haberlo introyectado desde la niñez y, con el paso del tiempo, seguramente nos van marcando porque, al ser sentimientos que no están permitidos socialmente, no podrá manifestarlos por el simple hecho de ser varón pues: "qué van a decir los demás si lo hago", "podrían dudar de mi hombría".

Entonces contenemos toda la energía que los sentimientos producen. Se nos olvida que la afectividad reprimida es una bomba de tiempo y en el momento en que explota, acaba con todo lo que está a su alrededor.

En las mujeres está bien visto que experimenten tristeza, miedo o afecto, y mal visto que se enojen o sean muy alegres. El enojo está mal visto ya que alguno de los mensajes que hemos recibido desde la niñez es: "Las niñas bonitas no se enojan" y en relación con la alegría, educativamente nos van diciendo que la tienen que "tocar poco".

Ante tales situaciones y por la educación recibida, es muy común que tapemos un sentimiento con otro, ya que existen algunos que son más aceptados hasta que llega el momento en que ya no sabemos ni qué estamos sintiendo y vamos creando lo que denominamos metasentimientos, donde ya no podemos detectar realmente qué es lo que me está sucediendo y para descubrirlo necesitaremos ayuda especializada.

Este es un modelo que exige al hombre que sea poderoso, independiente, invulnerable, dominante y represor de sus emociones.

La consecuencia es un grave costo en el desarrollo de la vida emocional, ya que no da cabida a las emociones y necesidades normales como son el miedo, el enojo, la alegría, la tristeza y el afecto.

Se piensa que:

Los hombres	Las mujeres
• Son más fuertes, porque así nacieron	• Son lloronas porque así nacieron
• Tienen que ser fuertes y controlados	• Sí pueden expresar sus emociones
• Deben estar orientados a logros	• Deben cuidar y satisfacer a otros
• No pueden estar tristes ni tener miedo	• Tienen que ser protegidas
• No deben darse permiso	• Son autopermisivas

Para manejar adecuadamente el duelo se requiere:

- Aceptar y comprender los sentimientos.
- Aceptar que lo que se ha perdido es significativo e importante para nosotros.
- Aprender a vivir por un tiempo con el dolor y sufrimiento.
- Tolerancia a la frustración desencadenada por la falta de control en nuestras vidas.
- Reconocer y aceptar que estamos sufriendo, pues esto es un proceso que requiere tiempo y cuidados.

En los varones:

- El duelo ilegítimo es aquel en el cual la pérdida no puede ser reconocida abiertamente o es públicamente sancionada. Esto es lo que les pasa a los hombres dentro de la familia, ya que el estereotipo les exige "ser fuertes".
- El dolor se puede intensificar y, sin apoyo de nadie, el varón puede sentirse solo y alejado.
- Los hombres mayores o viejos empiezan a vivir el duelo de una manera más parecida al de la mujer, ya no está mal visto que se expresen emocionalmente.

Según Carol Stadacher (1987) existen tres fases en el proceso de duelo:

Fase I. Manejar temporalmente el dolor, la ansiedad, la confusión inicial.

Objetivo. Empezar a lidiar con la nueva realidad.

Fase II. Elaborar, trabajar en sí mismo por medio del fortalecimiento y de la confrontación con la nueva realidad, teniendo una gama de respuestas como llorar, hablar, escribir y reconocer que la vida está desorganizada.

Objetivo. El desapego del ser querido, pero no de las emociones.

Fase III. Consiste en resolver, reestructurar y reorganizar; se requiere del pensamiento.

Objetivo. Ajustarse al medio y a las nuevas circunstancias.

Las diferencias más notorias entre hombres y mujeres se perciben en la fase II, ya que es precisamente cuando elaboramos el duelo emocional.

Los cuatro estilos que los varones utilizan para sustituir la fase II son:

1. Permanecer en silencio, no decir absolutamente nada. Se olvidan que el silencio es más perjudicial que el dolor compartido.
2. Engancharse en un duelo secreto, donde viven solos su dolor, tratando de fingir ante los demás.
3. Realizar acciones concretas como refugiarse en el alcohol o en las drogas.
4. Involucrarse de lleno en actividades, evadiendo así sus sentimientos, lo cual hacen manteniéndose ocupados.

En las mujeres:

Las características propias de las mujeres parecen estar más acordes con lo que se requiere para lograr la elaboración de un "buen duelo".

Su disponibilidad para hablar, compartir y expresar emociones y sentimientos les facilita esta tarea. Sin embargo, hay ciertas características aprendidas que pueden impedir o entorpecer el duelo.

A la mujer se le asume:

- Con la necesidad de ser protegida.
- Con la necesidad de ser apoyada económicamente por el hombre.

- Con menores posibilidades de desarrollo profesional.
- Vulnerable y débil.
- Mal vista si está sola.
- Sexualmente más pasiva.

Esto sucede especialmente en países menos desarrollados:

<i>A la mayoría de los hombres se les dificulta</i>	<i>La mujer está acostumbrada a las crisis</i>
• Acudir al médico y aceptar un diagnóstico.	• La primera menstruación.
• Hablar de sentimientos.	• Desarrollo corporal en la pubertad.
• Expresar su dolor.	• Embarazo.
• Aceptar su miedo.	• Parto.
• Pedir ayuda psicológica a otros.	• Menopausia.

Goleman (1998) menciona que dentro de las diferencias de género se presentan características específicas entre personas que han logrado desarrollar inteligencia emocional, sin importar el sexo, e individuos que únicamente se han dedicado a desarrollar inteligencia racional.

Varones:

<i>Varones con un elevado CI</i>	<i>Varones con inteligencia emocional elevada</i>
Habilidades intelectuales.	Socialmente equilibrados.
Ambiciosos.	Alegres.
Productivos.	No suelen pensar las cosas una y otra vez.
Previsibles.	Comprometidos con las personas o las causas.
Obstinados.	Capaces de asumir responsabilidades con perspectiva ética.

Poco preocupados por sí mismos.	Solidarios.
Críticos.	Cuidadosos de sus relaciones.
Condescendientes.	Vida emocional rica.
Fastidiosos.	Se sienten cómodos con ellos mismos y con el mundo.
Inhibidos.	Capaces de asumir responsabilidades con perspectiva ética.
Pueden sentirse incómodos con la experiencia sexual o sensual.	
Inexpresivos e indiferentes.	
Afables.	
Fríos.	

Mujeres:

<i>Mujeres con un elevado CI</i>	<i>Mujeres con una elevada inteligencia emocional</i>
Seguridad intelectual.	Positivas.
Expresan fluidamente sus ideas.	Expresan abiertamente sus sentimientos.
Variedad de intereses intelectuales y estéticos.	Positivas con respecto a ellas mismas.
Suelen ser introspectivas.	Su vida tiene significado.
Propensas a la ansiedad.	Son sociables.
Propensas a la reflexión.	Expresan sus sentimientos de manera adecuada.

<i>Mujeres con un elevado CI</i>	<i>Mujeres con una elevada inteligencia emocional</i>
Propensas a los sentimientos de culpabilidad.	Adaptables a la tensión.
Vacilan cuando tienen que expresar su ira (lo hacen indirectamente).	Facilidad para relacionarse.
	Alegres, espontáneas y abiertas a la experiencia sensual.
Rara vez se sienten ansiosas o culpables.	No tienden a hundirse en la reflexión.

Justamente es aquí donde radica la importancia de educar la inteligencia emocional desde la infancia, para darnos cuenta que los sentimientos son naturales, y que todos, sin importar el sexo, podemos experimentar cualquiera sin que haya alguno exclusivo de los varones o de las mujeres.

No debemos olvidar lo que nos dice Isabelle Filliozat:

El precio que se paga por esconder los afectos es una enorme tensión interna. Una persona fría, al igual que todo el mundo, desea ser feliz. Para calmar la quemazón del sufrimiento, ha optado por enterrar su dolor bajo una capa de hielo, tanto más gruesa cuanto mayor es la angustia interior.¹

Si logramos expresarlos tendremos relaciones más sanas y podremos salir fortalecidos de nuestras crisis.

Una de las técnicas empleadas para el rechazo de nuestras emociones consiste en la ridiculización, la cual nos obliga a negar nuestros sentimientos con tal de tener un lugar en un grupo y ser aceptado por los demás.

El desarrollo de la inteligencia emocional puede hacerse en cualquier etapa de la vida, no es exclusiva de la niñez o de la adolescencia; si nos interesa vivir en plenitud, debemos desarrollar inteligencia emocional.

¹ Isabelle Filliozat, *El corazón tiene sus razones*, Urano, Barcelona, 1998, pág. 50.

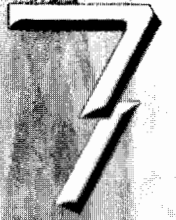
La persona que se dedica a ayudar a dolientes con mayor razón tiene que desarrollar inteligencia emocional, ya que podemos resumir que:

Inteligencia emocional = Empatía

Un requisito indispensable para las personas que estamos en contacto con moribundos, enfermos terminales o sus familiares es desarrollar empatía y, por tanto, inteligencia emocional para poder acompañarlos en su proceso de duelo.

Recordemos que la sensibilidad es diferente de la sensiblería.

En el capítulo 14 veremos algunas sugerencias y recomendaciones para desarrollar la inteligencia emocional.



El trabajo de muerte y los moribundos

Felices y sabios aquellos que se empeñan en ser en esta vida tal como les gustaría ser en el momento de su muerte. Empeñate a vivir así ahora, para que la muerte te encuentre feliz y sin miedo.

THOMAS A. KEMPIS

A raíz de lo difícil que son los duelos por muerte de algún ser amado, surge una disciplina que se encarga del estudio de la muerte y de los procesos de duelo generados por las pérdidas significativas en la vida. Es la Tanatología, que viene de las raíces griegas *thánatos* = muerte, y *logos* = estudio o tratado.

Según el *Random House College Dictionary*, la tanatología es: "El estudio interdisciplinario del moribundo y de la muerte, especialmente de las medidas para disminuir el sufrimiento físico y psicológico de los enfermos terminales, así como la aprehensión y los sentimientos de culpa y pérdida de los familiares."

La muerte es la última y más radical confrontación que viven los seres humanos. La muerte significa algo diferente para cada persona y un factor que influye en esto son las creencias religiosas de cada uno, por tanto, es vital para el moribundo decir qué quiere con su

muerte, cómo quiere vivir su tiempo restante de vida y cuál es el significado que le da a ésta.

V. Frankl (1991) nos dice que existen tres rasgos inherentes a la muerte:

- **La temporalidad.** Saber que somos temporales, que vamos a vivir determinado número de años. Somos limitados en el tiempo.
- **La finitud.** Saber que somos finitos, por tanto, no eternos.
- **La irreversibilidad.** Una vez que se presenta no hay vuelta ni retorno.

Sin estos rasgos de la muerte, "¿qué sentido tendría la vida, si contamos con la eternidad?" Esto nos conduce necesariamente a que la muerte es la que le da sentido a la vida; si no muriéramos, "¿para qué hacer lo que estoy haciendo actualmente si dispongo de la eternidad?"

Viviendo en presencia de la muerte, los seres humanos nos vemos obligados a aprovechar hasta el último suspiro de vida.

La finalidad de la tanatología es humanizar el proceso de la muerte y proporcionar a la persona una muerte digna, así como ayudar a los dolientes a elaborar procesos de duelo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) dice que la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no simplemente la ausencia de males físicos o invalidez. De aquí la importancia de conducir a los dolientes en todas sus áreas para ayudarles a encontrar bienestar.

¿Cuándo consideramos que el paciente se encuentra en fase terminal? Para poder responder a esta pregunta hagamos una clasificación según la gravedad de la enfermedad:

- **Aguda.** Es aquella cuya evolución es muy rápida y, por tanto, debe ser atendida de inmediato; por ejemplo, la apendicitis. En esta clase de enfermedad la labor del médico es curar.
- **Crónica.** Enfermedad cuya duración sobrepasa los 30 días; la intervención médica debe programarse a largo plazo, dependiendo de lo crónico de la enfermedad. La labor que se va a desarrollar en esta clase es la rehabilitación; la prioridad es aliviar al paciente y enseñarlo a vivir con ella; por ejemplo, en el caso de la diabetes.

- **Terminal.** Consideramos que un paciente se encuentra en fase terminal cuando la expectativa de muerte se presenta a corto plazo y no excede los seis meses.

Una enfermedad crónica e incurable lleva, más tarde que temprano, a la muerte, y ésta, en relación con su duración, puede ser:

- a) **Lenta.** Implica un periodo más o menos largo de tiempo. Es una muerte anunciada.
- b) **Súbita.** Nos toma de improviso y es inesperada; se puede presentar de las siguientes maneras:
 - **Violenta.** Accidente o asesinato. En este tipo la persona no elige morir.
 - **Autoagresión.** Suicidio; aquí la persona elige morir.
 - **Natural.** Por vejez; puede presentarse por enfermedad, como un paro cardíaco.

Desde el punto de vista tanatológico, la muerte lenta es la que más favorece el trabajo de muerte y duelo, ya que permite concluir asuntos pendientes y despedirse.

Cuando se presenta una muerte súbita el duelo se dificulta, pues no se contó con tiempo para prepararse y despedirse.

Debemos brindar atención a un paciente en fase terminal en las siguientes áreas:

Física o corporal. Proporcionar al enfermo bienestar físico, brindarle alimento, higiene, descanso, atención médica, visitarlo, tocarlo, que nos vea. Mantener al paciente sin dolor físico, dentro de lo posible.

Psicológica o afectiva. En este cuadrante debe buscarse satisfacer la necesidad del paciente de sentirse amado, querido. Decirle "te quiero, me has enseñado mucho", etcétera.

Social. El paciente necesita estar rodeado por sus seres queridos. "El lugar ideal para nacer, en familia; el lugar ideal para morir, en familia."

Espiritual-inteligencia y voluntad. La persona busca la verdad, saber cuál es el diagnóstico y el pronóstico de la enfermedad, cuál es su expectativa de vida. Quiere saber qué es normal y qué no. Aquí, el paciente en fase terminal tiene el derecho a conocer

la verdad en relación con su estado de salud. Conocerlo le ayudará a cerrar asuntos pendientes y a elaborar su proceso de despedida y duelo. Por otro lado, conocer la verdad le ayudará a tomar decisiones en cuanto a su tratamiento y a decidir cómo quiere morir; no olvidemos que de la facultad de la libertad se deriva la libertad y el paciente posee esta libertad para elegir si desea someterse a un tratamiento o no lo quiere llevar a cabo. En esta área es importante que la familia respete la decisión del enfermo, ya que lo llevará a una muerte digna.

Espiritual-teológica. Esta área depende de las creencias del moribundo en relación con lo que existe después de la muerte y también lo que quiere con su destino *postmortem*. Debemos proporcionarle los medios necesarios para que se sienta reconfortado. El paciente lo que necesita es tener la certeza de que se van a respetar sus creencias.

Trascendencia. El moribundo necesita salir de sí mismo y dejar huella en los demás. Requiere saber qué fue significativo y qué trascendió en otros.

Los moribundos necesitan morir, así como el sediento necesita beber y el hambriento necesita comer.

Ante la inminencia de la muerte, el paciente moribundo experimenta varios miedos:

- Ser un estorbo para la familia.
- Sentirse vulnerable.
- Inutilidad física y temor de no poder tomar decisiones.
- Al deterioro de la autoimagen.
- Deterioro y debilitamiento de los lazos afectivos.
- Estar acabando con la economía familiar.
- Dependencia.
- A que la familia se destruya cuando ya no esté. Esto ocurre cuando la persona que muere es quien mantiene la armonía y paz en la familia.
- Dolor físico.
- Futuro de la familia.
- Intrascendencia. A ser olvidado.
- Pérdida de rol. Esto ocurre cuando la persona era la más fuerte y ahora es quien necesita ayuda.
- A su futuro y proyecto de vida.

Debemos estar conscientes de que nuestra labor con el paciente terminal consiste en ayudarlo a hacer un buen trabajo de muerte, así como acompañar a los seres queridos y facilitar la elaboración del proceso de duelo (decirle adiós).

En ambos casos los pacientes necesitan ser escuchados y el trabajo de tanatólogo es hacerlo y estar a su lado en sus procesos.

El ser humano por lo general muere como ha vivido; por tanto, no debemos olvidar el desarrollo de las actitudes que se mencionan más adelante para poder acompañar empáticamente a los moribundos y sus familiares. Recordemos que las personas somos, más que historia, una biografía, una historia de vida, y cómo hemos vivido se va a reflejar en el cómo vamos a morir.

El paciente en fase terminal necesita ser atendido y cuidado con:

- **Capacidad.** Debe confiar en la capacidad de quien lo atiende.
- **Compasión.** Derivado de la raíz latina *cum passio* que significa *sufrir con*. Es importante llorar con él si así lo requiere, pero con sinceridad. No debe fingirse.
- **Comodidad.** Debe procurarse la comodidad del paciente.
- **Comunicación.** Empatizar con el paciente; no olvidemos que lo que necesita es ser escuchado.
- **Integración familiar.** Evitar la conspiración del silencio, a pesar de que la situación es dolorosa; el dolor puede ser un medio para unir a la familia.
- **Visitas de los niños.** No hay que obligarlos si no quieren asistir.
- **Buen humor.** Sirve para romper la tensión: recordar que se trata del sentido del humor, no de la ironía o el sarcasmo.
- **Perseverancia y constancia en las visitas.** Es mejor hacer una visita corta que no hacerla; asimismo, es mejor varias visitas cortas, que una larga.
- **Tranquilidad.** Estar tranquilo y calmado no significa ser insensible; cuidar nuestro nerviosismo ya que éste es contagioso.
- **Empatía.** Poniéndonos en su lugar.

Cuando en un sistema familiar se presenta la enfermedad de uno de sus miembros, todo se afecta, se rompe el equilibrio, por tanto, es recomendable mantener la normalidad dentro de lo posible. Un aspecto primordial que hay que trabajar con la familia es el que los miembros se involucren y acepten las decisiones del enfermo.

Ante tal circunstancia los familiares pueden enfrentarse a varios dilemas:

- Actuar con naturalidad o exagerar en los detalles amorosos o cariñosos.
- Planear la vida futura sin él o sentir que lo traicionan por hacerlo.
- Aprovechar la oportunidad del momento estando conscientes de que puede ser el último o actuar como si le quedara mucho tiempo.
- Por un lado, rezar porque se muera y, por otro lado, se sienten mal por desear su muerte cuando aún quieren que viva.

Todos estos dilemas son naturales, pero pueden crear culpa en los dolientes; no olvidemos que dentro de nosotros existe un "diablito" y un "angelito", y ambos son "yo", los dos forman parte de nosotros. El ser humano no es perfecto, sino perfectible.

El tanatólogo debe poseer las siguientes características:

- Empático.
- Auténtico.
- Respetuoso, paciente y cercano.
- Alguien en quien confiar, a quien se le pueda decir todo sin ser juzgado.
- Compañero en el último camino.
- Intermediario entre el equipo médico, la familia y el paciente.
- Paciente y tolerante ante las variaciones del estado de ánimo.
- Quien propicie un buen trabajo de muerte.
- Quien hable con la persona, mas no de la enfermedad.
- Alguien que no debe mentir ni hacer promesas que no se puedan cumplir.
- Quien procure que el paciente no muera solo y entre extraños.

Quando trabajamos con moribundos, toda nuestra atención debe estar centrada en él, ya que tiene el papel protagónico. Todas las personas que se encuentran en torno a él necesitan ayuda, pero él es quien la necesita urgentemente, ya que no sabemos cuánto tiempo le queda de vida.

Morir es un suceso que mantiene a la persona con muchos miedos e inseguridad; la atención primordial debe ser corporal, ya que

el deterioro es constante y cualquier cambio, por insignificante que sea, le puede preocupar enormemente.

Permanecer estable es evitar el intento de separarse del dolor, conociendo la imposibilidad de hacerlo.

A. WATTS

EL CICLO DE LA EXPERIENCIA Y EL DUELO

Kepner (1999), al hablar del sí mismo doloroso, dice que madurar implica, entre otras cosas, una serie de tropiezos contra las partes duras del mundo, refiriéndose a los golpes físicos que recibimos. Ninguno de estos golpes hace daño al autodesarrollo en tanto puedan ser asimilados apropiadamente dentro del funcionamiento corriente. Las caídas y los tropiezos pueden tener una respuesta al reconocer que necesitamos poner más atención o debemos aprender una nueva habilidad motora. Se puede responder al enojo de los padres aprendiendo a reconocer los signos y condiciones que lo originan. Estas situaciones son asimilables porque el niño puede adaptarse y aprende a enfrentarlas sin sacrificar ninguna parte de su integridad esencial, es decir, lo que se requiere para funcionar.

Otras penas son más comprometedoras, ya sea que su gravedad y constancia demandan una fuerte respuesta para adaptarse o que el dolor tenga la intención de restringir el funcionamiento. Los ejemplos más claros son los casos de abuso físico.

Kepner considera que el proceso de cierre de un asunto pendiente lleva intrínsecos sentimientos de pérdida, incluso la culminación de sucesos felices puede estar paradójicamente ligada a una sensación de tristeza y duelo por la experiencia que se termina. Con mayor razón, aquellas situaciones donde el contacto se interrumpe de manera violenta y no deseada pueden generar fuertes sentimientos de vacío, abandono y pérdida.

El duelo está conformado por sentimientos, reacciones y cambios que ocurren durante el proceso de cicatrización de una herida tras la pérdida de algo o alguien querido. El medio para sanar será una decisión personal, aunque al inicio no se perciba como una elección consciente.

Stephen A. Tobin (1996) dice que una de las causas de la reacción de "aferrarse" es la presencia de una gran cantidad de asuntos incompletos (sentimientos vivenciados una o más veces durante la relación, pero que por diferentes motivos no fueron expresados en el momento oportuno) entre las dos personas.

Generalmente, para no cerrar o concluir estas situaciones desde que somos pequeños, reprimimos emociones dolorosas mediante la contracción de músculos y de la respiración, lo cual produce el entumecimiento de nuestro cuerpo; y al ser adultos, la sensibilidad corporal está seriamente dañada, nos impide sentir y caemos en un proceso de desensibilización.

Otra manera en que evitamos concluir asuntos pendientes consiste en otorgar valor a alguna de las ganancias secundarias que se obtienen al no despedirnos.

Como mencionamos, los duelos cicatrizan igual que las heridas físicas. Durante dicho proceso la herida nos produce comezón, si la rascamos vuelve a abrirse y a sangrar, esto sería lo que ocurre con los duelos que no permitimos cerrar, porque nos satisface rascar y rascar la herida, y generalmente lo que puede existir detrás de esta acción es la manipulación y chantaje a través de desmayos o ataques de nervios, obteniendo como ganancia secundaria el control del entorno.

Estudiemos el caso de una señora llamada Aurora, mujer de 64 años, viuda, con cuatro hijos, dos varones y dos mujeres. Miguel, el hijo mayor (40 años), había fallecido en un accidente automovilístico cuatro años atrás y Aurora frecuentemente llamaba a sus hijos a diversas horas del día diciéndoles que se sentía muy mal y pidiéndoles que por favor acudieran a verla. Cuando llegaban, ella lloraba durante un rato, pero después se mostraba contenta y les ofrecía algo de comer. Lo que ocurría es que Aurora sabía que si llamaba a sus hijos diciéndoles que se sentía triste por la muerte de Miguel, los hijos acudían inmediatamente a verla; si no lo hacía, sus visitas serían más espaciadas.

Aquí podemos percibir claramente la ganancia secundaria de Aurora, la cual consistía en tener a sus hijos junto a ella en el momento en que quería. Pero Aurora no era consciente de lo que hacía para manipular a sus otros hijos.

En las relaciones existen muchos asuntos pendientes; cuando éstas terminan por muerte, divorcio o distanciamiento físico de una persona, la relación en sí misma queda inconclusa. La presencia de

sentimientos como culpa, amor, resentimiento, etc., dificulta poner término a la relación.

Quizá la razón más importante de las personas para despedirse es la falta de disposición para experimentar sentimientos desagradables como tristeza, miedo, enojo, dolor o sufrimiento, los cuales tendrían "si soltaran o dejaran ir".

Dentro de las consecuencias de este "aferrarse", están los síntomas físicos y emocionales que se manifiestan. Existen personas que por no despedirse se identifican enteramente con personas fallecidas y tienen aspecto de cadáveres vivientes, otras pueden presentar una forma atenuada de depresión, manifestando poco interés por la vida. Otra consecuencia puede expresarse a través de la incapacidad para establecer relaciones afectivas con otras personas.

El duelo constituye un ciclo con ritmo, tiempos y características específicas.

Delacroix señala que "toda destrucción de una gestalt (asunto inconcluso) supone encontrarse con el vacío, la muerte y el duelo". Y qué destrucción más importante que la de una persona amada, que deja un hueco real, una sensación de vacío. Para Delacroix, el duelo es una cuestión de poscontacto; es un espacio de recogimiento y soledad donde se procesará la experiencia de pérdida.

La doctora Elizabeth Kübler-Ross (1999), una psiquiatra que trabajó con pacientes que padecían enfermedades incurables, ha dividido la elaboración del duelo en cinco etapas. Estos sentimientos son comunes en todos los seres humanos cuando nos vemos obligados a ajustarnos a los cambios en nuestras vidas, positivos o negativos. Sin embargo, no podemos perder de vista que las personas son seres únicos y que no todas pasan por estas etapas en la misma forma ni con la misma duración; quizá nos encontremos en una etapa y regresemos constantemente a otra (fig. 7.1).

Estas etapas son:

1. **Negación.** En esta etapa es probable que las personas se sientan culpables porque "no sienten nada". Se apodera de ellas un estado de entumecimiento e incredulidad. El periodo de negación produce el efecto benéfico de movilizar los recursos internos para enfrentarlos al cambio, pero si al cabo de seis semanas la persona sigue luchando estoicamente con su dolor y existen sentimientos profundos o aún se siente entumecida, los está negando.

2. **Enojo.** El enojo se proyecta hacia otras personas o se expresa

interiormente en forma de depresión. En el fondo, el enojo es temor a no poder satisfacer sus propias necesidades, miedo a no ser capaz de enfrentar los problemas financieros, emocionales o físicos. Culpar a otros es una forma de evitar el dolor, aflicciones y desesperación personales de tener que aceptar el hecho de que tu vida deberá continuar.

3. **Negociación.** Se da en nuestra mente para ganar tiempo antes de aceptar la verdad de la situación, retrasa la responsabilidad necesaria para liberar emocionalmente las pérdidas.

4. **Depresión.** Es el enojo dirigido hacia adentro, incluye sentimientos de desamparo, falta de esperanza e impotencia. También se presentan sentimientos de tristeza. La culpa proviene de la idea de que algo que hicimos o dijimos y que no debíamos haber hecho, o de algo que pensamos que debimos haber dicho o hecho y no lo hicimos. Son los "hubiera", "debí".

5. **Aceptación.** Se da cuando después de la pérdida se puede vivir en el presente, sin adherirse al pasado.

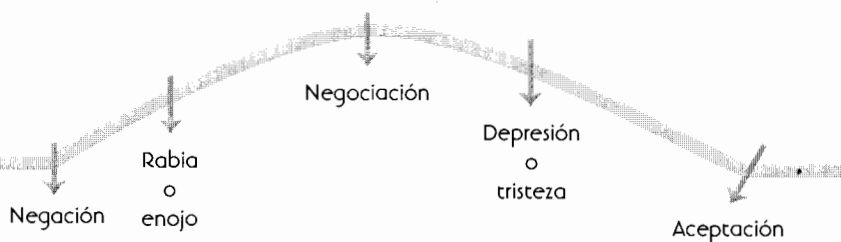


Figura 7.1. Etapas del proceso de duelo, según Kübler-Ross.

Uno de los cuestionamientos que más agobia a los dolientes es saber cómo se darán cuenta de que llegaron a la aceptación; ésta se presenta cuando se acepta con cariño el pasado sin querer cambiarlo, se vive el presente y se planea el futuro a pesar de la pérdida. Aquí debemos tener cuidado de no confundir la aceptación con la resignación, la cual implica pensar y sentir que es la cruz que les tocó cargar y que no pueden hacer nada ante la pérdida.

Ahora tratemos de sustentar la importancia de que la persona logre contactar sus sensaciones y sentimientos para elaborar procesos de duelo. Lo veremos a través del ciclo de experiencia expuesto por James I. Kepner (1999), relacionándolo con el proceso de duelo

de la doctora Kübler-Ross, y las tareas que han de realizarse, expuestas por Terréese Rando.

El ciclo de la experiencia es el proceso que se inicia en la sensación y termina con la retirada; en este ciclo, los seres humanos estamos tratando de satisfacer nuestras necesidades o asuntos inconclusos que se presentan durante la vida.

Según Kepner (1999), comprende las siguientes etapas o momentos de la experiencia (fig. 7.2).

- Sensación.
- Formación de figura.
- Movilización de energía para la acción.
- Acción para el contacto.
- Contacto.
- Retirada.

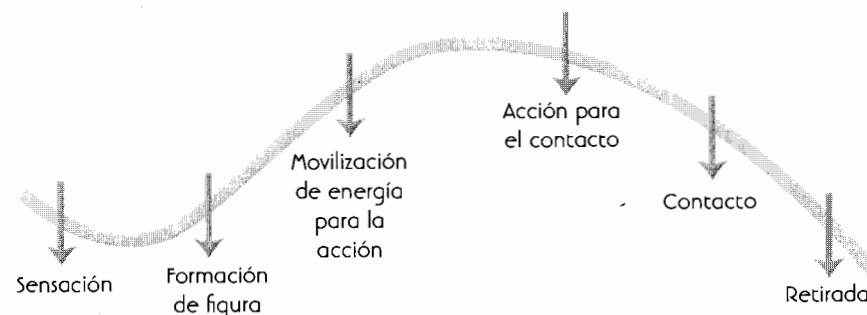


Figura 7.2. Ciclo de experiencia descrito por Kepner.

En el proceso de duelo, según Kübler-Ross, se encuentra la fase de negación, la incredulidad; la persona está como congelada por dentro. Sufre de anestesia emocional, como si bajara el *switch* porque de otra manera la descarga sería tan fuerte que podría quemarse.

Visualizando el proceso de esta manera podemos detectar que esto es natural, pues constituye un mecanismo de defensa. Con el paso del tiempo las personas pueden relatar esta fase como si no fueran ellos los que estuvieran viviendo dicho proceso: "me sentía como si no fuera yo", "me sentía como en una película", "me quedé paralizado".

Los velorios, funerales y otros ritos mortuorios nos ayudan a pasar esta parte del proceso, con dolor y sufrimiento, pero de manera natural. Por eso no es recomendable el uso de fármacos como

antidepresivos o antiansiolíticos, ya que éstos sólo anestesian emocionalmente y retrasan la elaboración del duelo.

Dependiendo del tipo de muerte, esta fase puede prolongarse o pasarse más rápidamente, aunque la crisis dura de cuatro a seis semanas, aproximadamente.

Para dar mayor claridad, comparemos este proceso con las seis "R" propuestas por la psicóloga de duelos, Terréese Rando (Worden, 2002) (fig. 7.3).

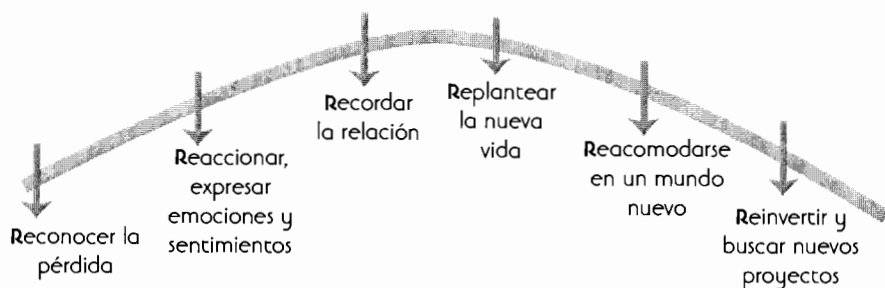


Figura 7.3. Proceso de duelo descrito mediante las seis R's, según Terréese Rando.

En esta parte entraría la tarea de reconocimiento de la pérdida, la cual consiste en admitir y entender la muerte.

De acuerdo con el ciclo de experiencia planteado por Kepner (1999), la **sensación** es la "información fría" de la experiencia, el fondo básico sobre el cual se proyecta el mensaje de que el proceso se está iniciando: "tiene que ver con el registro de lo que siento dentro de mí". Este primer paso es primordial, ya que es el medio a través del cual podemos distorsionar o limitar lo que estamos percibiendo.

En esta fase del proceso, ya notamos la ausencia del ser amado, emergen los recuerdos, la búsqueda de la persona; y al no encontrarla se experimenta una gran sensación de vacío. Aquí el doliente puede encontrarse a sí mismo hablando en voz alta a la persona fallecida y, en ocasiones, quizá confunda a otras personas con el difunto.

En esta parte la tarea que ha de seguirse sería **reaccionar** ante la separación, que consiste en identificar, aceptar y expresar emociones y sentimientos.

La formación de figura es la reunión de la información acerca de la experiencia, hasta ahora dada por la sensación. Aquí le damos nombre a nuestro sentimiento y detectamos la necesidad que se encuentra detrás del sufrimiento.

La necesidad es la figura que emerge de la sensación corporal y del sentimiento que le corresponde. En esta etapa la persona puede experimentar una intensa ansiedad, rabia e irritabilidad al enfrentarse a la vida sin la persona que amaba. Existe mucho enojo hacia los médicos, enfermeras, con Dios por haber permitido que esto haya sucedido y hasta con el mismo muerto por haberse ido, por no haber tenido más cuidado, etc., rabia contra sí mismo por no haber hecho algo para evitarlo.

Aquí la pregunta más socorrida es "¿por qué a mí?", y conforme pasa el tiempo nos damos cuenta que esta pregunta no tiene respuesta. La tarea es **recordar** y reexperimentar la relación; admitir y revivir de manera realista los sentimientos, los recuerdos y los momentos compartidos, tanto buenos como malos.

La movilización es la acumulación de energía para preparar la acción, la cual hace posible que el contacto se realice. Ya que se aceptó lo irreparable de una muerte y que se entiende no hay nada que podamos cambiar, se empieza la tarea de vivir sin el ser amado.

La tarea que se va a cumplir es **replantear** los papeles; esto es, estar dispuesto a replantear la identidad previa, el estilo, los valores y las prioridades de la forma anterior de vida, aceptar que el mundo pasado ha cambiado irremediamente.

La acción es el acto, la conducta encaminada a buscar el satisfactor de la necesidad. En esta fase la persona continúa con su vida cotidiana, con sufrimiento, pero es capaz de vivir. Experimenta un cúmulo de sentimientos, una profunda tristeza, que muchos confunden con depresión. Debemos tener claro que no es lo mismo una depresión patológica a una depresión reactiva que se presenta como respuesta a una situación dolorosa. La que se vive en un duelo normal es la depresión reactiva, caracterizada por una profunda tristeza, pero la persona puede continuar con su vida: tiene días difíciles pero puede caminar por la vida.

En esta fase es normal decir "estoy muy triste, pero bien"; empezamos a reorganizarnos tomando en nuestras manos las riendas de la vida, fortalecidos por la dolorosa experiencia.

Comenzamos a llenar nuestras vidas con otros significados y nos planteamos preguntas diferentes de las del inicio del duelo, como "para qué a mí".

Ante cierta situación, un joven le preguntó a la vida: —¿Por qué me está pasando esto?— y le respondió el silencio.

Tiempo después volvió a preguntar: —¿Por qué precisamente a mí? —y le respondió el mismo silencio.

El joven, insistente, volvió a cuestionar: —¿Qué sentido tiene todo esto? —y nuevamente el silencio fue la respuesta.

Finalmente, el joven, cansado de preguntar, gritó al vacío: —¡Vida! ¿Crees que es muy rico preguntar y no encontrar respuesta?, pues de ahora en adelante permaneceré en silencio para que seas tú la que preguntes.

Y entonces empezó a escuchar las preguntas que le hacía la vida y se dio cuenta de por qué precisamente a él le sucedía aquello y de cuál era el sentido de todo eso.

EFRÉN MARTÍNEZ

La tarea que ha de realizarse en esta fase es la de **reacomodarse**: adaptarse a un mundo nuevo, diferente e incompleto si se le compara con el anterior; sustituir la relación presencial por una nostalgia y recuerdos.

El retiro es la conclusión del proceso y la disolución de la figura, una vez que se ha producido la asimilación. Aquí ya se puede recordar a la persona como ausente, con cariño, como alguien que ya no está, pero sin que esto le haga estallar en un llanto descontrolado o desgarrador. Cuando esto ocurre podemos decir que se llegó al final del duelo, a la fase de aceptación.

La tarea que se va a desempeñar en esta fase consiste en **reinvertir** la energía psicológica: orientar el amor, el interés y la dedicación que ligaba al doliente con quien murió hacia la búsqueda de nuevos proyectos, ilusiones, afectos y motivos para vivir. Es posible que ante fechas significativas, las sensaciones y los sentimientos vuelvan a repetirlas de manera intensa, por ejemplo, cumpleaños, aniversarios, navidad, día del padre, de la madre, etc. Este fenómeno conocido como el *síndrome de aniversario* es temporal: después de unos días la persona volverá a los niveles de funcionamiento emocional que ya había logrado.

Cada una de estas fases nos conducen de manera dinámica y natural a la siguiente, lo anormal es detenerse en alguna de ellas ya que las personas somos un proceso continuo y dinámico.

Asimismo, tenemos que considerar que ante el proceso de duelo nos encontramos dando vueltas constantemente, todo se repite, podremos tener la experiencia de estar caminando en círculos o de estar metidos en un laberinto al que no encontramos salida. Y una vez que la hallamos, el síndrome de aniversario puede ocurrir esporádicamente.

8

Factores que ayudan a los dolientes a elaborar duelos "sanos"

Me pertenezco y, por tanto, puedo construirme.

VIRGINIA SATIR

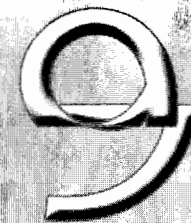
Los dolientes desearían encontrar un método para evitar el dolor, que desafortunadamente no existe. Dado que se tienen que vivir los duelos y que la única manera de salir fortalecidos es aceptarlos, lo que pretendemos es que los enfrenten con una actitud digna y lo mejor posible. Para ello, es recomendable:

- **Darse permiso de estar de duelo**, ya que este es el inicio del proceso. Si el paciente se empeña en negarlo y no dedica tiempo para desinfectar la herida, el proceso no llegará a la aceptación de la pérdida, y se encontrará "patinando" en una serie de sentimientos desagradables que lo acompañarán quizá durante toda su vida.
- **Tener paciencia**. Esta es una virtud primordial que se va a desarrollar ante el duelo, ya que se verá sometido a muchos cambios en su vida.
- **Tener fe**. A una persona con fe le será más fácil encontrar la salida en ese laberinto de emociones y sentimientos.

- **Compartir los sentimientos con otros.** Hablar de los sentimientos, por desagradables que sean o que sienta que no debería de estarlos experimentando.
- **Realizar alguna actividad placentera.** La vida continúa y es preciso buscar la mejor manera de pasar por este proceso; sugiera realizar alguna actividad agradable, como ir al cine, al teatro, a una comida, etcétera.
- **Encontrar un espacio para llorar, gritar, escribir o lo que necesite, pero de manera asertiva.** Darse un espacio donde pueda realizar aquello que necesite para desinfectar su herida.
- **Desarrollo de la espiritualidad.** Realizar actividades que fomenten o fortalezcan la espiritualidad, como el yoga, la meditación, etcétera.
- **Orar.** Esta actividad puede ser muy reconfortante si está acorde con las creencias del doliente.
- **No tomar decisiones importantes.** Ante una situación de duelo no es recomendable tomar decisiones importantes, como casarse nuevamente, cambiar de residencia, etc. Es mejor esperar que pase la crisis, ya que no es el mejor momento para hacerlo, sobre todo ante decisiones que conllevan cambios: en la vida del deudo hay muchos cambios como para soportar uno más.
- **Cuidar la salud.** La alimentación, el sueño y, en caso necesario, recurrir al médico.
- **Pedir ayuda profesional.** Si se siente "atorado" en su proceso, debe pedir ayuda tanatológica, psicoterapéutica, o psiquiátrica.
- **El uso de técnicas de relajación.** Dedicar un espacio para relajarse y ponerse en contacto consigo mismo.
- **Mucho descanso.** Cuidarse, consentirse y descansar, que no pretenda seguir con el mismo ritmo de vida después de una pérdida.
- **Escuchar los mensajes del cuerpo.** Debe poner atención a los síntomas y malestares que se manifiestan en el cuerpo.
- **No ignorar los sentimientos.** Recordar que éstos conllevan la necesidad que está detrás de ellos.
- **Hacer ejercicio.** Quizá una actividad que ayude es caminar o salir a dar un paseo. Todo esto debe ser acorde con la actividad física anterior a la pérdida.

FACTORES QUE OBSTACULIZAN LA ELABORACIÓN DEL DUELO

- Evadir sentimientos, poniéndose caretas de falsa fortaleza.
- No compartir con otros nuestros sentimientos, viviendo lo que se denomina en tanatología la conspiración del silencio, que no ayuda a la elaboración del duelo.
- Aislarse de familiares y amigos. La red social de apoyo es primordial ante un duelo.
- Recurrir a fármacos, tranquilizantes o antiansiolíticos. Lo único que esos fármacos hacen es retardar o adormecer el duelo.
- Abuso de alcohol o drogas. El uso de estas sustancias produce al inicio el mismo efecto que los fármacos, con el paso del tiempo generalmente lo empeora.
- Victimizarse. No ayuda tenerse autocompasión, pensando que "somos los más desgraciados" y nos atrapa, ya que esto incrementa los sentimientos desagradables en una situación que no conduce a ningún lugar. Ante un duelo el paciente pregunta al Creador o a la vida misma: "¿Por qué me pasa a mí, que no le he hecho daño a nadie?" Y podríamos responderle: "¿Y por qué no?" "¿De qué privilegios gozas tú para que no te ocurran pérdidas?"
- Tomar decisiones importantes en nuestras vidas como casarse, cambiar de lugar de residencia, divorciarse, etcétera.
- Ante la muerte o divorcio de la pareja, involucrarnos en relaciones amorosas sin haber concluido el duelo anterior.
- Ante la muerte de un hijo, decidir inmediatamente tener otro o realizar un proceso de adopción.
- Comparar nuestro duelo con el de los demás. No debemos olvidar que los duelos son procesos individuales y únicos. Podrá haber personas que salgan en dos años de un duelo por la muerte de un hijo y encontrarse bien, y otras que lleven dos años y medio o más y aún no terminan de elaborar su duelo. Aquí no podemos olvidar que "habrá personas que lo hagan mejor o peor que yo, pero nadie igual que yo".
- Sentir que le estamos fallando a la persona muerta si sonreímos o realizamos alguna actividad placentera.
- Presionarnos por lo que nos dicen los demás acerca del tiempo que supuestamente debe durar el duelo.
- Adoptar actitudes negativas ante el dolor y el sufrimiento como masoquismo, autocompasión, autismo y evasión.



Características del duelo normal

*Le aquí mi mano,
te doy mi cariño, más precioso que el dinero.
Te entrego mi ser, en vez de darte Ley.
¿Quieres darte a mí?
¿Quieres venir a viajar conmigo?*

WALT WHITMAN

Para describir las manifestaciones del duelo normal, Lindemann (Worden J. William, 2000) elaboró listas, clasificándolas en sensaciones, sentimientos, cogniciones y conductas.

SENSACIONES

Este apartado es primordial para el trabajo de duelo, aunque con frecuencia no le damos suficiente importancia, pero no debemos olvidar que la sensación es la información cruda que el doliente tiene para llegar al sentimiento.

Las sensaciones básicas son el placer y el dolor; algunas adicionales son las siguientes:

Básicas: *Adicionales:*

- | | | |
|----------|------------------|---------------|
| • Placer | • Vacío | • Calor |
| • Dolor | • Debilidad | • Tensión |
| | • Sequedad | • Incomodidad |
| | • Satisfacción | • Ligereza |
| | • Insatisfacción | • Suavidad |
| | • Opresión | • Excitación |
| | • Fatiga | • Frío |
| | • Palpitaciones | • Nerviosismo |

Quizá descubramos a pacientes que ni siquiera puedan detectar cuáles son sus sensaciones y tenemos que realizar un trabajo de sensibilización, ya que de otra manera será muy difícil iniciar el proceso de duelo, pues las sensaciones son el primer paso para conocer el sentimiento que se encuentra detrás.

Las sensaciones más comunes con las que podemos encontrar-nos son:

- | | |
|------------------------------------|---------------------------------------|
| • Vacío en el estómago. | • Tensión y debilidad muscular. |
| • Opresión en pecho. | • Sequedad de boca. |
| • Opresión en garganta. | • Fatiga. |
| • Falta de energía. | • Palpitaciones. |
| • Incomodidad ante el ruido. | • Oleadas de calor. |
| • Falta de aire. | • Tensión en alguna parte del cuerpo. |
| • Sensación de despersonalización. | |

SENTIMIENTOS

Éstos manifiestan el dolor psicoafectivo de los pacientes, y son los siguientes:

Tristeza. Sentimiento muy común en el duelo y en todas las personas. Es por el cual nos unimos y nos reconocemos. No necesariamente se manifiesta a través de llanto.

Soledad. Sentimiento muy socorrido por los dolientes, sobre todo si su convivencia con el ausente era frecuente y cercana, como en el caso de los cónyuges. La viuda o viudo podría decidir no salir de casa, ya que ahí se siente más protegido.

Fatiga. Las personas que están en duelo pueden experimentar gran fatiga, la que puede manifestarse como apatía e indiferencia. En el duelo, los sentimientos son tan fuertes que producen gran fatiga emocional.

Impotencia. Los dolientes perciben que no pueden hacer nada y que necesitan ayuda de otros para salir avantes.

Shock. Este sentimiento es muy frecuente en las muertes repentinas, violentas e inesperadas, aunque también puede presentarse ante una muerte anunciada en el momento en que recibimos la noticia. Corresponde a la fase de negación que menciona la doctora Kübler-Ross.

Alivio. Se puede presentar ante una muerte cuya agonía fue dolorosa y prolongada. Paradójicamente, este sentimiento puede producir culpa.

Insensibilidad. Ante una noticia tan fuerte, la persona puede manifestar no sentir nada. Es natural durante unos días. Si la insensibilidad se prolonga, puede caerse en un duelo crónico o patológico.

A la lista de Lindemann agregaría:

Miedo. Hacia la vida, preguntas como: "¿Que voy a hacer ahora?"

Enojo. Hacia todo y todos lo que le rodea y quizá con la persona que ya no está.

Culpa. Por lo que se hizo o se dejó de hacer.

A pesar de que estos sentimientos sean normales en un proceso de duelo debe prestarse atención a su duración e intensidad.

Recordemos que si se hace referencia a un sentimiento de manera exagerada o disminuida puede deberse a:

- Que la persona esté tapando un sentimiento con otro.
- Que se tenga algún asunto pendiente o inconcluso.
- O por un mal hábito.

Si esto ocurre, debe pedirse ayuda psicológica especializada.

COGNICIONES

Los pensamientos que aparecen durante el duelo son diversos. Existen ciertos pensamientos naturales en el proceso, sobre todo en

las primeras fases, y después desaparecen, aunque pueden prolongarse y generar ansiedad, angustia y, probablemente, depresión.

Incredulidad. Es el primer pensamiento que se tiene al conocer la noticia de la muerte de un ser amado: "No puede ser, lo acabo de ver", "debe haber una equivocación".

Confusión. Las personas pueden manifestar desorganización en sus pensamientos, olvidos y distracciones.

Preocupación. Se puede tratar de una obsesión con el difunto; todo el tiempo se piensa cómo volver a verlo o se manifiestan ideas intrusivas o imágenes del fallecido sufriendo o muriendo.

Sentido de presencia. Se manifiesta al experimentar la sensación de que el fallecido aún se encuentra entre los vivos. La persona puede expresar frases como: "Siento que está ahí, junto a mi cama."

Alucinaciones. Tanto las auditivas como las visuales son normales en el duelo, y pueden manifestarse días o semanas después del fallecimiento. Esto no debe preocuparnos ya que desaparecerán en corto tiempo.

Todas estas cogniciones pueden llevar al doliente y a quienes le rodean a tener la sensación de que se está volviendo loco. Pero son normales al inicio del proceso; sin embargo, debe prestarse atención si se prolongan; de ser así, es indispensable pedir ayuda profesional.

CONDUCTAS

Ciertas conductas específicas se presentan en el duelo normal, son naturales y tienden a desaparecer con el tiempo. Pueden ser:

Trastornos del sueño. Las personas no pueden conciliar el sueño, o se despierten a media noche y no consiguen volver a dormir. O quizá ocurra lo contrario y duermen en exceso. Es normal, pero si se prolonga se requerirá ayuda médica.

Trastornos alimentarios. La persona no come o come en exceso, lo cual es natural por corto tiempo. Si esta conducta persiste, deberá pedir ayuda médica porque puede ser un síntoma de depresión.

Conducta distraída. Las personas con una pérdida reciente se encuentran repentinamente ante situaciones que les producen incomodidad y desmemoria. Por ejemplo, antes de la pérdida recordaban una dirección perfectamente y durante el duelo, no.

Aislamiento social. Es común que las personas con una pérdida reciente quieran aislarse de su medio social, no deseen visitar familiares o amigos ni saber nada de las noticias o periódicos, desinteresarse por lo que acontece en el mundo.

Soñar con el fallecido. Es usual soñar con el fallecido, tanto con sueños normales como en pesadillas. Los sueños pueden proporcionarnos información acerca del proceso de duelo de la persona.

Evitar recordatorios del fallecido. Es natural que la persona tienda a evitar los lugares que compartió con el fallecido, que evite ver sus objetos personales, ya que esto le produce sentimientos dolorosos.

Desinterés por el sexo. Esta conducta es más frecuente en las mujeres.

Buscar y llamar en voz alta. Puede ser que a la persona se le sorprenda llamando al fallecido en voz alta. Por ejemplo: "Toño, Toño, por favor, regresa conmigo."

Suspirar. Normal en las personas que se encuentran en duelo.

Hiperactividad frenética. Quizá el doliente quiera distraerse de sus sentimientos y realice actividades para evitar establecer contacto con éstos. Si esta actividad es excesiva, la persona puede caer en el activismo.

Llorar. El llanto es un medio para lograr el equilibrio del organismo. Varios estudios refieren el poder curativo de las lágrimas, y demuestran que el llanto va *acompañado* de la liberación de ciertos neurotransmisores u hormonas que producen relajación tras un llanto intenso, lo que genera sentimientos de liberación. De ahí que se diga que "duelo no llorado, duelo no sanado". Pero si una persona no llora, esto no quiere decir que esté enferma, simplemente aún no está listo para hacerlo.

Visitar lugares o llevar consigo objetos que recuerdan al fallecido. Esta conducta es contraria a la de evitar los recuerdos. Generalmente lo que está detrás es el miedo a olvidar al fallecido, y entonces su recuerdo se refuerza con fotografías, anillos, u otro objeto que pertenecía al ser amado.

Atesorar objetos del fallecido. Sobrevalorar los objetos que pertenecían al difunto, por insignificantes que parezcan.

Estas conductas se presentan en un duelo normal, aunque no debemos olvidar que los duelos se viven de manera personalizada. Aquí se mencionan como normales, pero esto no quiere decir que el duelo no será normal si no se viven.

Es conveniente observar el proceso y verificar la intensidad y duración de estas conductas, ya que si se presentan con exagerada intensidad y duración quizá se esté viviendo un duelo patológico.

En todo este proceso debemos tomar en consideración ciertos factores que pueden dificultar o facilitar el proceso de duelo. Por ejemplo:

- **Tipo de muerte.** No es lo mismo que una persona fallezca por muerte natural a que el deceso sea accidental y violento.
- **Tipo de enfermedad.** No es lo mismo morir de cáncer que de sida; socialmente está mejor visto el cáncer que el sida, situación que agranda el dolor de los dolientes al tratar de ocultar la causa de la muerte.
- **Relación afectiva con el fallecido.** Si la relación fue muy cercana o fue mala, el duelo se dificulta; en el segundo caso, por las culpas que surgen.
- **Edad.** No es lo mismo que fallezca una persona de 80 años a que fallezca un niño, adolescente o joven.
- **Cultura.** Existen culturas donde la muerte se percibe de manera más natural, así como otras donde no se permite expresar sentimientos y los duelos se ahogan.
- **Situación económica.** Este es un elemento que también influye en el proceso de duelo. No es lo mismo que los deudos tengan su situación económica solucionada a que haya problemas financieros.
- **Sexo.** Como lo mencionamos antes, para la mujer es más fácil elaborar el duelo, ya que es más aceptado que lllore y se ponga triste; al hombre se le reprime más.
- **Etapas evolutivas del doliente.** Este aspecto es muy importante y debe considerarse ya que es diferente que fallezcan los padres cuando se es adulto y ya se tiene familia propia, a que fallezcan cuando el deudo es pequeño.
- **Espiritualidad.** Si se posee, favorecerá el enfrentamiento con el dolor y el sufrimiento.
- **Circunstancias.** Vivir un duelo anticipado ayuda y facilita

el proceso cuando la persona ya no está. Otro factor puede ser, por ejemplo, que la persona atente contra su vida frente a alguien significativo o deje una carta culpando de lo ocurrido.

- **Fe.** La fe del doliente facilita el proceso ya que tiene un sentido de esperanza ante la muerte: "Si rezo por ti, te ayudaré a llegar a tu destino final y yo me sentiré reconfortado."
- **Tipo de personalidad.** Algunas personas se hunden ante el menor revés ante situaciones difíciles; otras se muestran optimistas tienen la capacidad de afrontar situaciones de frustración. Se preguntan: "¿con qué recursos personales cuento para superar esto?"
- **Red social de apoyo con la que se cuenta para recibir y afrontar el golpe emocional.** Es importante para salir adelante porque: "Puedo necesitar el amor de los demás para encontrar la fuerza que necesito."

La combinación de todos estos factores favorece o dificulta el duelo.

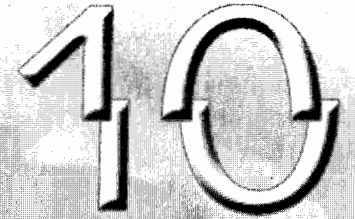
Analicemos el caso de una familia cuya madre había fallecido; la hermana de la madre relató lo sucedido: La pareja y la hija mayor (16 años) se encontraban viendo la televisión cuando los padres empezaron a discutir. La situación llegó a los gritos. En la habitación contigua estaban dormidos dos hijos (cinco y 12 años) y, ante el ruido, despertaron. Al oír los gritos, el más pequeño quiso salir. El de 12 años trató de retenerlo, pero no pudo hacerlo y observó cómo su padre golpeaba a su madre contra la pared. La hija trataba de separarlos, pero al ver a su hermanito más pequeño se alejó de ellos para regresarlo a la habitación. Durante ese lapso el padre, enardecido, tomó un cuchillo y agredió a la madre. En la otra habitación se encontraba el niño de 12 años verdaderamente aterrado por lo que escuchaba. Cuando la hija salió y vio lo ocurrido, llamó a la ambulancia y a sus vecinos para que se ocuparan de sus hermanos. El padre escapó; la madre llegó con vida al hospital, después falleció.

Imaginemos el duelo de esta familia: la madre muerta violentamente por el padre, éste en prisión, los niños separados y con distintos familiares, obligados a dejar su casa, a cambiar de escuela, dos de los hijos en la adolescencia, el pequeño aún no tiene un concep-

to de la muerte como la entendemos los adultos, ya que esto ocurre generalmente a partir de los nueve años y sin embargo, sufre la ausencia de sus padres, hermanos y muchas pérdidas más.

La combinación de estos factores hace que un duelo sea más difícil que otro.

Si queremos mantener nuestra salud emocional y encontrarle sentido a la vida después de una pérdida debemos elaborar nuestros duelos.



¿Cómo podemos acompañar a los dolientes en procesos de duelos sanos?

Habla si tienes palabras más fuertes que el silencio, de lo contrario, guarda silencio.

EURÍPIDES

En los procesos de duelo, existen directrices fundamentales para establecer una relación de ayuda entre el acompañado y el acompañante. Según Rogers (1999), las actitudes que debe tener el acompañante son las siguientes:

1. Su orientación filosófica. Dice Rogers que el primer punto importante es la actitud que tiene el consejero hacia la dignidad del individuo. Los cuestionamientos que debemos plantearnos son:

- ¿Cómo consideramos al otro? ¿Lo percibimos únicamente como un cuerpo? ¿O sólo como mente y afectos? ¿Qué concepto tenemos de la persona?
- ¿Vemos a cada persona como digna y meritoria por el solo hecho de existir, por su dignidad ontológica? ¿O vamos por la vida considerando al ser humano no digno?
- ¿Tendemos a tratar al paciente como persona de mérito o lo desvalorizamos "por debajo del agua" con nuestras actitudes

y conducta? ¿O dependiendo si es una persona con estudios o influyente la considero un ser humano de mérito?

- ¿Considera nuestra filosofía que lo más importante en la relación humana es el respeto por el individuo? ¿O vamos por la vida minimizando al otro por su condición económica o social?
- ¿Respetamos su capacidad y su derecho a la autodirección? ¿O creemos básicamente que nosotros podemos guiar y conducir mejor su vida? El que tengamos estudios, ¿nos da el derecho y el conocimiento para guiar la vida de otros?
- ¿En qué medida tenemos la necesidad y el deseo de dominar o manipular al otro? ¿Qué tanto me gusta controlar la vida de los demás?
- ¿Es nuestra meta que el individuo seleccione y elija sus propios valores? ¿O nuestras acciones están guiadas por la convicción de que sería más feliz si decidiéramos sus valores, normas y metas?

2. La congruencia, la autenticidad. Este requisito exige en el acompañante la sinceridad, la transparencia; es decir, su congruencia y autenticidad. Esto significa:

- Que el acompañante esté consciente de los sentimientos que va teniendo con su paciente a lo largo de la sesión, y los reconozca como suyos en vez de confundirlos con los del paciente. Este reconocimiento debe ser un proceso constante. Dicho de otra manera, el acompañante ayuda al doliente a crecer, y crece junto con él. A esto se le llama congruencia y se establece una relación de persona a persona sin ocultarse detrás de una máscara o rol.
- Que tenga la disposición de comunicar esos sentimientos cuando sea útil al paciente, con el propósito de que la relación sea auténtica, real y profunda entre dos seres humanos. A esto se le llama autenticidad.
- Si no se ha desarrollado un buen grado de autoconocimiento, autoaceptación, autocomprensión, autorrespeto y autoestima, tenderá a defenderse cuando se presente algo que resulte amenazante para la imagen que tiene de sí mismo, lo cual dificultará que se den la congruencia y la autenticidad. Esta actitud es primordial para que se presenten las otras, pero no debemos

olvidar que ser auténtico no significa ir por la vida lastimando a los demás; aquí debemos marcar la diferencia entre ser auténtico y ser agresivo o grosero. Esta actitud debe ser expresada con asertividad, delicadeza y respeto para que la relación se establezca. Si se llega a fingir, puede ser más nocivo para la persona que la falsedad misma.

3. La consideración positiva incondicional o aceptación positiva incondicional. Es la actitud opuesta al juicio y a la evaluación.

En la medida en que el acompañante ofrece al doliente una cálida aceptación y un genuino interés de todos los aspectos que le muestra, sobre todo su actitud, forma de ser, y de darle significado a su vida y a su mundo, el tanatólogo está brindando consideración positiva incondicional.

Rogers (1999) dice que todos tenemos un “déficit” de aceptación incondicional, y que en el mejor de los casos hemos recibido un “...te quiero si haces esto o aquello de esta manera...”. Por eso es tan importante que nuestro acompañado conozca una nueva forma de ser recibido.

Asimismo, esta aceptación no es un “absoluto”, sino que es una habilidad que debemos desarrollar y es una cuestión de grado que se establece en cualquier relación, se presenta en muchos momentos, pero no es permanente. El objetivo es que a través de la práctica cotidiana pueda experimentarse esta aceptación del otro sin condiciones.

No se trata de emitir juicios ni hacer evaluaciones desde sus propios valores, sino de respetar los de su paciente, lo que implica aceptar al otro con todos sus sentimientos, agradables y desagradables.

El tanatólogo recibe todas las expresiones del paciente, y las recibe por igual, como “la mejor respuesta posible” de la persona “en este momento”.

Se trata de expresar su aceptación al paciente y la ausencia de evaluaciones es la que lo propicia. Rogers dice [...] “aceptar significa no hacer evaluaciones”. Es valorar a la persona como totalidad, tanto en sus expresiones maduras, constructivas y claras, como en las inmaduras, defensivas o regresivas.

La aceptación positiva incondicional no debe ser fingida, ya que esto resultaría más perjudicial que el juzgar o rechazar al otro.

4. La comprensión empática. Otra actitud que requiere el acompañante es la comprensión empática; es decir, comprender al paciente desde su marco de referencia, desde su mundo.

Comprender el "marco interno de referencia" del paciente implica tener la disposición y la capacidad de acompañar y vivenciar cómo se percibe a sí mismo, cuál es la experiencia que tiene de sí mismo, qué significado le da a su vida, a sus relaciones y al mundo que lo rodea. Es un intento de ver al doliente tal como él se ve a sí mismo. Fingir empatía puede ser más perjudicial para la persona que emitir abiertamente un juicio.

Según Rogers, lo que resulta terapéutico es crear o establecer la relación, por tanto, para establecer una relación de ayuda, el consejero o acompañante tanatológico debe desarrollar, además de las actitudes mencionadas, las siguientes características:

1. Calidez. Consiste en crear en la persona la seguridad de ser aceptado, apreciado y valioso. Al tratar al otro con calidez, hacemos que se sienta amado, que se perciba como un ser con necesidades y sentimientos únicos. De aquí la importancia de no establecer comparaciones con otros: "La semana pasada acompañé a una persona en la misma situación que usted y ella no estaba enojada."

2. Responsabilidad. Comprometerse con el otro, respondiendo a su persona; esto es, que exista una respuesta de uno hacia el otro. Se debe evitar la indiferencia. Si la persona es coherente en una medida razonable y ninguna de las partes oculta sentimientos importantes para la relación, seguramente será más fácil ayudar. Dicho de otra manera, si puede crearse una relación de ayuda consigo mismo, seguramente puede establecerse una relación de ayuda con otros. Por ejemplo: "Usted cree que eso es importante."

3. No imponer o forzar al otro. Evitar juicios valorativos acerca del otro. Que el acompañante esté convencido de que el acompañado es el único que sabe qué es lo mejor para él mismo. Considerar al otro como una persona en proceso de transformación implica la aceptación de su potencial, y de esta manera le ayuda a confirmar y realizar sus potencialidades. Es indispensable que el facilitador realice un trabajo profundo sobre su persona para que logre la libertad interna y no pretenda imponer sus creencias y valores. Por ejemplo: "Está usted haciéndolo mal, tiene que dejar el luto y asistir a reuniones para que se le olvide [...]"

4. Respeto. Implica respetar al otro tal como es, sin importar sus creencias religiosas, tendencias sexuales, ideologías políticas o si es agradable o desagradable, feo o guapo. Comprende valorar al otro por cómo es, mas no por alguna cualidad que posea, sino por el simple hecho de ser persona. Consiste en permitirle ser diferente de mí y no decir, por ejemplo: "Creo que la única manera de que usted encuentre paz es a través de tal religión [...]"

5. Permitir al otro expresar sentimientos positivos y negativos. Es mejor expresar que no hacerlo, puesto que lo que se expresa se vive, se actúa; vale más expresarlo y hacer algo asertivo con la energía que el sentimiento produce. La única limitante aquí sería la agresión física. Hacer sentir al otro que puede expresar todo tipo de sentimientos sin ser juzgado, incluso aquellos que están mal vistos por la sociedad o que por alguna razón crea que no deba sentir, ya sean positivos o negativos. Por ejemplo: "A pesar de que mi marido está muerto, siento un profundo rencor hacia él."

6. Confidencialidad. Que la persona sienta que se encuentra en un lugar seguro, donde podrá expresarse con respeto a su intimidad. Hacerle sentir que la relación está sustentada en la ética profesional y no, en cambio: "La persona que acaba de salir me contó que [...]"

7. Ser sincero, auténtico y coherente. Estar atento a los sentimientos que se experimentan en cada momento, ser uno mismo, mostrarse tal cual, sin caretas ni máscaras, inspira confianza en el otro. Puede ser que existan situaciones similares a las que el consejero haya vivido y que esto le produzca un sentimiento. Ante tal situación es recomendable expresarlo tal como es; por ejemplo: "Con esto que me cuentas, me estoy sintiendo [...]"

8. Establecer límites. Toda relación tiene límites que deben determinarse bajo un acuerdo mutuo, elaborado por ambas partes para crear un compromiso; estos límites dan seguridad. Tener la capacidad de ser una persona independiente lleva a comprender y a aceptar al otro con mayor profundidad, ya que no teme perderse.

Para ampliar más estas cualidades citaré a Viktor Frankl, quien habla de ellas como requisitos para poder acompañar a otros.

Según Elizabeth Lukas:

1. El acompañante debe ser optimista y pesimista. Debe poseer ambas características, por un lado, creer en que el otro tiene

los elementos necesarios para salir adelante y, a la vez, no soñar sobrevalorando al otro y a sí mismo.

2. Debe conocer las causas, pero a la vez ignorarlas. A pesar de que el facilitador llega a conocer la historia del doliente, debe evitar poner etiquetas y juzgar a las personas.
3. Debe comprender a las personas desfavorecidas, pero también a las favorecidas por la vida.

Para Viktor Frankl, entre las actitudes que deben desarrollarse para ayudar a los dolientes están:

1. Propiciar un encuentro entre la unicidad del acompañante y la del acompañado.
2. Decir la palabra justa en el momento justo a la persona adecuada, y del modo correcto.
3. No pretender adoctrinar a la persona que está frente a nosotros.

Para concretar los puntos anteriores, citemos nuevamente a Jorge Bucay:

Quiero que me oigas sin juzgarme.
 Quiero que opines sin aconsejarme.
 Quiero que confíes en mí sin exigirme.
 Quiero que me ayudes sin intentar decidir por mí.
 Quiero que me cuides sin anularme.
 Quiero que me mires sin proyectar tus cosas en mí.
 Quiero que me abrases sin asfixiarme.
 Quiero que me animes sin empujarme.
 Quiero que me sostengas sin hacerte cargo de mí.
 Quiero que me protejas sin mentiras.
 Quiero que te acerques sin invadirme.
 Quiero que conozcas las cosas mías que más te disgusten.
 Que las aceptes y no pretendas cambiarlas.
 Quiero que sepas... que hoy puedes contar conmigo... sin condiciones.

Este escrito de Bucay plasma claramente cuál es nuestra labor tanatológica al acompañar a los moribundos y a sus seres queridos en la elaboración del trabajo de muerte y de duelo.

CONDICIONES PARA ESTABLECER LA RELACIÓN DE AYUDA

- Que la persona solicite y acepte la ayuda. Si es obligada o simplemente cree que ella puede salir avante sola, la relación no se establecerá. Se requiere que sea voluntario, nunca impuesta por otros que aconsejen una sesión de tanatología.
- Establecer algún tipo de contacto (verbal o no verbal), de tal manera que se produzca una relación. Por telepatía no podemos ayudar; se tienen que realizar encuentros entre ambos (de persona a persona).
- Que se tengan las actitudes (concepto filosófico, aceptación, congruencia y empatía) y las características antes mencionadas.

Empatía

Dado que la empatía es un elemento primordial para que la relación de ayuda se establezca, profundizaremos en su significado. Cuando un doliente sufre la pérdida o enfrenta la enfermedad grave de un ser amado, las personas cercanas a él tienden a mostrar actitudes evaluativas tales como: "Estás bien" o "estás mal", "deberías ver a tal médico" o "no deberías haber asistido a ese hospital". Otra actitud que suele presentarse es la consoladora: "No te preocupes; tú puedes", "todo va a salir bien", o bien, puede presentarse la indiferencia como si nada estuviera pasando: "me acerco a ti como si todo fuera normal".

Todas estas actitudes pueden estar impregnadas de buenas intenciones, pero no ayudan al doliente a manifestar lo que le está sucediendo ni a responsabilizarse.

La actitud que más va a ayudar a establecer contacto con el doliente es la empática, que en palabras de Rogers sería: "Sentir el mundo privado de la otra persona como si fuera el propio, pero nunca sin perder la cualidad del 'como si'".¹

Esto es: "Siento tu dolor, pero no se mezcla con el mío."

Podemos encontrar diversos conceptos de lo que es la empatía:

¹ Carl Rogers, *Desarrollo del potencial humano*, vol.1, pág. 84.

- “Sentir dentro, sentir como si estuviéramos dentro del otro.”
- “Sentirse parte de lo que se observa o contempla al explorar en forma imaginaria lo que sucede en el otro.”
- “Percibir el mundo interno de significados privados y personales del otro como si fueran los propios.”
- “Es la capacidad de escuchar y comprender las necesidades del cliente, como si fuésemos él o ella.”
- “Es ver al mundo con el cristal de la otra persona.”

Mucho se ha hablado de la empatía y frecuentemente repetimos de memoria lo que significa, pero lo hacemos de manera racional olvidándonos que es una actitud y una habilidad que podemos desarrollar.

Cuando queremos empatizar con el otro, tenemos que quitarnos el marco de referencia personal para meternos en el de la otra persona, y estar muy atentos a no proyectarnos en ella, esto es, no atribuirle nuestros sentimientos. Es decir, “ponerme en los zapatos del otro”, pero para hacerlo primero tendría que “quitarme los míos para entender, y al finalizar nuestro encuentro yo te regreso tus zapatos, no me los llevo porque no son míos, son tuyos”; esto es la empatía.

Nadie es 100 % empático ni lo es en todo momento; cada uno de nosotros lo es en distintos grados y circunstancias, pero es una habilidad susceptible de desarrollo.

Beneficios de la escucha empática

- Reduce la patología de la persona.
- Ayuda a la persona a aprender a resolver su propia problemática cotidiana.
- Favorece el aprendizaje significativo.
- Permite que la persona no se sienta un ser enfermo, malo o anormal.
- Hace sentir al otro valorado, aceptado, querido e importante; le lleva a aceptarse y quererse como un ser en quien se puede confiar.
- Promueve la autoaceptación.
- Ayuda a adquirir identidad propia.
- Estimula la autoexploración y el autoconcepto.
- Lleva a la expansión de la conciencia.
- Facilita la experiencia y el desarrollo personal.
- Muestra interés genuino en el otro.
- Comprensión por el otro en sus necesidades y apertura.

Lo que no debe hacerse para establecer empatía con otros

1. No se debe:

- *Generalizar*: Decir frases como: “La muerte es algo natural; a todos nos pasa”, “eso nos pasa a todos en algún momento”.
- *Descalificar lo que el otro dice* por “superficial”, sugiriéndole que hable de algo más profundo, “eso ya me lo contaste; háblame de tus culpas”.
- *Hacer como que el otro no dijo nada*, ante algo en lo que no estemos de acuerdo, “yo soy responsable de su muerte, y hago como que no lo escucho”.
- *Decir qué hacer, planear y programar la vida de los demás*, “mira, ahora vas a irte todos los días a clases de [...]; después, a comer con tu hija, y en la noche llévate a tu nieta a dormir para que no estés sola”.

2. En caso de que el acompañado demuestre que el reflejo que le hizo no es correcto, no debe aferrarse a éste, y tratar de empatizar y acompañar, “estás muy triste”, “no me siento triste”. No estacionarse en ese sentimiento, y continuar con el establecimiento de la relación.

3. Si se pierde la continuidad por alguna distracción o porque el paciente no es claro, lo mejor es comunicárselo: “me perdí”. Otra opción es repetir lo que se comprendió para que el acompañado lo corrija, e invitarlo a repasar lo dicho.

4. Repetir demasiado. No se trata de repetir lo que el doliente ha expresado, sino de comunicar lo que se está entendiendo, buscando el objetivo central de su mensaje.

5. Divagar. Si la conversación cae en la divagación, se pierde la concreción y la profundidad. Ante esta situación es conveniente intervenir con relativa frecuencia sin invadir la comunicación del otro. Se tiene que estar muy atento a lo que el paciente necesita, ya que es posible que lo que requiera en ese momento es desahogarse, y entonces lo más adecuado es permitirle expresarse, permaneciendo con una escucha pasiva, pero empática. Después podemos realizar algún reflejo empático como “percibo que esto te hace sentir [...], vamos a ir poco a poco. Me has mencionado esto... esto... En este momento podemos trabajar esto...”

6. Adelantarse. Puede llegar a presentarse que el acompañante tienda a adelantarse con respecto de lo que dicen los demás, y esto puede hacer que el paciente se sienta amenazado o enojado. Es necesario crear un ambiente en el que el doliente se sienta respetado en su ritmo, tiempo y necesidades. No debemos adelantarnos a los pensamientos de otros.

7. Quedar atrapado en la exploración. Contrariamente al punto anterior, es un error estacionarse en la autoexploración y no promover en el otro la clarificación de su experiencia a través de un reflejo.

8. Incongruencia en el tono y las maneras de expresarse. El reflejo del contenido es el correcto, mas no la manera en que se expresa; hay incongruencia entre la comunicación verbal y no verbal que lleva a no ser empático.

9. Responder rápidamente. No respetar el silencio del otro está relacionado con la impaciencia o el nerviosismo del acompañante. Se deben aprovechar estos silencios, ya que pueden ser una oportunidad para realizar una autoexploración acerca de cómo nos sentimos con la relación y también sirven para la búsqueda de puntos importantes que haya que trabajar.

10. Usar un lenguaje inapropiado. El uso de palabras muy buscadas, tecnicismos o lenguaje vulgar que no está a tono con la otra persona, puede reflejar que no estamos ubicados en su marco de referencia.

11. Hablar con discursos muy prolongados. Esto suele suceder cuando no se tiene claro "para qué estoy diciendo esto", lo que lleva a perderse en el camino, y al hablar más se crea confusión y da la sensación de que estamos perdidos.

12. Abuso de preguntas. Es contraproducente acumular información que es "paja", y que no sirve para nada. Antes de realizar una pregunta al doliente, debemos cuestionarnos:

- ¿Para qué quiero preguntarle eso?
- ¿Esta pregunta ayudará al otro aclarar lo que le pasa?
- ¿Necesito obtener más información para comprenderla?
- ¿Es curiosidad personal?
- O, como ya no se qué hacer y decir, entonces lleno el espacio con preguntas.

Cuando realizamos preguntas es conveniente analizar si deben ser "abiertas" o "cerradas". Veamos unos ejemplos:

Pregunta cerrada: ¿Estás muy triste por la muerte de tu hijo? Sí No

Pregunta abierta: Este suceso, ¿cómo está afectando tu vida?

- ¿Qué te entristece más? (si el sentimiento aparece; de lo contrario no debemos poner nada que el doliente no experimente).
- ¿Qué es lo que más te da miedo?
- ¿Qué necesitas?
- ¿Cómo vives esa experiencia?

En ocasiones las preguntas son en realidad una afirmación, y es más apropiado afirmar que hacer preguntas cerradas, ya que afirmar nos permite la autoexploración; la pregunta cerrada nos conduce a finiquitar el asunto.

Pregunta cerrada: ¿Te pusiste triste cuando te enteraste? Sí No

Afirmación: Me imagino el dolor que esto te está produciendo.

Posible respuesta del acompañado: "Es un dolor tan profundo que me siento como..."

Debemos reflejar las vivencias de la persona:

- Esto está siendo muy difícil para ti...
- Es muy duro...
- Me doy cuenta de que... (estás triste, es un golpe muy fuerte para ti).
- Estás... (triste, enojado, frustrado).

Frases que podemos utilizar:

- Eso debe ser **difícil** para usted.
- Entiendo cómo se **siente**.
- Parece que la situación lo **incomoda**.
- **Comprendo** su situación.
- Esto le debe **doler** mucho.
- Se ve que eso le **agrada**.
- Noto que lo tiene muy **disgustado**.

Recordemos que estas no son frases que salen de la cabeza; realmente debemos estar en la situación del otro para ser empático, ya que de otra manera podrían parecer frías y rutinarias.

Si estamos en contacto con sus sentimientos, la persona puede comunicarse sin barreras.

EJERCICIO DE COMPRENSIÓN EMPÁTICA

En las siguientes declaraciones el doliente expresa estados emocionales. Se debe responder con empatía, utilizando un lenguaje y estilo propios.

1. Mujer de 54 años que hace una semana enviudó:

Para ser franca, creo que nuestra relación en los últimos tiempos ya no era muy buena, yo sentía que mi esposo ya no estaba interesado en mí. A pesar de esto, nunca pensé que esto me podría suceder. Cuando murió, creí que lo podía soportar porque ya no nos llevábamos bien desde hace varios años, pero no sé qué me pasa; me quedo despierta toda la noche o me paseo de arriba abajo, no tengo apetito y de repente aparece el llanto.

¿Qué debo hacer?

2. Joven de 20 años ante la muerte de su hermana gemela:

Ella y yo éramos más que hermanas, siempre estábamos juntas, nos prestábamos la ropa, compartíamos todo, y ahora no sé qué voy a hacer, siento como si algo dentro de mí se hubiera ido con ella. Ahora no puedo hacer nada, estoy paralizada.

¿Qué debo hacer para poder vivir sin ella?

3. Hombre de 58 años al consejero:

Mi hermano menor tiene 50 años y le han detectado cáncer de próstata, y a mí me toca ser el fuerte de la familia, pero en realidad no me siento tan fuerte como para enfrentar esta situación.

¿Qué debo hacer?

4. Mujer de 34 años hablando de su amiga muerta al consejero:

Sé que soy la causante de que ella ya no esté aquí, si esa noche no la hubiera dejado ir sola, ella no habría muerto. Habíamos ido a una fiesta y bebí demasiado. Yo le dije "no manejes", pero ella insistió. Si la hubiera detenido, ella estaría viva.

5. Hombre de 35 años al consejero:

Realmente es un alivio poder contarle todo a alguien sin ser juzgado, ya que no tengo que disculparme por lo que siento y por lo que hago. Al morir mi esposa me he alejado de su familia porque realmente no la soporto; mi suegra es insoportable y no quiero volver a verla.

6. Hombre de 48 años en fase terminal de cáncer de próstata:

Sabes, estoy tan confundido, sé que la muerte está cerca, pero a la vez me siento con tanta vida que quisiera aprovechar todo aquello que no hice en mi vida, decir lo que no dije, comer lo que no comí, beber lo que no bebí, y a la vez de repente me invade una tristeza muy profunda. Realmente estoy muy confundido.

Niveles de escucha

Existen tres niveles de escucha. El consejero debe cuestionarse en cuál se encuentra.

1. *Oír*. No ponemos atención.
2. *Escuchar*. Identificamos significados por medio de la atención consciente.
3. *Empatizar*. Comprendemos los sentimientos y la situación personal.

A lo largo de nuestra vida oímos muchas cosas y escuchamos algunas, pero nadie nos ha enseñado a empatizar, aunque ésta es una de las habilidades de comunicación más importante en las relaciones humanas. Ya lo dice Rogers (1999), que si las relaciones humanas marcharan por los rieles del establecimiento en una buena comunicación, nadie necesitaría ayuda terapéutica porque serían terapéuticas en sí.

Tipos de escucha

<i>Simpatía</i>	<i>Antipatía</i>	<i>Empatía</i>
Es estar junto al otro.	Es estar en contra del otro.	Es estar con el otro.
Es coincidir con el mundo del otro.	Es chocar con el mundo del otro.	Es entrar en el mundo del otro.
Es favorecer a la otra persona.	Estar en contra del otro.	Trato humano hacia el otro.
Quedarme en los zapatos del otro. "Me abrocho las agujetas"	Rechazar los zapatos del otro. "No me acerco"	Ponerme en los zapatos del otro, sin perder de vista que no soy el otro. "No me abrocho las agujetas"

Debemos percibir claramente la diferencia entre empatizar y simpatizar; en el momento en que simpatizamos con otro ya nos "embarramos" y ante esa situación, ya no se puede ayudar porque se pierde la objetividad. Utilizando el ejemplo de los zapatos podríamos decir que "ya me los puse y me quedé con ellos". Para aclarar más la diferencia, un ejemplo sería cuando una persona viene a nosotros en busca de ayuda y de repente nos dice algo en lo que no hemos trabajado y nos llama la atención; en ese momento podríamos decir algo como "Tienes razón, eres muy desdichada[...]" y ya no estamos siendo empáticos, sino todo lo contrario: estamos simpatizando con el otro. Aquí tomamos partido y emitimos un juicio, y entonces esta relación deja de ser de ayuda para la otra persona.

Las actitudes que más confusión pueden despertarnos son justamente la empatía y la simpatía. La antipatía es contraria a simpatizar o empatizar, ya que implica estar en contra del otro.

Thomas Gordon, discípulo de Rogers, el padre del concepto de empatía, enumeró 12 barreras que se interponen en la comunicación cuando una persona trata de hablarnos de un problema o un sentimiento. Estas barreras rompen e interrumpen la comunicación, por tanto, un consejero o acompañante debe evitarlas:

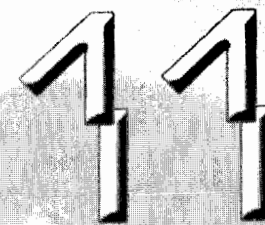
1. Ordenar, mandar, exigir ("No llores").
2. Amenazar, asustar ("Si no dejas de llorar, te vas a enfermar").

3. Moralizar, sermonear ("Tú tienes que ser fuerte, eres la cabeza de la familia").
4. Aconsejar, proponer soluciones ("¿Por qué no te tomas un calmante?").
5. Dar una lección, hacer afirmaciones tajantes ("Lo mejor es que ya está descansando").
6. Juzgar, censurar, criticar ("Deja de llorar, estás perdiendo la compostura").
7. Felicitar, hacerle creer lo que no es ("Te felicito, eres muy valiente").
8. Ridiculizar ("Pareces la llorona").
9. Interpretar, analizar ("Lo que te pasa es que te llevabas tan mal con él que te sientes culpable").
10. Tranquilizar, identificarse ("No te preocupes, el tiempo lo cura todo").
11. Preguntar, interrogar ("¿Por qué lloras tanto?").
12. Eludir, bromear, tratar a la ligera ("Pronto se te pasará" "El vivo al gozo y el muerto al pozo").

Para ser empáticos tenemos que evitar estas barreras, ya que lo que el doliente necesita es un silencio atento y presencia en la mirada; ser aceptado de tal manera que pueda liberarse de la carga que le produce el dolor y el sufrimiento que está viviendo ante su pérdida, y de esta manera podrá llegar a aceptarse a sí misma con el cúmulo de sentimientos que experimenta.

La empatía tiene un doble objetivo: crear un ambiente de aceptación y crecimiento, y enseñarle al otro a tratarse de esa manera.

Una persona que está experimentando un profundo dolor y sufrimiento, debe aceptarse, comprenderse y, a la vez, ser empático consigo mismo lo que implica aceptarse como un doliente que atraviesa un proceso difícil, y aceptar que por un tiempo los sentimientos que experimentará serán desagradables, por tanto necesita cuidarse y ser paciente.



Técnicas para desarrollar la escucha empática

Si puedes crear un cierto tipo de relación, la otra persona descubrirá en sí misma su capacidad de utilizarla para su propia maduración y de esa manera se producirán el cambio y el desarrollo individuales.

ROGERS

Según Rogers (1999), existen técnicas que nos ayudan a establecer la relación.

REFLEJO DE SENTIMIENTOS

Este reflejo conduce a la persona a tomar conciencia del sentimiento o intención implícita en su comunicación.

- Respetar el sentimiento que exprese el doliente, sólo eso. Nunca decir cosas como: "No deberías sentir eso porque [...]"
- Limitar el uso de los porqués, ya que esto obliga a la persona a narrar hechos, la remite a la razón. Cuando las preguntas van encaminadas al porqué de los sentimientos, la persona razona

y contesta, es decir, trabaja su duelo racional, el cual seguramente conoce muy bien. No debemos abusar del porqué debido a que el duelo emocional es el que cuesta más trabajo ya que duele pero, a la vez, sana la herida.

- Ser prudente y permitir que la persona se desahogue, acompañado de un comentario como "estás triste" o "pareces muy enojado", pero jamás tratar de justificar o evaluar lo que está sintiendo el otro. Recordemos que estamos ahí para acompañar al doliente, no para dar una cátedra de lo que debe ser.
- Escuchar activamente, emitiendo alguna frase de reflejo:
 - Acompañado: "Nunca conseguiré salir adelante sin él."
 - Acompañante: "Tienes miedo de no lograrlo."

EJERCICIOS DE REFLEJO DE SENTIMIENTOS

Después de leer las siguientes situaciones, anote varios adjetivos o frases que describan el estado de ánimo de la persona que está hablando.

1. Mujer de edad avanzada, con amenaza de infarto, internada en un hospital.
 - Cuando se llega a vieja, es de esperarse que sucedan cosas como ésta. Estoy contenta de estar viva, pero déjame decirte que aquí hay personas que están peor que yo. Y allá afuera hay quien está peor que los que estamos aquí. No soy una mujer que le guste quejarse, y no lo voy a hacer ahora. En este hospital no se da el mejor servicio, pero qué bueno que existen hospitales como éstos para atendernos.

¿Cómo se siente esta mujer?

2. Mujer de 42 años, en el hospital, en fase terminal de cáncer de mama.

- Yo puedo entender a mis hijos, pero no a mi esposo. Sé que me estoy muriendo; sin embargo, él llega todos los días fingiendo que está contento y que no pasa nada. Nunca hemos podido hablar de mi muerte; yo sé que lo hace con la intención de protegerme, pero es una falsedad. Cada día me siento más distante de él, y no puedo expresarle que su actitud me enoja y me duele.

Describe cómo se siente esta mujer.

3. Una madre, un mes después de la muerte de su hijo de 15 años.

- Soy una mujer muy reservada, y ante lo ocurrido lo que menos necesito es que se me acerque la gente a darme el pésame. Entiendo que no es con mala intención, pero no necesito que me recuerden lo ocurrido, realmente no tengo ganas de hablar ni de ver a nadie en estos momentos; no quiero salir para no encontrarme a nadie. Entiendo que esto preocupa a mis otros hijos.

¿Cómo se siente esta mujer?

4. Hombre de 30 años, internado en un hospital por haber sufrido un accidente automovilístico.

- ¿Quién diablos creen que son tratándome de esa manera? No saben quién soy. Quizá los otros enfermos no son importantes pero yo soy..., creen que pueden tratarme así, les llamo y no me atienden. Quiero que me cambien de hospital, los voy a demandar.

¿Cómo se siente este hombre?

5. Joven de 17 años que perdió una pierna en un accidente.

- ¡Pensar que ayer estaba completo! Hoy despierto y resulta que ya no tengo mi pierna. Sé que no debimos regresar tan tarde, que corríamos el riesgo de sufrir un accidente, pero ahora me cuesta trabajo entender y aceptar que esto me esté sucediendo. Siempre creí que no podría sucederme a mí.

¿Cómo se siente este joven?

Susana Bloch y su equipo de investigadores demostraron en la década de 1970 que "en cada emoción fundamental no sólo interviene una expresión facial, sino también un ritmo respiratorio" (Filliozat, 1998). Este último es tan importante que puede inducirse el estado emocional consciente deseado, invitando al sujeto a reproducir su respiración característica. Por tanto, también es importante considerar lo siguiente:

- Respirar como lo hace el otro, adoptar la misma postura, gestos, tono de voz, sin exagerar y de manera natural, ya que esto ayudará al otro a sentirse acompañado y comprendido.
- Si el doliente presenta resistencia, no se le debe presionar; debemos respetar su tiempo. No involucrarse en una lucha de poder. Manifestar empáticamente nuestro sentir: "cuando no me contestas me siento triste, quizá te presionaron para venir a verme".

La empatía es un elemento primordial en la inteligencia emocional, de ahí la importancia de desarrollar este tipo de habilidades.

CONCRETIZACIÓN

Esta es otra técnica que nos ayuda a entender mejor al otro. Consiste en nombrar la experiencia por su nombre con la carga emocional que esto genera y con sus contenidos específicos, mencionando los sentimientos que se viven y hablando con precisión sobre la persona o personas que intervienen.

Podemos decir que existen dos formas de comunicarnos: una vaga y la otra concreta; por ejemplo:

Vaga: "Soy una persona triste."

Concreta: "Cuando mis hijos salen de viaje y llegan a casa parece que no existo, no me saludan ni platican conmigo, me siento triste y lloro."

Cuando un doliente se expresa de manera vaga, lo que se puede hacer es cuestionar cómo se siente en ese momento, por ejemplo: "estoy triste", la pregunta podría ser: ¿Cómo te sientes al estar triste? En ese momento, responderá de manera más concreta.

Ejercicio de concretización

Describa cinco situaciones recientes de la vida, primero de forma vaga y después de manera concreta.

Situación 1

Vaga:

Concreta:

Situación 2

Vaga:

Concreta:

Situación 3

Vaga:

Concreta:

Situación 4

Vaga:

Concreta:

Situación 5

Vaga:

Concreta:

Ejercicio de concretización

1. Anota el sentimiento que estás experimentando en este momento:

2. Describe lo que te hace sentir de esta manera:

3. Ahora elabora una oración uniendo las respuestas de las preguntas 1 y 2.

ATENCIÓN PSICOLÓGICA

Ésta se desarrolla a través de:

- **Escuchar la conducta no verbal del otro.** Prestar atención a lo que la persona pretende decirnos con su cuerpo, ya que éste es extremadamente comunicativo. Observar todo lo fenomenológico que ocurre en el momento en que está hablando; por ejemplo, si la persona se truenas los dedos, es recomendable mencionárselo: "observo que te truenas los dedos, ¿pasa algo?" En ese momento la persona se vuelve consciente y expresa su sentir como "estoy inquieta" o cualquier otro sentimiento que experimente.
- **Escuchar la conducta verbal del otro.** Esto implica la escucha activa, es decir, escuchamos tanto el contenido como los sentimientos.
- **Escucharse a sí mismo.** Ser capaz de hacerlo, de realizar una comunicación intrapersonal para comunicarlo a otro. Es meternos dentro de nosotros mismos para detectar qué nos está sucediendo al estar frente al otro y al escucharlo, para poder decírselo.
- **Hacer notar al otro con un movimiento de cabeza que estamos escuchándolo, decir un sí, hacer gestos o inclinar el cuerpo hacia adelante, sin exagerar.**

12

Cómo ayudar a otros a manejar sus sentimientos

La negación de las emociones está íntimamente ligada al poder y la sumisión.

ISABELLE FILIOZAT

Los sentimientos más frecuentes en el proceso de duelo son el miedo, el enojo, la tristeza, la culpa, la frustración y la melancolía.

TRISTEZA

Algunas reflexiones sobre la tristeza:

- La tristeza es el origen fundamental de todos los sentimientos. De ella se desprende la melancolía, que es el placer de la tristeza. La tristeza frecuentemente aparece de manera repentina, se sabe que surge, desaparece y, más adelante, resurge.
- La tristeza es un sentimiento básico de dolor, sentimiento que se manifiesta en el descontento de la pérdida. Nos da tristeza saber que somos mortales, que nuestros seres queridos también lo son.
- La tristeza es otra forma de soledad, que nos cubre de la muerte y nos entretiene con diversas emociones a lo largo de nuestra vida.

- Cuando la tristeza es permanente, la persona se vuelve melancólica, produciéndole vulnerabilidad ante el sufrimiento.

Recomendaciones para el manejo de la tristeza:

- Cuando se está triste, debemos ser egoístas, preocuparnos sólo por nosotros y no intentar seguir a los demás. No es el momento adecuado.
- Se debe descansar.
- Concentrarse en sí mismo.
- Buscar a alguien confiable con quién compartir y poder llorar en sus brazos. Esto nos dejará descansados y relajados.
- Expresarlo a través de las artes: música, pintura, escultura, canto, baile.
- La tristeza, a diferencia de la depresión, es un sentimiento que nos permite sentirnos iluminados con una sonrisa por un instante; por tanto, debemos realizar alguna actividad que nos haga sentir bien.
- Escribir. Una excelente manera de canalizar la tristeza es escribir, gritarle al papel cómo nos sentimos.

Santo Tomás de Aquino nos legó seis remedios contra la tristeza:

- **Llorar.** Es excelente, ya que es la manera física de sacar el dolor y el sufrimiento.
- **Dormir bien.** Produce descanso y relajación.
- **Compartir con alguien aquello que nos está pasando.** Se dice que "pena compartida, pena aminorada". Debemos seleccionar con quién la compartimos.
- **Hacer algo que cause placer.** No dedicarse nada más a sufrir, ya que esto produce un desgaste emocional muy fuerte. Escuchar nuestro corazón. En el duelo hay que ser egoístas, ya que nunca le damos gusto a los demás.
- **Bañarse.** Nos relaja.
- **Rezar.** Ponernos en manos del Creador.

ENOJO

Es otro sentimiento común en el duelo. Provoca mucho desconcierto, porque parece irracional enojarnos con alguien que ya no está, que fue bueno o que sobre todo, ya murió.

Este sentimiento surge como reacción ante una herida, una carencia o una frustración.

El enojo no es placentero para el ser humano, es un sentimiento con el que nacemos y generalmente es el último que aprendemos a manejar. Para controlarlo generalmente lo ponemos fuera de nosotros: "tú me enojas", "me lastimas".

Dado que este sentimiento no está bien visto socialmente, cuando se trata de la muerte de un ser querido o de saber que vamos a morir, tratamos de contenerlo o de taparlo con otro sentimiento.

El enojo nos provee de energía, a diferencia de la tristeza, que nos debilita.

Recomendaciones para el manejo del enojo:

Apropiarnos de él. Reconocerlo, hacerlo nuestro, no ponerlo afuera. Es diferente decir: "me siento enojada por..." a "me enoja el que tú..." Ante tal situación, asumimos que el enojo es nuestro, lo que nos hace incrementar la autoconciencia: entonces podemos hacer algo con el enojo y no culpar a los demás por lo que nos pasa.

Graduar la respuesta. Esta parte consiste en poner el valor adecuado al enojo. Para lograrlo tenemos que calibrarlo con reacciones suaves como: "Estoy molesto con tu actitud", "no estoy de acuerdo", o niveles mayores de enojo como: "estoy furioso con tu actitud", o "quisiera golpearte". Si logramos aprender a vislumbrar los diferentes niveles de enojo, se propiciará un manejo adecuado del mismo, ya que esto nos conducirá a sacar la presión que sentimos.

Diagnosticar la amenaza. El enojo aparece cuando asumimos rápidamente que la situación es peligrosa. Surge tan rápidamente que con frecuencia no somos capaces de detectar qué lo desencadenó (amenaza). En el caso de la muerte de un ser amado la amenaza podría ser: "¿Qué voy hacer sin ti?" Al hacer contacto con la amenaza, detectamos cuál es la necesidad que hay detrás.

Compartir la amenaza percibida. "Estoy enojado porque, ¿qué va a ser mi vida?" Esto disminuye la intensidad del sentimiento y lo aclara. Lo que podemos hacer es hablar con la persona que nos produjo el enojo; si no es posible hablar con ella, podemos hacerlo a través de una carta.

Perdonar. Implica anular los pendientes con los demás y con nosotros mismos. El más beneficiado es quien otorga el perdón. Y lo más importante es perdonarse a sí mismo por lo que no se hizo o por haberlo hecho; esto es verdaderamente liberador.

Sugerencias para destapar la presión del enojo:

- Salir a dar un paseo a pie.
- Realizar ejercicio físico.
- Practicar métodos de relajación.
- Respirar profundamente.
- Escribir los pensamientos y sentimientos más hostiles y cínicos que surjan.
- Golpear almohadas o cojines.
- Patear un balón.
- Gritar.
- Correr.
- Expresar el enojo a través de las artes (música, pintura, dibujo, canto o baile).
- Escribir, desahogarse en el papel.

Estas actividades alivian, hacen salir la presión, liberan el sentimiento, aunque éste puede continuar. Si no se externa, el enojo puede hacernos explotar; por ello, es recomendable expresar abiertamente qué lo produce y liberarse de ese peso. La agresión no reduce la tensión; tiene que expresarse.

CULPA Y AUTORREPROCHE

Estos son sentimientos muy experimentados por los dolientes. Nos culpamos por lo que no hicimos o por haberlo hecho: "si lo hubiera llevado a otro hospital", "si no lo hubiera dejado ir".

La culpabilidad, encerrada en nuestro interior y alimentada por autorreproches, es un sentimiento muy destructivo. Si es aprendido en la infancia, detiene nuestro crecimiento.

Situaciones durante la infancia que pueden favorecer la culpa:

- Tener padres y profesores muy críticos, autoritarios e intolerantes.
- Padres enfermizos y sentirse uno culpable de sus males.
- Padres y maestros que hacían comparaciones con hermanos o con algún niño perfecto para resaltar nuestros defectos.
- Tener valores e ideales tan altos que sólo un santo puede alcanzar.
- Esconder los fracasos o un mal comportamiento para que los demás no nos lastimen o rechacen.

- Comparación con otros niños que han sufrido más que nosotros.
- Divorcio de los padres.

La culpa es un sentimiento irracional ya que, seguramente en el momento en que se actuó, consideramos que era lo mejor ante las circunstancias. "Si decidiste llevarlo a ese hospital y no a otro es porque seguramente en ese momento creíste que era lo ideal."

En el duelo por muerte es común que el doliente idealice al difunto como estrategia para evitar contactar con la culpa:

- El origen psicológico de la culpa radica en que nos juzgamos a nosotros mismos, sentimos que hemos hecho algo mal.
- La culpa es rabia contra nosotros mismos; surge cuando violamos nuestro sistema de creencias. Algo que consideramos que debía ser y no fue.
- Cualquier cosa por la que nos sentimos culpables puede limpiarse y purificarse por medio del perdón.
- Cuando nos perdonamos a nosotros mismos y a los demás, ya no nos sentimos culpables.

Recomendaciones para el manejo de la culpa:

- Revisar constantemente nuestros valores, ya que la culpa generalmente surge por la lucha entre el "deber ser" y el "ser".
- Descubrir cuáles de estos valores son heredados y cuáles son verdaderamente nuestros.
- Analizar nuestras capacidades de manera realista, tanto las habilidades como las áreas de oportunidad.
- Programarse para aprender de nuestros errores, ya que la culpa sólo nos sirve para ver hacia atrás y visualizar lo que aprendimos.
- Si se hiere o lastima a alguien, pedir perdón inmediatamente.
- Si la persona ya falleció, escribir o hablar con él como si estuviera presente y pedirle perdón.

MIEDO

El miedo es un sentimiento que nos ayuda a sobrevivir; reacciona como un alarma de cuidado personal para indicar que nos hemos

arriesgado demasiado. Puede oscilar desde una ligera sensación de inseguridad hasta fuertes ataques de pánico.

La ansiedad es la sensación mediante la cual se manifiesta el miedo. En el duelo, este sentimiento proviene del temor a no poder sobrevivir solo o a la experiencia de contactar con nuestra propia muerte. Llevado al extremo puede desencadenar angustia, ansiedad o crisis de pánico.

El miedo es una emoción sumamente compleja, pues está integrada por la combinación de varios procesos que han surgido a lo largo de la evolución biológica.

Motivos del miedo:

- **Por carencia.** Aparece cuando la persona experimenta la sensación de desamparo, el cual puede ser real o supuesto; por ejemplo, falta de cariño, salud, compañía, dinero, etcétera.
- **Por insuficiencia.** Aparece cuando la persona se siente inferior a los demás y considera que no puede.
- **Conflictivos.** Surge ante una situación de conflicto. Puede ser ante el dolor y el sufrimiento, la muerte, enfermedades, embates de la naturaleza, etcétera.

Situaciones durante la infancia que favorecen la aparición del miedo:

- Tener padres demasiado miedosos.
- Ser rechazado por sentir temor hacia algo.
- Obligarnos a ocultar nuestros miedos.
- Cuando nuestros padres o maestros nos exigían demasiado y no éramos capaces de cumplir sus expectativas.
- Tener un trauma emocional que nunca pudimos superar.
- Tener padres sobreprotectores.
- Ver películas o programas de TV de terror sin contar con alguien que nos consolara y reafirmara nuestra seguridad.
- No haber recibido información acerca de qué hacer con nuestra angustia y ansiedad.

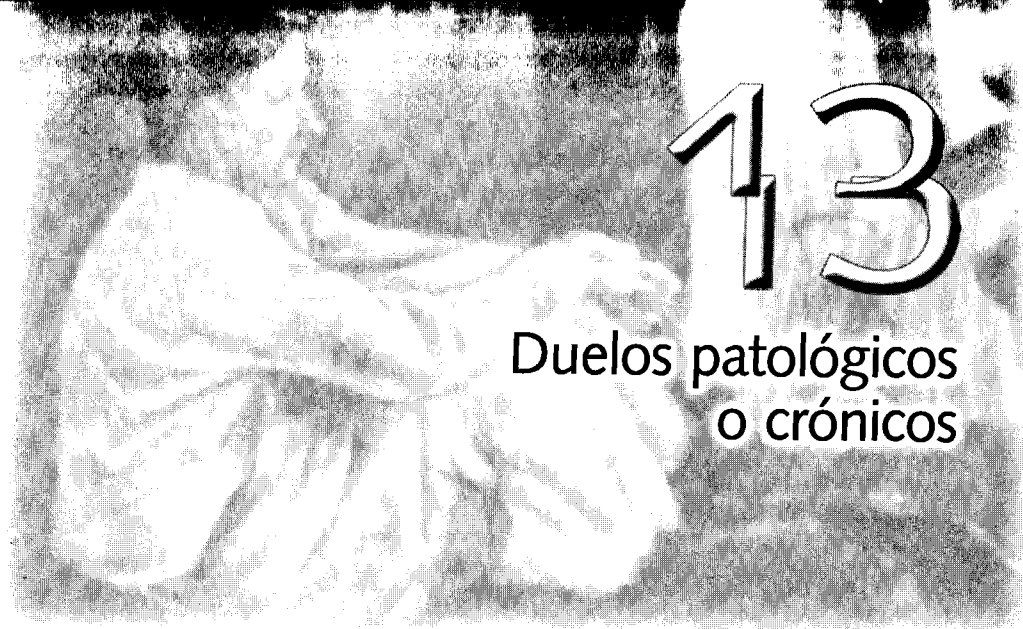
Recomendaciones para manejar el miedo:

- Revisar la respiración para vigilar que no se esté hiperventilado; si esto ocurre, respirar en una bolsa de papel de estraza

hasta que la respiración se normalice. También se recomienda realizar otros ejercicios de respiración.

- Si se está ante un duelo, hacer pequeños estiramientos cada 20 o 30 minutos.
- Participar en actividades de meditación, que ayudarán a mantener la tranquilidad.
- Afirmarse hablando consigo mismo: "estoy pasando por una situación difícil, pero pasará".
- Pensar y escribir qué es lo peor que podría suceder, y qué se haría ante tal situación. Si se desea, puede entregarse a alguien de confianza.

Si no disminuyen los síntomas, debe visitarse al médico para que ayude a controlar la angustia, la ansiedad o las crisis de pánico.



Duelos patológicos o crónicos

*Cuando creemos que todo está perdido, hay que recordar
que todavía nos queda el futuro.*

ANÓNIMO

Definitivamente no podemos satisfacer nuestras necesidades sin identificar nuestras emociones y sentimientos; mucho menos lograremos solucionar o finiquitar asuntos pendientes que acarreamos desde años atrás.

Esto ocurre frecuentemente con las pérdidas o duelos que no logramos elaborar o los iniciamos pero nos "atoramos" en alguna de las fases del proceso.

Si esto llega a suceder, necesitamos pedir ayuda terapéutica profesional. Los factores de riesgo para que un duelo patológico se desencadene en el paciente pueden ser estos:

- Negar el duelo, esto es, que nunca se inicie.
- Depresión grave.
- Abuso de drogas o alcohol.
- Que se estanque en alguna de las fases del ciclo (desensibilización, proyección, retroflexión, deflexión o confluencia).

- Duración anormal de los síntomas mencionados con anterioridad (sensaciones, sentimientos, cogniciones y conductas).
- Trastornos psicosociales de integración.
- Ideas recurrentes acerca de la propia muerte.
- Frenar el avance hacia una siguiente etapa, lo cual seguramente ofrece alguna ganancia secundaria (chantaje, manipulación, etc.).
- Ausencia de pena.

Con base en los factores mencionados, los duelos difíciles o patológicos se clasifican en:

1. **Duelo crónico.** Tiene una duración excesiva y nunca llega a una conclusión. Podríamos decir que la persona se encuentra "patinando", reciclando.
2. **Duelo ausente.** Consiste en que la persona se queda atrapada en la primera etapa de negación y no avanza.
3. **Duelo congelado.** Cuando el cadáver no existe o nunca se encontró. Es difícil solucionar este tipo de duelos, ya que generalmente se tiene la esperanza de que la persona regrese.
4. **Duelos retrasados.** Ocurren cuando la persona sí presentó una reacción emocional, pero no fue suficiente y después de un tiempo reinicia su duelo.
5. **Duelo exagerado.** Se presenta cuando la persona recurre a una conducta desadaptativa a través de la exageración o intensificación del duelo.
6. **Duelo enmascarado o reprimido.** Este tipo de duelo ocurre cuando la persona no expresa sus sentimientos abiertamente; puede manifestarse de otra manera, posiblemente a través de síntomas psicosomáticos.

Lazare (1991) propuso pistas para detectar duelos no resueltos; en embargo, no podemos olvidar que lo que se requiere es brindar un trato individual y personalizado en cada caso.

1. La persona que está siendo entrevistada no puede hablar del fallecido sin experimentar un intenso dolor.
2. Vivencia de algún acontecimiento relativamente poco importante.

Cuando un duelo no está terminado, emerge un disparador; hay que seguir la emoción hasta llegar a la primera vez en que la experimentamos, pero que nunca la llegamos a manifestar.

Una vez identificada la experiencia, podemos "curarla" mediante este proceso:

1. Desinfectar la herida, es decir, sacar todas las emociones y sentimientos que no fueron expresados y escuchados en su momento.
2. Cerrar la herida verbalizando la vivencia.
3. Encontrar un sentido a lo ocurrido sin olvidar que, en el momento, el duelo tiene como sentido vivir el dolor. Con el paso del tiempo se podrá encontrar un sentido a la experiencia vivida ya que, como dice Frankl (1990), "un dolor sin sentido no tiene sentido vivirlo". Lo que hace humana a una persona es buscar el sentido. Debemos concientizarnos de que trabajamos con el hombre doliente, quien pierde el sentido de las cosas y la manera de ayudarlo es sacar sus mejores recursos, llevarlo a reconocerlos y a darse cuenta de que éstos salen de la espiritualidad. Las técnicas para ayudar al otro a encontrar sentido las podemos encontrar en la logoterapia.

Estos "atorones" se manifiestan en este proceso a través de interrupciones donde la persona puede crear ciclos falsos; pueden ser entre:

- La fase de retiro y la sensación (desensibilización).
- La sensación y la formación de figura (negación o proyección).
- La formación de figura y la movilización de energía (represión ideológica o introyección).
- La movilización de energía y la acción (represión fisiológica o retroflexión).
- La acción y el contacto (dispersión o deflexión).
- El contacto y el retiro (confluencia).

Tanto el proceso de duelo propuesto por Kübler-Ross (1994) como el ciclo de experiencia son procesos naturales, pero pueden tener interrupciones y la consecuencia es duelo patológico o crónico.

La doctora Kübler-Ross menciona que la primera etapa por la que se pasa ante la elaboración de un duelo es la negación. Esta par-

te del proceso es natural si no excede de cuatro a seis semanas que dura la crisis. Si este periodo se prolonga se corre el riesgo de que la persona interrumpa su proceso (fig. 13.1).

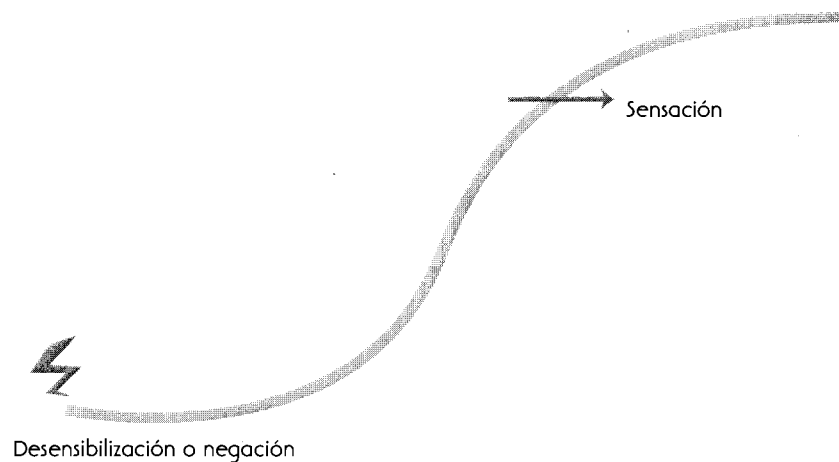


Figura 13.1. La interrupción del ciclo se da en la desensibilización.

En la siguiente etapa está el enojo, el cual dentro del ciclo de la experiencia corresponde a la proyección. La persona que está experimentando el duelo proyecta todo lo que le sucede, culpa a los médicos, policías, enfermeras, pareja, etc., de todo lo que le suceda, sin asumir lo que corresponde dentro del proceso (fig. 13.2).

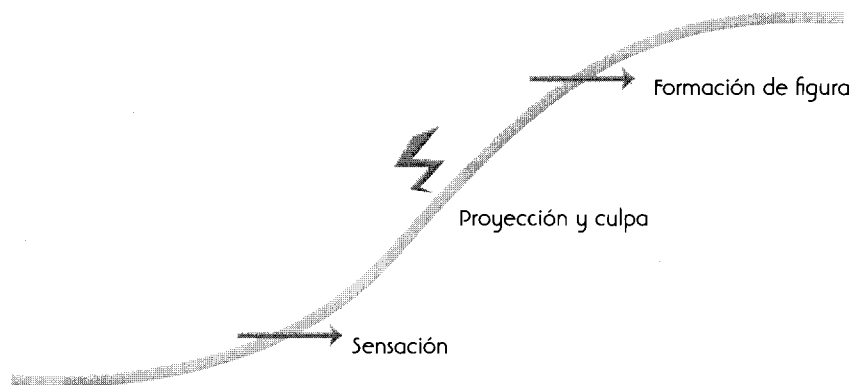


Figura 13.2. Interrupción del proceso de duelo entre la sensación y la formación de figura en la proyección y culpa.

La tercera etapa es la de negociación, la cual podría interrumpirse entre la formación de figura y la movilización de energía. Corresponde a los tres "demonios" (introyectos, experiencias obsoletas y asuntos inconclusos), que pueden producir culpa. En esta fase puede ser que la persona manifieste expresiones tales como: "debí o hubiera", "si sólo" y "si hubiera" (fig. 13.3).

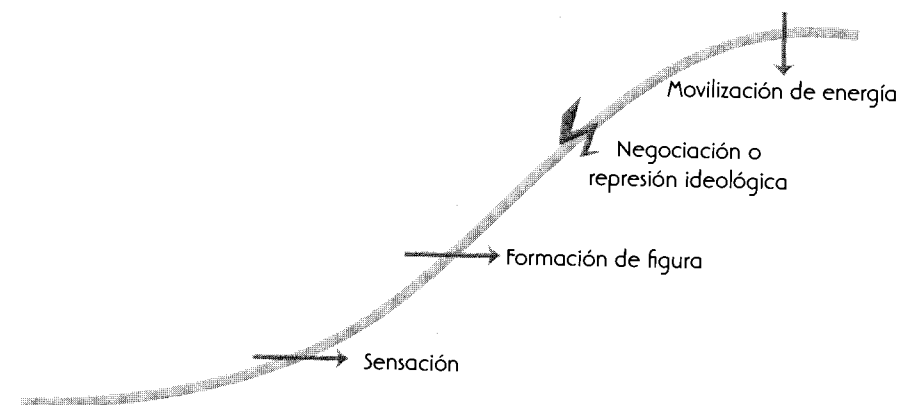


Figura 13.3. La etapa de negociación puede interrumpirse por los tres "demonios" (introyectos, experiencias obsoletas y asuntos inconclusos).

La siguiente etapa es la depresión; en ésta la persona puede quedar estancada dentro del ciclo que se da entre la movilización de energía y la acción; existe mucho enojo reprimido y retroflexión por la falta de expresión hacia el ambiente que nos rodea.

El caso más grave de retroflexión es el suicidio (fig. 13.4).

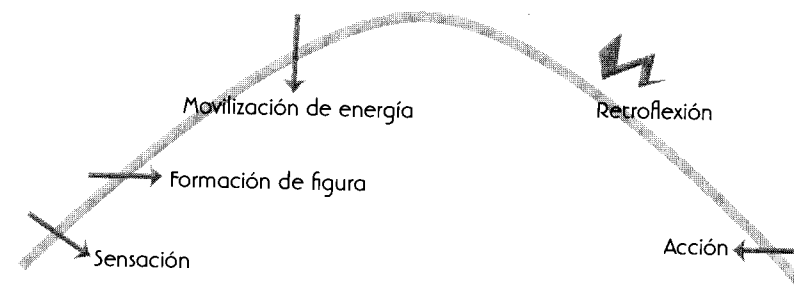


Figura 13.4. Dentro de la etapa de depresión, puede ocurrir el suicidio si la persona no la supera.

La última etapa es la aceptación. Se puede presentar entre la acción y el contacto; deflexión en la cual la persona no quiere contactar con su sufrimiento y tristeza. En esta etapa también puede ser que la interrupción se manifieste en el contacto, esto es, que se quede atrapada en el dolor y el sufrimiento y no pueda retirarse, lo que conlleva la "no aceptación" de la pérdida (fig. 13.5).

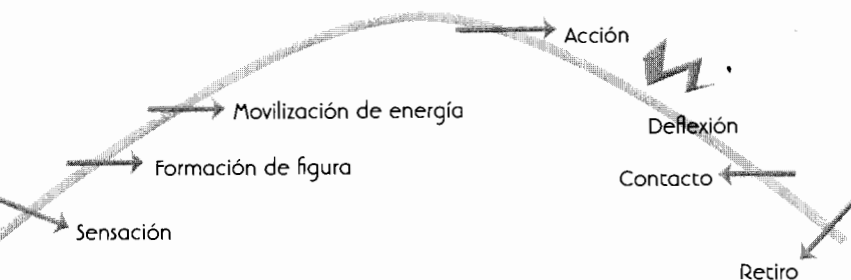


Figura 13.5. La aceptación es la última etapa del proceso de duelo.

La interrupción en cualesquiera de las fases del ciclo afectará a todas las restantes.

¿Cómo saber que el duelo se ha llevado a cabo?

El duelo finaliza cuando la persona es capaz de hablar del fallecido sin experimentar el dolor y el sufrimiento que caracterizó el inicio del proceso. Cuando, al recordar a la persona que murió, ya no se presentan las siguientes manifestaciones físicas:

- Llanto incontrolable e inconsolable.
- Alteraciones del sueño.
- Desaparecen las sensaciones como el nudo en la garganta, opresión en el pecho, palpitaciones, etcétera.
- La persona es capaz de vislumbrar su futuro aceptando los retos que se le presenten.
- Existe interés por la vida.
- Puede planear su vida futura con alegría.

Emocionalmente, podemos observar que la tristeza que se presenta al finalizar el duelo es diferente de la del inicio: la persona ha cambiado su perspectiva y visión de la vida, lo cual lleva a la madurez.

Las cicatrices que nos dejan estas heridas emocionales no desaparecen jamás; curarlas no significa olvidar, pues la cicatriz nos acompaña durante toda nuestra vida, pero al tocarla no duele con la misma intensidad que cuando estaba abierta. Dependiendo de la pérdida, será la profundidad de la herida. Sin embargo, aun cuando ha cicatrizado, esa parte queda sensible porque una cicatriz siempre deja una marca.

Elaborar un duelo no significa olvidar, ya que poseemos memoria y es precisamente entonces cuando nos damos cuenta que el duelo ha sido superado, ya que, sin olvidar a la persona y sabiendo que no está, podemos continuar nuestra vida con alegría.

Un doliente debe atreverse a vivir el proceso de duelo. Al final, podrá encontrarle un sentido a lo sucedido; de no ser así, el precio que se paga puede resultar muy caro. Recordemos siempre que el sentir es natural y que el dolor y sufrimiento no son malos, desagradables sí, pero no malos, pues nos brindan la oportunidad de crecer y esa decisión es sólo nuestra; nosotros elegimos cómo queremos vivir.

14

Actividades que ayudan a desarrollar la inteligencia emocional

Goleman propone el ABC de la inteligencia emocional, el cual comprende el programa de la Ciencia del "yo":

- Conciencia de sí mismo, esto es, reconocer los sentimientos y construir un vocabulario adecuado para expresarlos; asimismo, implica darse cuenta de las habilidades y debilidades, percibiéndonos optimistas pero realistas a la vez.
- Toma de decisiones personales. Advertir si el pensamiento o el sentimiento está gobernando nuestras decisiones.
- Manejo de emociones y sentimientos. Darse cuenta de lo que existe detrás del sentimiento y responsabilizarse de los mismos.
- Manejo de estrés. Con ejercicio, técnicas de relajación, o visualizaciones guiadas.
- Desarrollo de la empatía. Implica la comprensión del otro.
- Comunicaciones. Hablar eficazmente de los sentimientos. Saber escuchar y plantear preguntas.
- Revelación de la propia persona. Valorar la apertura y crear confianza en una relación. Saber cuándo es conveniente hablar de los propios sentimientos.
- Penetración. Identificar pautas similares en la propia vida emocional y reacciones. Reconocer pautas similares en los demás.
- Aceptación de uno mismo. Sentir orgullo y verse uno mismo bajo una luz positiva. Reconocer debilidades y fortalezas.

- Responsabilidad personal. Asumir responsabilidades; reconocer las consecuencias de las propias decisiones y acciones, aceptando los sentimientos y estados de ánimo.
- Seguridad en uno mismo. Manifestar las preocupaciones y los sentimientos en su justo medio.
- Dinámica de grupos. Cooperación; saber cuándo y cómo conducir, y cuándo seguir.
- Resolución de conflictos. Desarrollar la capacidad de negociación.

FUENTE: Karen F. Stone y Harold Q. Dillehunt, *Self-Science*.

En este programa no existe un examen final, lo que se realiza es una prueba oral de la Ciencia del Yo, la cual consiste en la realización de un examen socrático, con preguntas como: ¿cuáles son las maneras más saludables de manejar la tristeza, el miedo y la angustia?

Los cursos de sensibilización y manejo de sentimientos nos ayudan a desarrollar inteligencia emocional.



Conclusión

Para poder ayudar a otras personas a elaborar su duelo tenemos que desarrollar ciertas habilidades que nos permitan acompañarlas desde un enfoque más humano, en el cual podemos ponernos en su lugar y visualizar su mundo. Esto no sólo implica adquirir conocimientos acerca de lo que es un duelo y qué etapas atraviesa, sino que conlleva al desarrollo de inteligencia emocional con todas las habilidades que ésta implica.

Inteligencia emocional = Empatía

Como podemos observar, desempeñarnos como tanatólogos no es únicamente poseer conocimientos y almacenarlos en nuestra racionalidad, sino que se requiere vivir un proceso de crecimiento personal para poder acompañar a otros en situaciones tan difíciles.

Por otro lado, en un duelo hay que atreverse a experimentar los sentimientos que lo acompañan, ya que de esta manera se puede sanar la herida. Proceso difícil y desagradable, sí, pero necesario para cicatrizar la herida. Espero haber cumplido mi objetivo de brindar información teórica y vivencial con respecto a la inteligencia emocional y al proceso de duelo.

Así como inicié este libro con la anécdota del maestro hindú, quiero terminarlo con una reflexión:

Soy libre mientras estoy dispuesta a seguirlo siendo, y cuando creo que mi transformación me viene del espíritu, no de las normas ni de las estructuras.

Soy libre si amo las preguntas aunque no tenga las respuestas.

Cuando en presencia del *no sé*, acepto que no sé.

Soy libre si, atenazada por el dolor, una voz me grita desde adentro: ¡estás viva!

Cuando me dejo enseñar por el dolor y lo acepto como maestro, porque amor y dolor no son irreconciliables.

Soy libre cuando puedo amar este pedazo de vida que tengo entre las manos, sin angustiarme por el mañana.

ROSA LARIOS

Para mayor información acerca de los cursos favor de comunicarse al teléfono 044 55 54140310 o a esta dirección electrónica: castromary@hotmail.com.

Bibliografía

- Bloch, Susana, *Al alba de las emociones*, Grijalbo, Chile, 2002.
- Bucay, Jorge, *Cuentos para pensar*, Océano, México, 2002.
- , *El camino de las lágrimas*, Océano, México, 2002.
- Canché Novelo, Luis, *Comunicación e integración matrimonial*, Editorial Apoyo Educativo, S. C., México, 1991.
- Castilla del Pino, Carlos, *Teoría de los sentimientos*, Tusquets, Barcelona, 2000.
- , *Cuaderno de Investigación sobre logoterapia*, núm. 1, Sociedad Mexicana de Análisis Existencial y Logoterapia, México, 2002.
- Delacroix, Jean-Marie, "A propósito del Vacío", *Figura-fondo*, revista del Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt, Primavera, vol 2, núm. 1, México, 1998, pp. 119-130.
- DeMello, Anthony, *La oración de la rana*, Sal Terrae, Santander, 1988.
- Ekman, Paul y Davison Richard J., *The Nature of Emotion*, OUP, 1994.
- Fernández Berrocal, Pablo y Natalia Ramos Díaz, *Corazones inteligentes*, Kairos, Barcelona, 2002.
- Filliozat, Isabelle, *El corazón tiene sus razones*, Urano, Barcelona, 1998.
- Frankl, Viktor, *El hombre doliente*, Herder, Barcelona, 1990.
- , *El hombre en busca de sentido*, Herder, Barcelona, 1999.
- Freud, Sigmund, *Duelo y melancolía*, Obras completas, Amorrortu Editores, Buenos Aires, 1917.
- Gardner, H., *Inteligencias múltiples*, Paidós, Barcelona, 1995.
- Goleman, Daniel, *La inteligencia emocional*, Javier Vergara, Buenos Aires, 1998.
- Gracián, Baltasar, *El Héroe. Oráculo manual y arte y prudencia*, Antonio Bernat Vistarini y Abraham Madroñal (eds.), Clásicos Castalia, Madrid, 2003.
- Heller, Ágnes, *Teoría de los sentimientos*, Fontamara, Barcelona, 1999.
- Kepner, James I., *Proceso corporal*, Manual Moderno, México, 1999.
- Kübler-Ross, Elizabeth, *La muerte, un amanecer*, Océano, Barcelona, 1989.
- , *La muerte y los moribundos*, Grijalbo, Barcelona, 1994.

- Kuschner, Harold, *Cuando la gente buena sufre*, EMECE, Buenos Aires, 1998.
- Lange, Sigrid, *El libro de las emociones*, EDAF, Madrid, 2001.
- Larios, Rosa, *Un camino de luz*, Editorial Cehus, Guadalajara, México, 1996.
- Lazarus, Richard S., *Emotion and Adaptation*, OUP, EUA, 1991.
- Le Senne, Rene, *Tratado de caracterología*, El Ateneo, Buenos Aires, 1960.
- Lindenfield, Gael, *La seguridad emocional*, Kairos, Barcelona, 1998.
- Louis-Vincent, Thomas, *La muerte*, Paidós, Buenos Aires, 1991.
- Lukas, Elizabeth, *En la tristeza pervive el amor*, Paidós, Barcelona, 2002.
- , *Una vida fascinante, La tensión entre ser y deber ser*, col. Noesis, Editorial San Pablo, Buenos Aires, 1994.
- Marina, José Antonio, *El laberinto sentimental*, Anagrama, Barcelona, 2002.
- Martínez, Efrén, *Logoterapia e intervención en drogodependencias. Cuaderno de trabajo*, Ediciones Colectivo Aquí y Ahora, Colombia, 2000.
- Maslow, Abraham, "Hacia una psicología del ser", *El hombre autorrealizado*, 15a. ed., Kairos, Barcelona, 2003.
- Muñoz, Myriam, *La sensibilización gestalt. Una alternativa para el desarrollo del potencial humano*, Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt, A. C., México, 1995.
- O'Connor, Nancy, *Déjalos ir con amor*, Trillas, México, 1999.
- Pareja, Guillermo, Viktor E. Frankl, en *Comunicación y resistencia*, Ediciones Coyoacán, México, 2004.
- Pinard, Suzanne, *Del otro lado de las lágrimas*, Grijalbo Mondadori, México, 2001.
- Preston, John, *Superar el dolor emocional*, Mensajero, Bilbao, 1998.
- Rando, T. A., *Anticipatory grief: the term is a misnomer but the phenomenon exists*, Lexington Books, Toronto, 1988.
- (comp.), *Loss and anticipatory grief*, Lexington, Toronto, 1986.
- , "Creating Therapeutic rituals in the psychoterapy of the bereaved", *Psychoterapy*, Lexington Books, Toronto, 1985.
- Rogers, Carl R., *Desarrollo del potencial humano*, vol. 1, Trillas, México, 1990.
- , *El proceso de convertirse en persona*, Paidós, Buenos Aires, 1999.
- , *Psicoterapia centrada en el cliente*, Paidós, México, 1990.
- Sánchez Sánchez, Ezequiel Julio, *La relación de ayuda en el duelo*, Sal Terrae, Bilbao, 2001.
- Segura Morales, Manuel y Margarita Arcas Cuenca, *Educación de las emociones y los sentimientos*, Narcea, Madrid, 2003.
- Sherr, Lorraine, *Agonía, muerte y duelo*, Manual Moderno, México, 1992.
- Stadacher, Carol, *Beyond Grief. A guide for recovering from the death a loved one*, New Harbinger publications, Inc., EUA, 1987.
- Worst, Judith, *El precio de la vida. Las pérdidas necesarias para vivir y crecer*, 2a. ed., EMECE, Argentina, 1999.
- Vorden, J. William, *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*, Paidós, Barcelona, 2000.

Índice analítico

- Acción, 111
- Aceptación
con resignación, 108
de uno mismo, 167
etapa de, 108, 164
positiva incondicional del consejero, 127
déficit en la, 127
- Acompañante tanatológico. Véase Consejero
- Acontecimiento crítico, 69
- Actividades placenteras, 114
- Adulterio, etapa, 67
- Afectividad, 37
- Aflicción, 83
- Aislamiento, 115
social, 121
- Alcohol, uso de, 115
- Alexitimia, 54
- Alivio, 119
- Alucinaciones, 120
- Amenaza
diagnóstico de la, 153
percibida, 153
- Análisis caracterológico, 24-42
- Anestesia emocional, 109
- Ansiedad, 157
- Ansiolíticos, uso de, 110, 115
- Antipatía, 139
- Apatía, 77
- Aquino, santo Tomás de, 78, 152
- Aristóteles, 49
- Asimilación, 112
- Asociación Mundial de Psiquiatría, 16
- Atención psicológica, 149. Véase también Ayuda profesional
- Autenticidad del consejero, 126
- Autismo, 77
- Autocompasión, 77
- Autoconciencia, 153
- Autorreproche, 154-155
- Avidez caracterológica, 37
- Ayuda profesional, 114
condiciones para establecer una relación de, 131-140
- Berger, G., 39
- Bloch, S., 145
- Bloqueos emocionales, 88
- Bucay, J., 21, 52, 69, 130
- Calidez, 128
- Campo consciente, amplitud de, 36-37
- Camus, A., 51
- Canché Novelo, L., 23

- Carácter, 21-22
 activo, 34
 cualidades del, 34
 necesidades del, 34
 peligros del, 34
 afectivo, 37
 cualidades del, 37
 necesidades del, 37
 peligros del, 37
 agresivo, 36
 cualidades del, 36
 necesidades del, 36
 peligros del, 36
 alocéntrico, 37
 cualidades del, 37
 necesidades del, 37
 peligros del, 37
 amplio, 36-37
 cualidades del, 36
 necesidades del, 37
 peligros del, 36
 diplomático, 35-36
 cualidades del, 35
 necesidades del, 36
 peligros del, 35-36
 egocéntrico, 37
 cualidades del, 37
 necesidades del, 37
 peligros del, 37
 emotivo, 33-34
 cualidades del, 33
 necesidades del, 34
 peligros del, 33-34
 especulativo, 38
 cualidades del, 38
 necesidades del, 38
 peligros del, 38
 estrecho, 36
 cualidades del, 36
 necesidades del, 36
 peligros del, 36
 no activo, 34-35
 cualidades del, 34
 necesidades del, 35
 peligros del, 34
 no afectivo, 38
 cualidades del, 38
 necesidades del, 38
 peligros del, 38
 no emotivo, 34
 cualidades del, 34
 necesidades del, 34
 peligros del, 34
 práctico, 38
 cualidades del, 38
 necesidades del, 38
 peligros del, 38
 primario, 35
 cualidades del, 35
 necesidades del, 35
 peligros del, 35
 secundario, 35
 cualidades del, 35
 necesidades del, 35
 peligros del, 35
Castilla del Pino, C., 53n-55
 Cerebro emocional, 46
 emociones y, 46
 Ciclo(s)
 de la experiencia, 105-112
 falsos, 161
 vitales, 67
 Ciencia del Yo, 167
 Cogniciones, 119-120
 Comprensión empática
 del consejero, 128
 ejercicio de, 136-138
 Comunicación, 167
 barreras que se interponen en la,
 139-140
 concreta, 145
 vaga, 145
*Comunicación e integración matrimo-
 nial*, libro, 23
 Conciencia de sí mismo, 167
 Concretización, 145-149

- ejercicios de, 146-149
 Conducta(s), 120-124
 distraída, 121
 específicas, 120-124
 Confidencialidad del consejero, 129
 Conflictos, resolución de, 168
Confucio, 11
 Confusión, 120
 Congruencia del consejero, 126
 Conocimiento personal, 12
 Consejero
 aceptación positiva incondicio-
 nal del, 127
 autenticidad del, 126
 calidez del, 130
 comprensión empática del, 128
 confidencialidad del, 129
 congruencia del, 126
 consideración positiva del, 127
 establecimiento de límites por par-
 te del, 129
 optimista, 129-130
 orientación filosófica del, 125
 pesimista, 129-130
 respeto del, 129
 responsabilidad del, 128
 sinceridad del, 129
 Consideración positiva del conseje-
 ro, 127
 "Conspiración del silencio", 84
 Creencias, 55
 Crisis, 68
Cuando la gente buena sufre, libro,
 19
 Cuerpo, mensajes del, 114
 Culpa, 154-155
 manejo de la, 155
 origen psicológico de la, 155
 Cultura, 122
 Decisiones personales, toma de, 167
 Deflexión, 164
Déjalos ir con amor, libro, 68
Delacroix, 107
 Depresión, 108, 163
 etapa de, 108
 patológica, 111
 reactiva, 111
 Desarrollo, etapas del, 68
 Descalificación, 133
 Descanso, 114
 Desensibilización, 106
 Deseos, 55
 Despedidas, 71
 por divorcio, 71
 por muerte, 71
Dillehunt, H. Q., 168
 Dinámica de grupos, 168
 Divagación, 133
 Divorcio, despedidas por, 71
 Doliente(s), 90
 etapa evolutiva del, 122
 familiares entre los, dilemas de,
 104
 culpa de los, 104
 Dolor, 70-71, 117-118
 espiritual, 74
 físico, 74
 por las pérdidas, 71-74
 psicoafectivo, 74
 sufrimiento y, 74-78
 Drogas, uso de, 115
 Duelo(s), 83-97
 anormales, 84
 anticipados, 84
 ausente, 160
 ciclo de, 105-112
 como cuestión de poscontacto, 107
 congelado, 160
 crónicos, 159-165
 duración del, 84
 emocional, 87-90
 en hombres, 91-93
 en mujeres, 93-96
 enmascarado, 160
 etapa(s), 107-112

- de aceptación, 108
 de depresión, 108
 de enojo, 108
 de negación, 107
 de negociación, 108
 exagerado, 160
 fases de elaboración del, 92-93
 factores que obstaculizan las, 115
 función del, 84
 género y, 90-97
 ilegítimo, 92
 intensidad del, 84
 manejo adecuado del, 92
 medio para sanar el, 105
 no elaborado, 88
 pistas para detectar, 160-161
 normales, 84
 patológicos, 84, 159-165
 permiso para estar en, 113
 por pérdida, elaboración del, 72
 proceso de, 12
 racional, 87-90
 reprimido, 160
 retrasados, 160
 sanos, 125-140
 sentimientos y, 83-97, 151-157
 término del, 164
- lad, 122
 madura, 66
 ejercicio, 114
man, P., 48
corazón tiene sus razones, libro, 48
precio de la vida: las pérdidas necesarias para crecer y vivir, libro, 66
- ociones
 biológicas, 47
 cerebro emocional y, 46
 como base fisiológica de los sentimientos, 48
 como mecanismo de defensa, 47
 duración de las, 48
 evasión de, 78-81
 innatas, 48
 intensidad, 48
 manejo de, 169
 pasiones y, diferencias entre, 47-49
 represión de, 78-81
 sentimientos y, diferencias entre, 47-49
- Emotividad, 33-35
 Empatía, 53, 131-140
 definición, 131
 desarrollo de la, 167
 doble objetivo de la, 140
 Empatizar, 138
 Energía psicológica, reinversión de la, 112
 Enfermedad(es)
 aguda, 100
 crónica, 100
 físicas, 46
 terminal, 101
 Enojo, 152-154, 162
 apropiación del, 153
 etapa de, 107-108
 manejo del, 153-154
 proyección del, 162
 Escapismo, 77
 Escucha
 activa, 142
 de la conducta
 no verbal del otro, 149
 verbal del otro, 149
 de sí mismo, 149
 definición, 140
 empática, beneficios de la, 132
 niveles, 138
 pasiva, 133
 tipos de, 139
 Espiritualidad, 122
 desarrollo de la, 114

- Estabilidad, etapa de, 68
 Estrés, manejo del, 167
Eurípides, 125
 Expectativas, 55
 Experiencia(s), 19, 66
 ciclo de la, 105-112
- Fallecido
 atesoramiento de las pertenencias del, 121
 idealización del, 155
 recordatorios con el, 121
 relación afectiva con el, 122
 sueños con el, 121
 Fármacos, uso de, 115
 Fatiga, 119
 Fe, 113, 123
 Figura
 formación de, 109
 necesidad de, 111
Filliozat, I., 96, 151
 Finitud, 100
Frankl, V., 74, 76, 100, 130, 161
Freud, S., 90
- Ganancia secundaria, 106
Gardner, 43
 Generalización, 133
 Género
 definición, 90-91
 duelo y, 90-97
Goleman, D., 43, 48-49, 94
Gordon, T., 139
Gracián, 66
 Gran final, 67
- Hiperactividad frenética, 121
 Hombre(s)
 con elevado CI, 94-95
 con inteligencia emocional elevada, 94-95
 definición, 16
 duelo en, 91-93
- Idea de sí mismo, 55
 dolorosa, 105
 Impotencia, 119
 Incredulidad, 109, 120
 Indiferencia, 128
 Insensibilidad, 119
 Inteligencia, 17
 concepto, 43
 emocional, 12, 44-46
 desarrollo de la, 96, 167-170
 habilidades de la, 44
 interpersonal, 44
 intrapersonal, 44
 logicomatemática, 44
 racional, 44-46
 tipos de, 43-44
 verbal, 44
Inteligencia emocional, libro, 22
 Intrascendencia, miedo a la, 19
 Irreversibilidad, 100
- Jung, C. G.*, 61, 73
 Juventud, renuncia a la, 67
- Kempis, T. A.*, 99
Kepner, J. I., 105, 109-110
Kübler-Ross, E., 45, 107, 109, 161
Kushner, H., 19
- Larios*, 170
Lazare, 160
 Lenguaje inapropiado, 134
 Lexitimia, 54
 Liberación, sentimientos de, 121
 Llanto asertivo, 114, 121
Longaker, C., 87
Lukas, E., 129
 Luto, 83
- Madurez, 68
Maktub, 73, 83
 Mandatos parentales, 79
 Marco interno de referencia, 128

- Marina, J. A.*, 55
Martínez, E., 112
Maslow, A., 61
 Masoquismo, 77
 Melancolía, 151
Mello, A. de, 23, 43, 77
 Metasentimientos, 91
 Miedo(s)
 a la intrascendencia, 19
 a morir, 87
 conflictivos, 156
 del paciente moribundo, 102
 manejo del, 156-157
 motivos del, 156
 por carencia, 156
 por insuficiencia, 156
 situaciones de la infancia que des-
 encadenan el, 156
 Movilización, 109
 Muerte(s), 69
 despedidas por, 71
 finitud y, 100
 irreversibilidad y, 100
 lenta, 101
 natural, 101
 negación de la, 88
 por autoagresión, 101
 rasgos inherentes a la, 100
 súbita, 101
 temporalidad y, 100
 tipo de, 122
 ucrónica(s), 72
 violenta, 101
 Mujeres
 con elevado CI, 94
 con inteligencia emocional eleva-
 da, 95-96
 duelo en, 93-96
 Necesidades humanas
 auténticas, 62
 constructivas, 62
 de aceptación y afecto, 61
 de autorrealización, 61
 de respeto y reconocimiento, 61
 de seguridad, 61
 definición, 61
 destructivas, 61
 escala de las, de *Maslow*, 61
 fisiológicas, 61
 fundamentales, 61
 inauténticas, 62
 introyectadas, 62
 Negación, 110, 163
 como mecanismo de defensa, 110
 etapa de, 108
 Negociación, etapa de, 108, 163
Nenthum, 46
O'Connor, N., 68
 Oír, 138
 Organización Mundial de la Salud,
 100
 Orientación filosófica del consejero,
 125
 Paciencia, 113
 Paciente terminal
 atención al, en el área
 de la trascendencia, 102
 espiritual
 -inteligencia y voluntad,
 101-102
 -teológica; 102
 física, 101
 psicológica, 101
 social, 101
 comodidad para el, 103
 compasión para el, 103
 comunicación con el, 103
 integración familiar para el, 103
 miedos del, 102
 tranquilidad para el, 103
 visitas infantiles al, 103
 Pasiones
 emociones y, diferencias entre,

- 47-49
 sentimientos y, diferencias entre,
 47-49
 Pena, 70
 definición, 83
 Pérdida(s)
 de la objetividad, 139
 de rol, 102
 dolor y, 71-74
 elaboración del duelo por, 72
 inadmisibles, 72
 inoportunas, 72
 no aceptación de la, 166
 oportunas, 72
 reacción ante las, 69
 reconocimiento de la, 110
 sensación de la, 110
 Perdón, 153
 Persona(s)
 concepto, 15-20
 revelación de la propia, 167
 trascendentales, 19
 unidad de la, 20
 Personalidad, 21
 aspectos
 adquiridos en la, 21
 heredados en la, 21
 tipos de, 123
 Placer, 117-118
 Polaridad combativa, 36
 Preguntas, abuso de, 134
 Preocupación, 120
 Presencia, sentido de, 120
 Primariedad, 35

Rando, T., 109-110
 Reacomodación, 112
 Recuerdos, 111
 Red social de apoyo, 123
 Reflejo empático, 134
 Relación presencial, 112
 Relajación, técnicas de, 116
 Represión
 corporal, 79
 energética, 79
 mental, 79
 Resonancia, 35-36
 Respeto del consejero, 129
 Responsabilidad, 17
 del consejero, 128
 personal, 17
 Respuesta emocional, factores que
 intervienen en la, 55
 Retiro, 112
 Ridiculización, 96
 Ritmo respiratorio, 145
Rogers, C., 127, 130, 134, 141, 143

 Salud, cuidado de la, 114
Satir, V., 113
 Secundariedad, 35
 Sensaciones, 117-118
 adicionales, 118
 básicas, 117
 Sensibilización, 118
 Sentimiento(s), 12, 51-63, 114
 agradables, 51
 anormal(es), 55, 61
 como elaboraciones secundarias,
 48
 compartidos, 115
 condiciones
 circunstanciales para la satis-
 facción de un, 55
 heredadas para la satisfacción
 de un, 55
 constructivos, 54
 de aceptación, 51
 de rechazo, 51
 desagradables, 51
 disminuidos, 51
 duelo y, 83-97, 151-157
 ejercicios de, 56
 evasión de, 78-81
 exagerados, 51
 expresados

- con acciones, 53
 con síntomas psicósomáticos, 53
 verbalmente, 53
 normales, 55
 orientados
 al futuro, 51
 al pasado, 51
 al presente, 51
 pasiones y, diferencias entre, 47-49
 proporcionados, 51
 reflejo de los, 143-147
 ejercicio de, 144-147
 depresión de, 78-81
 emociones
 como base biológica de los, 48
 diferencias entre, 47-49
 humano
 definición, 16
 naturaleza
 biológica del, 16
 espiritual del, 17
 filosófico del, 17
 psicológica del, 16
 social del, 16-17
 teológica del, 17
 unidad en el, 16
 o, 122
 desinterés por el, 121
 ck, 119
 patía, 141
 eridad del consejero, 129
 drome de aniversario, 112
 ación
 conómica, 122
 real, 55
 Sociedad *light*, 75
 Soledad, 118
Stadacher, C., 92
Stone, K. F., 168
 Sueño(s)
 con el fallecido, 121
 trastornos del, 120
 Sufrimiento, 74-78
 dolor y, 74-78
 Suicidio, 163

 Tanatología, definición, 99
 Tanatólogo, 104
 Temperamento, 21-22
 Temporalidad, 100
 Tendencia intelectual, 38
Teoría de los sentimientos, libro, 54n
 Tercera edad, 66
Tinajero Fontan, T., 6
Tobin, S. A., 71
 Tranquilizantes, uso de, 117
 Transición, etapa de, 68
 Trastornos
 alimentarios, 120
 del sueño, 120
 Tristeza, 118, 151-152
 manejo de la, 152

 Vejez completa, etapa de la, 68
 Victimización, 115
Vyorst, J., 65
 Virtud, 49
 Voluntad, 17

Whitman, W., 115

Relación de imágenes que aparecen en la obra

Las imágenes que se incluyen en las entradas de preliminares, capítulos y finales de la obra, son reproducciones de pinturas. El número en **negritas** corresponde a la página, el título de la pintura se encuentra en *cursivas* y el nombre del autor en tipo normal.

5 *Viejo con la cabeza entre las manos*, Vincent van Gogh. 7 *Hombre reclinado en un parapeto*, Seurat. 9 *Separación*, Edvard Munch. 11 *Primavera*, Edvard Munch. 15 *Melancolía*, Edvard Munch. 21 *El grito*, Edvard Munch. 43 *Noche de verano o Inger en la playa*, Edvard Munch. 51 *El asesino en la avenida*, Edvard Munch. 65 *La niña enferma*, Edvard Munch. 83 *Mujer sentada en una cesta llorando*, Vincent van Gogh. 99 *La madre muerta y su hija*, Edvard Munch. 113 *La muerte en la habitación de la enferma*, Edvard Munch. 117 *Desesperación*, Edvard Munch. 125 *Vampiresa*, Edvard Munch. 141 *Atracción*, Edvard Munch. 151 *Angustia*, Edvard Munch. 159 *Sien, con cigarro, sentada junto a la estufa*, Vincent van Gogh. 167 *Tiempo de nieve en la avenida*, Edvard Munch. 169 *Madre e hija*, Vincent van Gogh. 171 *Mujer sentada en la hierba*, Seurat. 173 *Mujer en el lecho de muerte*, Vincent van Gogh.

- con acciones, 53
- con síntomas psicossomáticos, 53
- verbalmente, 53
- normales, 55
- orientados
 - al futuro, 51
 - al pasado, 51
 - al presente, 51
- pasiones y, diferencias entre, 47-49
- proporcionados, 51
- reflejo de los, 143-147
 - ejercicio de, 144-147
- represión de, 78-81
- y emociones
 - como base biológica de los, 48
 - diferencias entre, 47-49
- Ser humano
 - definición, 16
 - naturaleza
 - biológica del, 16
 - espiritual del, 17
 - filosófico del, 17
 - psicológica del, 16
 - social del, 16-17
 - teológica del, 17
 - unidad en el, 16
- Sexo, 122
 - desinterés por el, 121
- Shock, 119
- Simpatía, 141
- Sinceridad del consejero, 129
- Síndrome de aniversario, 112
- Situación
 - económica, 122
 - real, 55
- Sociedad *light*, 75
- Soledad, 118
- Stadacher, C., 92
- Stone, K. F., 168
- Sueño(s)
 - con el fallecido, 121
 - trastornos del, 120
- Sufrimiento, 74-78
 - dolor y, 74-78
- Suicidio, 163
- Tanatología, definición, 99
- Tanatólogo, 104
- Temperamento, 21-22
- Temporalidad, 100
- Tendencia intelectual, 38
- Teoría de los sentimientos*, libro, 54n
- Tercera edad, 66
- Tinajero Fontan, T.*, 6
- Tobin, S. A.*, 71
- Tranquilizantes, uso de, 117
- Transición, etapa de, 68
- Trastornos
 - alimentarios, 120
 - del sueño, 120
- Tristeza, 118, 151-152
 - manejo de la, 152
- Vejez completa, etapa de la, 68
- Victimización, 115
- Vyorst, J.*, 65
- Virtud, 49
- Voluntad, 17
- Whitman, W.*, 115

Relación de imágenes que aparecen en la obra

Las imágenes que se incluyen en las entradas de preliminares, capítulos y finales de la obra, son reproducciones de pinturas. El número en **negritas** corresponde a la página, el título de la pintura se encuentra en *cursivas* y el nombre del autor en tipo normal.

5 *Viejo con la cabeza entre las manos*, Vincent van Gogh. **7** *Hombre reclinado en un parapeto*, Seurat. **9** *Separación*, Edvard Munch. **11** *Primavera*, Edvard Munch. **15** *Melancolía*, Edvard Munch. **21** *El grito*, Edvard Munch. **43** *Noche de verano o Inger en la playa*, Edvard Munch. **51** *El asesino en la avenida*, Edvard Munch. **65** *La niña enferma*, Edvard Munch. **83** *Mujer sentada en una cesta llorando*, Vincent van Gogh. **99** *La madre muerta y su hija*, Edvard Munch. **113** *La muerte en la habitación de la enferma*, Edvard Munch. **117** *Desesperación*, Edvard Munch. **125** *Vampiresa*, Edvard Munch. **141** *Atracción*, Edvard Munch. **151** *Angustia*, Edvard Munch. **159** *Sien, con cigarro, sentada junto a la estufa*, Vincent van Gogh. **167** *Tiempo de nieve en la avenida*, Edvard Munch. **169** *Madre e hija*, Vincent van Gogh. **171** *Mujer sentada en la hierba*, Seurat. **173** *Mujer en el lecho de muerte*, Vincent van Gogh.

TANATOLOGÍA

La inteligencia emocional y el proceso de duelo

María del Carmen Castro González

A quienes se interesan en brindar paz y consuelo a las personas que atraviesan por un proceso de duelo, la autora les enseña a desarrollar habilidades de escucha activa y empática para acompañar a los dolientes y ayudarlos a superar la pérdida de un ser amado o la pena que sufren por un paciente terminal.

María del Carmen Castro, profesora de tanatología, escribió este libro motivada por las inquietudes de las personas que desean ayudar a otras a superar el largo y doloroso proceso de duelo, y no saben cómo hacerlo. Aquí, aclara que no se trata de aprender a decir frases de consuelo estereotipadas, sino de ayudar a las personas a reconocer, aceptar y validar sus sentimientos, enseñándoles a conocer las etapas por las que transcurre un proceso de duelo, así como las sensaciones y conductas que pueden presentarse durante éste.

El libro incluye reflexiones teóricas y ejercicios cuyo objetivo es que aquellos que pretenden dedicarse a dar apoyo moral a dolientes desarrollen el conocimiento profundo de sí mismos, así como la inteligencia emocional, para poder desarrollar la habilidad de la empatía y así crear las relaciones de ayuda y compañía que necesitan las personas en proceso de duelo.

Contenido

Concepto de persona • Temperamento, carácter y personalidad

¿Qué es la inteligencia? • Los sentimientos • Las pérdidas inevitables

El duelo y los sentimientos • El trabajo de muerte y los moribundos

Factores que ayudan a los dolientes a elaborar duelos "sanos"

Características del duelo normal

¿Cómo podemos acompañar a los dolientes en procesos de duelos sanos?

Técnicas para desarrollar la escucha empática

Cómo ayudar a otros a manejar sus sentimientos

Duelos patológicos o crónicos

Actividades que ayudan a desarrollar la inteligencia emocional



TRILLAS

Tienda en línea

www.etrillas.mx

La mejor forma de comprar

ISBN 978-968-24-8014-0



9 789682 480140