



**asociación
mexicana de
tanatología, a. c.**

LA PÉRDIDA: UNA ETERNA COMPAÑERA

TESINA

QUE PARA OBTENER EL DIPLOMADO EN

TANATOLOGÍA

PRESENTA:

SUSANA MOSQUEDA GONZÁLEZ



Asociación Mexicana De Educación Continua y a Distancia, A.C.

ENERO 2013

México, D.F. a 26 de Enero de 2013.

**DR. FELIPE MARTÍNEZ ARRONTE
PRESIDENTE DE LA ASOCIACIÓN
MEXICANA DE TANATOLOGÍA, A.C.
PRESENTE.**

**Por medio de la presente le informo que revisé y aprobé la tesina que
presentó:**

**SUSANA MOSQUEDA GONZÁLEZ
DIPLOMADO DE TANATOLOGÍA
GENERACIÓN 2012-2013**

NOMBRE DE LA TESINA:

“LA PÉRDIDA: UNA ETERNA COMPAÑERA”.

ATENTAMENTE

**M. D. H. OSCAR TOVAR
ASESOR DE LA TESINA**

Índice

1. AGRADECIMIENTOS	4
2. JUSTIFICACIÓN	5
3. SIGNIFICADO DE LA PALABRA PÉRDIDA.....	7
4. LA PÉRDIDA: UNA ETERNA COMPAÑERA.....	8
5. CASOS PRÁCTICOS.....	11
6. CUENTO DE LOS DOS GEMELOS.....	17
7. PÉRDIDAS HEREDADAS VS. PÉRDIDAS ADQUIRIDAS	19
8. FASES DEL DUELO SEGÚN ELISABETH KÜBLER-ROSS.....	22
9. ANCIANIDAD Y MUCHAS PÉRDIDAS POR PSICOLOGÍA CUERPO Y MENTE.....	26
10. LA PÉRDIDA DE UN AMOR.....	29
11. RESILIENCIA.....	31
12. ETAPAS DEL DUELO.....	33
13. NORMAS BÁSICAS PARA SOBREVIVIR A UNA CRISIS:.....	34
14. CONCLUSIONES.....	37
15. BIBLIOGRAFÍA Y FUENTES DE INFORMACIÓN.....	38

1. AGRADECIMIENTOS

En primer lugar a **Dios**, por darme la oportunidad de estar en este plano, en este preciso lugar.

Gracias

Gracias a mi amado esposo **Fernando**, por las interminables veces que me das ánimos, me apoyas, me cuidas, me amas, por ser tú y sólo tú el que está a mi lado, agradezco tu presencia en mi camino, gracias por enseñarme el significado de la palabra **AMOR** en toda la extensión de la palabra. **TE AMO.**

A mis hijos **Fer** y **Dana**, gracias por ser mis maestros en esta vida, por las muchas veces que me dicen: “mamá te amo”, gracias por sus abrazos, sus besos y sus interminables risas. Gracias por enseñarme lo que es la paciencia. **LOS AMO CON TODO MI CORAZÓN.**

A mis padres Consuelo y Eugenio, gracias a ustedes soy la persona que soy, los amo.

A mí querido suegro **Esteban** por el gran interés e interminables pláticas sobre este diplomado, gracias por abrir su corazón y sus consejos. A mi cuñada **Auro** gracias por tu apoyo y cariño, siempre dispuesta y amorosa con mi familia. A toda mi familia Sánchez gracias por ser parte de mi vida, los he disfrutado tanto.

A mis hermanas **Maru**, **Esther** y **Bertha** gracias por estar en mi camino.

A todas las personas amigos y conocidos que comparten sus historias y duelos conmigo, aprendí tanto de ustedes, fueron inspiradores, gracias.

A todos mis maestros de **AMTAC**, porque al escucharles en clase me enseñaron y dieron otra visión de la vida, me mostraron a manejar el dolor de mi alma. En especial a **Oscar Tovar** por su apoyo en mi tesina. Me enseñaron que hay esperanza aún dentro del dolor. Mi alma se los agradecerá por siempre.

Gracias a mis queridas compañeras del diplomado, por compartir esta enriquecedora aventura, sus historias y personalidades me ayudaron tanto. Las extrañaré.

Agradezco su presencia en mi camino.

Gracias a **Susana Mosqueda González** por permitirse esta maravillosa experiencia.

2. JUSTIFICACIÓN

La justificación para escribir sobre este tema, han sido diversos eventos en mi vida, muchas pérdidas personales, materiales e inclusive pérdidas de sueños e ilusiones.

La primera gran pérdida en mi vida: la muerte de **mi madre Consuelo**, cuando yo tenía un año de edad, que gran pérdida; la huella que dejó en mi vida me ha acompañado hasta el día de hoy, la pérdida que dejó en mi familia repercutió en todos los miembros de mi familia, dejó un viudo y cuatro niñas huérfanas. Todos quedamos con la sensación de vacío, de desamparo, un espacio imposible de llenar.

La siguiente pérdida humana que me impactó muchísimo, fue la muerte de mi primo favorito: **Martín**, él murió muy joven en un accidente de motocicleta, nadie me avisó de ello hasta que el sepelio había concluido, los adultos decidieron que no era conveniente para mí el enterarme de lo ocurrido, era pequeña. Fue algo extraño y doloroso para mí, jamás pude decirle cuánto significaba en mi vida, solo dejé de verlo y nunca más volví a escucharle, jamás volví a sentir su cariño.

Las siguientes pérdidas en mi vida han sido de toda índole, perdí la seguridad que me brindaba mi padre, él se ausentaba de mi vida por diferentes motivos, el principal su alcoholismo, perdía su presencia por algunos meses y alguien de nuestra familia nos llevaba a vivir a su casa, mientras nuestra situación se regularizaba, perdí la seguridad que me brindaba mi hogar.

Perdí a mi hermana mayor el día que decidió irse de casa para hacer su propia familia, la perdí nuevamente cuando se fue a vivir a otro estado de la República, nuevamente quedé en desamparo, un enorme vacío se incrementaba en mi interior mientras veía alejarse el camión de mudanzas y yo quedaba sola en la casa que hasta entonces había sido su hogar.

Con el tiempo se sumaron pérdidas de objetos valiosos para mí, juguetes, mi infancia, algunos amigos que se mudaban de casa, de escuela.

Más tarde otra pérdida humana, la pérdida de mi padrino **Julio**, murió ahogado en el mar, tampoco pude asistir a su sepelio y jamás volví a sentir sus abrazos.

El cambio de niña a adolescente fue una gran pérdida para mí. Deje amigos de infancia y eso fue muy doloroso.

Cuando mis otras dos hermanas decidieron irse de casa para casarse, en menos de un año las perdí a las dos, nuevamente el vacío en mi interior volvía a hacerse presente, quedaba en compañía de un padre alcohólico y sin muchas esperanzas de que la situación cambiara.

Conforme pasaba el tiempo más pérdidas se sumaron a mi lista, pérdida de esperanza de continuar mis estudios, tuve que tomar la decisión de trabajar joven para seguir adelante, lo más fácil y económico para mí fue terminar una carrera técnica, perdí mi sueño de tener carrera profesional.

Más tarde se sumaron otras pérdidas: trabajos, amores de juventud, amistades, personas que pasaron por mi vida y dejaron una huella imposible de borrar, personas que jamás volví a ver por diferentes circunstancias.

Más tarde la pérdida de más personas amadas, personas que murieron y que fueron importantes en mi vida, mi primo **Luis**, mi abuelo **Poli**, mi primo **Pepe**, mi abuela **Flora**, el pequeño **Joshua**, bisa **Vicky** y por último una persona muy importante para mí: **Eugenio, mi padre**.

Estos son los motivos que me impulsan a escribir sobre **la pérdida: una eterna compañera**.

3. SIGNIFICADO DE LA PALABRA PÉRDIDA

Pérdida f. Privación de lo que se poseía. | Lo que se pierde: tener grandes pérdidas. || Muerte: sentir la pérdida de un amigo. || Menoscabo, daño. || Diferencia desventajosa entre el costo de una operación comercial o financiera y la ganancia: vender con pérdida. || Mal empleo: pérdida de tiempo. || Pl. Mil bajas, conjunto de los militares puestos fuera de combate como consecuencia de una batalla.

Diccionario Larousse de la lengua española 2005

Pérdida

La pérdida es la carencia o privación de lo que se poseía.

es.wikipedia.org/wiki/Pérdida

Nadie puede explicarnos el dolor, su ilimitado alcance ni sus profundidades enigmáticas. Nadie nos puede descubrir el vacío que deja en el mismo centro de nuestro ser, un vacío que nada lo llena.

RUTH COUGHLIN

“La tragedia de la vida no es la muerte, sino que nos dejamos morir por dentro mientras aún estamos vivos.”

NORMAN COUSINS

4. La pérdida: Una eterna compañera

¿Quién a lo largo de su vida no ha tenido alguna pérdida?, tal vez muchos dirán: “No, no me ha tocado que muera alguien cercano dentro de mi familia”. La pérdida no sólo se trata de pérdidas humanas, a lo largo de nuestra vidas todos hemos sufrido la pérdida de algún trabajo, la pérdida de algún objeto preciado, la pérdida de algún amigo, ya sea por cambio de domicilio, escuela o por algún problema no resuelto, la pérdida de nuestra mascota, la pérdida de nuestras ilusiones, etc.

Somos un cúmulo de pérdidas, algunos identifican las pérdidas en su vida como tal, otros (la gran mayoría) no lo saben y por consiguiente no lo llaman por su nombre. Que decir de solicitar ayuda profesional, la gran mayoría de nosotros ponemos mil pretextos cuando alguien nos sugiere que asistamos con un profesional de la salud, especialista en salud mental, ya sea un psicólogo o psiquiatra, y que decir cuando alguien menciona ayuda tanatológica, la mayoría de las personas ponen cara de miedo, otros dicen: “No, capaz que atraigo la muerte a mi vida”. La gran mayoría de nosotros no tenemos claro el concepto “pérdida”, todos lo asociamos con muerte y es por eso que no le ponemos el nombre correcto a lo que sentimos. Debemos de estar conscientes de nuestras emociones y sentimientos al enfrentarnos a una pérdida.

“¿Quién quiere hablar de pérdidas o vivir una pérdida? Seguramente pocas personas, ya que por lo general, los seres humanos evitamos perder y procuramos una estabilidad constante en nuestra vida, situación difícil de controlar. Cuando los seres humanos vivimos una desgracia, generalmente buscaremos la forma de reducir, tamizar, eliminar o evadir el dolor sentimental, relacionado con dicho evento, para retomar nuestra cotidianidad lo más pronto posible, y quizá también lo hagamos para obtener el reconocimiento social por la fortaleza y solidez que mostramos ante la adversidad.

Un número importante de personas deseamos y procuramos evitar la mayor cantidad de pérdidas posibles, y al mismo tiempo, vivimos una cultura del desecho y del reemplazo.

Las pérdidas son experiencias constantes e inevitables a lo largo de nuestra vida; algunas se presentan de manera lenta y paulatina, en una constante casi imperceptible, y otras, llegan de manera súbita y contundente, pero cualquiera que sea la forma en que llegan, pueden modificar radicalmente y en poco tiempo, nuestra vida, y a nosotros mismos, sin embargo, muchas pérdidas no las consideramos como tales y otras más ni siquiera las percibimos.

Cuando hablamos de pérdidas, es posible que pensemos en alguno de los siguientes casos: la muerte de una persona conocida, la pérdida de objetos o la pérdida de una mascota, pero las pérdidas implican una gama de circunstancias mucho más amplia.

Una forma de agrupar e identificar algunas pérdidas es la siguiente:

1.- Pérdida de Elementos Abstractos o Intangibles.

Al preguntarnos dónde quedaron nuestros planes por realizar.

2.- Pérdida por Muerte.

3.- Pérdidas Corporales.

La disminución visual, la pérdida de los rasgos de juventud, menor fuerza muscular.

4.- Pérdidas sin Reconocimiento Social.

Los cambios corporales, cambios de escuela, cambio de residencia.

5.- Pérdidas por Pérdidas.

Pérdida de trabajo, divorcio o viudez.

6.- Pérdidas por Logros.

Por situaciones de triunfo, alegría, éxito, logros, ganancias, y en sí, por avances o mejoras en la vida de las personas”

Tovar, O. (2011) Un Duelo Silente. pp. 13-14, 47, 49, 55, 57, 58

Pienso que nuestra mentalidad ha sido una larga herencia, desde nuestros antepasados hasta nuestros hijos, quién en algún momento de su vida no ha dicho: “¿por qué no se mueren los malos?, era tan buena persona”, y pienso: ¿Qué esas personas que delinquen no tienen familia o alguien que les llore? Creo que es cuestión de enfoque, la persona que delinque en efecto esta fuera de la ley, pero mirándolos desde un punto de vista humano, ellos también son

esposos, hijos, hermanos, padres. Y de cierta forma, ellos tienen un objetivo en su vida al igual que las demás personas, y es, proveer de lo necesario a sus familias, movidos desde el sentimiento más puro: “El amor”. Ellos también sufren pérdidas durante su vida, tal vez la falta de oportunidades desde su infancia, falta de apoyo dentro de sus familias, perdieron las ilusiones tal vez de ir a la escuela, tener una carrera, una vida mejor, y al paso de los años fueron acumulando estos duelos no resueltos, poco a poco se fueron llenando de rencor y al final tomaron la decisión: asaltar y asesinar a una persona que cruzó por su camino. Estar fuera de la ley.

Viéndolo desde la acera de enfrente, la persona que se resistió al asalto, tal vez era padre de familia, hermano, hijo, esposo, amigo, tal vez era estudiante y tenía ilusiones de terminar una carrera, tener una vida plena y feliz. Todo lo anterior causó pérdidas, la principal: se perdió un ser humano.

¿Qué pasa con ambas familias? Ambas esposas perderán a su esposo, la de la víctima permanentemente y la del agresor mientras él cumple su condena, en cuanto él sea ingresado al reclusorio, ambas perderán la fuente de ingreso de sus familias, en cuanto a los hijos, se quedarán sin padre, sin guía, sin protección, la vida cambiará radicalmente para los hijos, para la familia entera.

Las madres de ambos perderán a sus hijos, a ambas les dolerá la ausencia, en mayor o menor intensidad, ambas perderán a su crío. Las familias en general sufrirán cambios radicales, tendrán que hacer un reajuste en sus vidas. Tendrán que salir adelante, con ayuda o sin ella, reajustarán los roles dentro de las mismas, tendrán pérdidas irreparables que llevarán a cuesta, durante meses o años.

“Las circunstancias del hecho rebasan al mismo hecho.”

Barba, Salvador. Septiembre 2012. Diplomado de Tanatología (AMTAC)

5. CASOS PRÁCTICOS

Como casos prácticos tomo como referencia los siguientes:

- A la mamá de J. hace unos meses le detectaron cáncer en matriz, el médico tratante sugirió la extirpación de la misma, al concluir la cirugía el doctor considero que no hacía falta quimioterapia, sólo receto algunos medicamentos y reposo por algún tiempo, la terrible noticia y la cirugía dieron como resultado una cascada de emociones tanto para la paciente como para toda la familia. La paciente por su parte perdió la salud, perdió su matriz, perdió su trabajo como trabajadora doméstica. Su familia perdió la tranquilidad familiar. Por lo súbito de la noticia, perdieron en lo económico, ya que no contaban con ese desembolso económico por cuestión de salud.

Después de algunos meses de intentar retomar la vida que habían dejado, una nueva noticia los sorprendió: el cáncer había regresado al cuerpo de la paciente y esta vez con un nuevo aliado: trombosis. La noticia tomo por sorpresa a esta familia, en especial a J. ya que ella ha caído en depresión por el miedo que le produce perder su madre, también el miedo de la responsabilidad que quedaría a su cargo, tiene a un hermano menor, el cual estudia y es la principal preocupación de su madre, ya que está por concluir su carrera profesional. J por su parte siente la responsabilidad de ayudar económicamente a su hermano, solo que sus ingresos como empleada doméstica son bajos y por el momento ella tendría que solventar los gastos del hogar, su madre ha quedado incapacitada por el momento, a causa de la enfermedad.

Cuantos cambios y pérdidas ocasionadas por una enfermedad dentro de una familia. Cuantas pérdidas más ocasionará la misma enfermedad dentro de algunos meses, sea cual sea el desenlace.

- L. es una mujer de 44 años, soltera, exitosa laboralmente hablando, deportista, mujer muy asediada por el sexo opuesto desde muy joven. Siempre que tenía una relación

que se perfilaba para matrimonio, la boicoteaba por el miedo al compromiso y terminaba sola. Siempre se cuidó en sus relaciones sentimentales para no tener un embarazo inesperado. Desde hace algunos años comenzó a preocuparse por el trascurso de los años, comenzó a buscar relaciones serias, las cuales cada vez eran más difíciles de encontrar, ella se volvió muy exigente a la hora de elegir pareja, quería un hombre exitoso, con situación económica resuelta y un buen trabajo. Cada vez se veía relacionada con gente más joven, tuvo algunos intentos de vivir en pareja, los cuales fueron poco fructíferos y terminaban al poco tiempo. En varias ocasiones ha intentado embarazarse sin tener éxito. L. cada vez más se va sumiendo en depresión por su situación, perdió su juventud, perdió a los hombres que de verdad la amaron, perdió la oportunidad de tener un hijo propio, perdió la capacidad de asombro con muchas de sus parejas, perdió la ilusión de formar una familia propia.

- E. es una mujer joven, la cual se relacionó con un hombre joven, pero casado. E salió embarazada de su pareja, la cual nunca se decidió a dejar a su esposa e hijos.

E. tuvo que enfrentar sola a su familia, madre, padre y hermano, familia disfuncional, próxima a desintegrarse a causa de las infidelidades de su padre, las cuales dieron como resultado dos hijos fuera del matrimonio. E. causo revuelo en su entorno, E. después de algunos meses de gestación y pocos cuidados médicos, el bebe de E. dejo de tener movimiento y falleció dentro del vientre. En el hospital donde le atendieron le provocaron las contracciones para hacer salir al bebe. E. estuvo muy triste y deprimida durante mucho tiempo, ella perdió la ilusión de tener un hijo del hombre que ella había amado tanto y que finalmente no estuvo con ella en ningún momento. E. perdió la ilusión de hacer una familia propia, perdió la familia de su infancia, finalmente sus padres se separaron. Cuantas pérdidas para una sola persona, unida a los duelos no resueltos de sus seres cercanos.

No cabe duda que cualquier persona tiene en su historial varias pérdidas y duelos sin resolver.

- JL es un hombre maduro ingeniero de profesión, casado y con tres hijos, el mayor de ellos de 25 años, próximo a terminar su carrera. El hijo de JL le dio la noticia de que tenía que casarse con su novia, ya que estaban esperando a un hijo, dejaría la escuela y seguiría adelante con sus planes de boda con o sin su autorización. Su hijo se casa y nace su nieta, JL aún dolido por la decisión de su hijo comienza a ver a su nieta y por consiguiente a su hijo y a su nuera, su nieta tiene 9 meses de vida. Un domingo de madrugada le avisan a JL que su hijo ha sido arrollado por un conductor ebrio, su hijo ha muerto instantáneamente. JL con el dolor a cuesta, comienza con todos los trámites del evento, reconocimiento y entrega del cuerpo de su hijo, velación del mismo, recaudación de fondos (ya que no contaban con ahorros), ser quién sostenga emocionalmente a su propia familia durante el evento, esposa e hijos. Además está la viuda de su hijo, mujer joven de 25 años, la cual ha quedado en total desamparo con su bebita de 9 meses y con un nuevo embarazo. A JL le ha cambiado la vida no solo por la decisión de boda de su hijo, sino por la muerte súbita del mismo y todo lo que ha dejado a su cargo. JL perdió la ilusión de que su primogénito fuera profesionista, perdió la relación que tenía con él, perdió la familia que había formado, perdió a su hijo, mermo su economía a raíz de los hechos, perdió su tranquilidad en menos de año y medio. Su vida cambió radicalmente.

“Podemos comparar el dolor del duelo con un volcán, donde la apariencia de encima o de la superficie nada tiene que ver con el fondo, o lo que no se percibe a simple vista. Lo mismo pasa en la persona que lo sufre, puede ser percibido(a), por los demás fría, entera, tranquila, ausente, etc., y aparentemente asimilando la situación; pero si nos asomamos al fondo o escarbamos un poco encontraremos un torbellino de emociones con un inmenso y profundo dolor; por lo que nadie podrá juzgar que el dolor de una persona es más o menos que el de otra, o que uno lo siente más que el otro. Las manifestaciones pueden ser cuestión de educación, cultura, control y actitud aprendida.”

Armida, D. (2009) Duelo en secuestro p, 152

Toda aquella persona que ha perdido a un ser querido reacciona diferente a cualquier otra, aun siendo de la misma familia y teniendo también un lazo con la persona finada.

Todo depende del sentimiento muy personal e individual de cada ser humano, la forma de reaccionar tendrá que ver con nuestra historia de vida, cada uno demostrara sus sentimientos según como se permita hacerlo. El ver llorar a un miembro de la familia de la persona que ha fallecido, nos haría pensar que le está doliendo mucho el deceso, no siempre es así; por otro lado podemos ver a otro miembro de la misma familia en silencio, retraído, aislado, sin lágrimas, y quizá pensemos que le está doliendo menos la pérdida, que lo quería menos, lo que no siempre es así, simplemente son dos formas de expresar su dolor.

Las personas por lo general no hablamos con tanta frecuencia de nuestras pérdidas, ni tampoco vivimos los duelos correspondientes, creemos que con llorar durante la velación y el sepelio del ser querido recién fallecido, hemos superado la pérdida. No siempre es así, ya que al pasar el tiempo volvemos a llorar esa pérdida, sumada a otras tantas más, a las cuales ni siquiera le damos el nombre como tal, nos vemos inmersos en ese agujero negro, el cual nos devora y no nos permite salir de él. Siempre contamos con gente bien intencionada a nuestro alrededor, la cual en su afán de ayudarnos nos dicen frases de “aliento”, tales como:

- Ánimo, échale ganas.
- Todo pasara.
- Ya no llores, así no puedes salir adelante.
- Todo tiene solución, menos la muerte, ¡y tu estas viva (o)!
- Ya está mejor, ya no sufre
- Eres joven, podrás tener otros hijos.

Muchas veces, la mayoría de ellas, lo hacen con buenas intenciones, pero realmente para la persona en cuestión, no siempre causan el mismo efecto, ya que si bien es cierto en ese momento la persona está viva, sufre la pérdida de un ser humano importante para ella y el panorama no resulta tan prometedor, ni tan optimista.

“Tal vez el principal obstáculo que nos impide comprender la muerte es que nuestro inconsciente es incapaz de aceptar que nuestra existencia deba terminar. Sólo ve la interrupción de la vida bajo el aspecto de un final trágico, un asesinato, un accidente mortal o una enfermedad repentina e incurable. Es decir, un dolor terrible. “

Kübler-Ross, E. (2006) La Rueda de la Vida, p. 169

Si bien es cierto la muerte es algo natural, irreversible e irremediable, la mayoría de las personas no nos preparamos para ella, creemos que a nosotros no nos pasará y cuando ella nos alcanza solemos decir: ¿Por qué a mí?, yo diría: ¿Por qué no? Desde que comenzamos en este andar llamado vida y desde antes de dejar el vientre materno, ya tenemos programada la cita con ella; es la ley natural, todo lo que nace, irremediamente tendrá que morir, desde una flor, la cual cumple su cometido de embellecer la vista y en algún momento se marchitará. La pequeña oruga que lenta pero segura cumplirá o no su cometido: ser una bella mariposa, la cual también morirá. Los humanos no somos la excepción, tenemos un tiempo determinado para transcurrir en este camino, que si bien nosotros no decidimos cuando termina, si podemos prepararnos para el final de nuestros días.

“Las personas más bellas con las que me he encontrado son aquellas que han conocido la derrota, conocido el sufrimiento, conocido la lucha, conocido la pérdida, y han encontrado su forma de salir de las profundidades. Estas personas tienen una apreciación una sensibilidad y una comprensión de la vida que los llena de compasión, humildad y una profunda inquietud amorosa. La gente bella no surge de la nada”.

Elisabeth Kübler-Ross

La pérdida es la eterna compañera en el transcurso de nuestras vidas, que pasa cuando al nacer dejamos de sentir el abrigo interno de nuestra madre; nuestra tranquilidad y comodidad llegan a un término, mientras estamos dentro de nuestra madre, tenemos cubiertas nuestras necesidades primarias: alimento, protección, estamos en contacto directo y nada nos aparta de ella durante la gestación. El primer llanto del bebe es sinónimo de vida, yo le llamaría el primer contacto con nuestra realidad, el llanto determina que tan saludable está el nuevo ser. Él bebe debe de sentir temor al enfrentarse a su nueva vida, perdió su refugio y ahora dependerá de muchas cosas y personas externas, tendrá que solicitar lo necesario por medio de su llanto, alimento, cambio de pañal, protección, abrazo. Lo que para él había sido tan sencillo como el conseguir alimento y abrigo, cambiará radicalmente a partir de su nacimiento. Lo que para él es la pérdida de su hogar, será también el comienzo de una nueva relación con el exterior, será el comienzo de su propia historia y su desarrollo como ser humano.

“Liberar o dejar ir a los hijos es una de las tareas más difíciles de la vida. Empieza cuando nuestros pequeños nacen y se tienen que quedar en el hospital un día o dos después de que sus madres son dadas de alta, aunque nosotras, naturalmente, contábamos con llevar nuestro pequeño envoltorio de alegría a la casa.

Años después, aprendemos cómo dejar ir a nuestros hijos, cuando ingresan al jardín de niños o a la escuela. Los padres parecen sentirse menos afectado por los “adioses preparatorios”, a menudo dejan la casa antes de que los niños salgan para tomar el autobús de la escuela en su primer “gran día. Escucharon algo acerca del acontecimiento, pero no estuvieron presentes cuando llegó el autobús ni cuando un pequeño casi dio una vuelta completa para correr de nuevo a los brazos de su madre.”

Kübler-Ross, E. (2006) Una luz que se apaga, p. 163

6. CUENTO DE LOS DOS GEMELOS

“Érase una vez dos gemelos que estaban en el vientre de la madre. Las semanas pasaban, los niños crecían, y a su vez lo hacía también su conocimiento y su alegría. “¿No es maravilloso que hemos sido creados? ¿No es magnífico que tenemos vida?”

Los gemelos comenzaron a descubrir su mundo. Cuando encontraron la cuerda que les unía con su madre y les daba la comida, empezaron a cantar de alegría. “¡Qué grande es el amor de nuestra madre que ella comparte su vida con nosotros!”

Pasaban las semanas y los meses, y de pronto, se dieron cuenta de que habían cambiado muchísimo. “¿Qué significa este cambio?” preguntó uno de los niños. “Esto significa,” respondió el otro, “que nuestra estancia en este mundo va a terminar pronto.” “Pero yo no quiero irme”, contestó el primero. “Yo quiero quedarme aquí para siempre”. Su hermano le contestó: “No tenemos otra opción, pero quizás haya otra vida después del nacimiento.” “¿Yo no creo en una vida después del nacimiento!”, dijo el primero con duda. “¡Vamos a perder nuestra cuerda de vida! ¿Cómo vamos a vivir sin ella? Y además, otros han salido del vientre y nadie ha regresado para decirnos que hay otra vida después del nacimiento. ¡No! El nacimiento es el final.” Uno de los bebés se puso muy triste y dijo: “Si la concepción termina con el nacimiento ¿qué sentido tiene la vida en el vientre? No tiene sentido, quizás no exista ninguna madre detrás de todo esto.” “Pero debe existir.” Protestó el otro. “Si no ¿cómo hemos llegado hasta aquí? ¿Y cómo podríamos seguir viviendo?” “¿Tú has visto a nuestra madre alguna vez?” preguntó el bebé. “Posiblemente ella sólo vive en nuestra imaginación. Nosotros la hemos inventado porque así podemos comprender mejor nuestra vida.”

Y así los últimos días en el vientre de la madre estaban llenos de preguntas y grandes miedos. Finalmente llegó el momento del nacimiento. Cuando los gemelos salieron de su mundo, abrieron sus ojos y gritaron. Lo que vieron era más grande que lo que habían imaginado en sus sueños.”

Tema Libre. Octubre 01, 2012. FB

Este historia nos relata y muestra lo que la mayoría de las personas creemos de la vida, no queremos pensar en el final de la misma y nos cuesta trabajo el siquiera imaginarnos ya no estar en este plano, nos atemoriza lo desconocido, queremos estar siempre en el lado seguro, el sólo pensar no volver a ver a nuestros seres queridos, ni abrazarlos, el temor de ¿que habrá después de la vida?, nos roba gran parte de nuestra energía, la cual deberíamos estar utilizando para vivir plenamente y disfrutando de nuestro presente, el aquí y el ahora.

7. PÉRDIDAS HEREDADAS VS. PÉRDIDAS ADQUIRIDAS

“La primera pérdida que enfrentamos como seres humanos es heredada.

Proviene de la madre: La fisiológica. Ésta surge con el nacimiento. La separación del binomio madre-hijo. Al mismo tiempo se hereda la primera pérdida emocional y se traduce como el abandono de la contención materna. Por ende, el primer proceso reconstitutivo surge del reconocimiento fisiológico y emocional de la madre por medio de la herencia. Es la madre quien se encarga de establecer la primera resolución de pérdidas.

Podría decirse que sí existe una diferencia radical entre una pérdida heredada y una adquirida. Perder lo heredado es abandono-desamparo. Perder lo adquirido es despojo-descuido. En la primera, el sentimiento de abandono se manifiesta como un proceso natural y necesario que genera una adaptación instintiva. Salir del útero y cortar el cordón umbilical implica un reto fisiológico adaptativo para aprender a tomar y transformar la vida del entorno. En el abandono adquirido, el proceso se provoca desde el deseo y la voluntad de conocer el entorno para satisfacer la extensión adaptativa, es decir, extender el territorio y dominio de la vida.

Es por la madre que el hijo socializa con el padre, antes figura ausente para el hijo. La primera ausencia-vacío es la del padre.

El padre en realidad no es una pérdida, porque sólo se pierde lo que se ha adquirido previamente. Por ello, el padre no es una figura de reconstrucción, es más una figura de adquisición.

Es de la figura paterna de quien obtenemos la primera pérdida social adquirida. La madre es una pérdida heredada y el padre una pérdida adquirida.”

Gómez, F. (2012) El secreto para superar las pérdidas. p. 46-47

Tal vez las pérdidas continuas que vivimos en el día a día, no las hacemos palpables, preferimos mantenerlas en el anonimato, guardadas en un cajón para una mejor ocasión. Sin

embargo las vamos acumulando hasta que ellas acaban por rompernos el esquema, tras la pérdida de algún ser amado, por ejemplo: la muerte de un hijo. El golpe más certero para cualquier padre o madre, tan fuerte es, que no hay una palabra que encierre el nuevo título para ese padre o madre despojado (a), si bien es cierto que la separación de los hijos, ya sea que éste se valla a estudiar o a trabajar al extranjero o se case, para los padres representa un golpe duro, de cierta forma estamos confiados de que los vamos a volver a ver y aunque esto representa una pérdida dolorosa, no se compara con la pérdida de la vida de uno de los seres a quien amamos tanto. Nos preparamos para la llegada de un bebe, tomando cursos y leyendo variadas revistas y reportajes a cerca de su nacimiento, que hacer y qué no hacer para ser unos buenos padres y cuidadores del nuevo ser. Pero jamás nos prepararon para verlos morir antes que nosotros, siempre decimos que es antinatural que se vayan los hijos antes que los padres. Ese dolor se convierte en un duelo interminable, quizá con distintas tonalidades al paso del tiempo, pero siempre con la añoranza de lo que pudo ser y no fue.

Las ausencias en el trascurso de nuestras vidas dejan una honda huella, las cuales son difíciles de sobrellevar, las pérdidas humanas, las pérdidas materiales, las pérdidas emocionales, todas ellas realizan cambios en nuestra existencia, en la mayoría de los casos no les vemos beneficio en el momento del evento, sin embargo todo cambio traerá al final reajustes a nuestra vidas, los cuales podrían ser de provecho.

Cuantos de los padres despojados después de la pérdida de algún hijo, logran al paso del tiempo fundan asociaciones para la ayuda a diferentes grupos de personas: niños quemados, niños con cáncer, donación de órganos. Un gran ejemplo de ello es la “Asociación ALE fue fundada en Octubre de 2004 por las familias Alverde Castro y Castro Careaga en Los Mochis Sinaloa, tras la muerte de Ale — hijo de Luis Eduardo Alverde y Adriana Castro — después de vivir la extraordinaria experiencia y satisfacción, dentro del dolor, de haber donado sus órganos a otras personas y el consecuente despertar a la realidad de la donación de órganos en México.”

<http://www.quierodonar.com.mx/web/somos.htm>

Otro caso similar es la “Fundación Michou y Mau, I.A.P., es establecida por Virginia Sendel de Lemaitre, Presidenta Nacional y Fundadora, en recuerdo de su hija Michelle y de su nieto Mauricio.

Michelle (Michou) fallece en el incendio de su casa, al quedar atrapada entre las llamas tras salvar a dos de sus hijos y regresar por los otros dos. Ya no pudo saber que posteriormente los bomberos lograron rescatar a los dos pequeños, Mauricio y Camila, pero ambos con quemaduras severas.

Para cuando se logró trasladarlos al centro especializado en niños quemados del Hospital Shriners en Galveston, Texas, ya no se pudo hacer nada para salvar a Mau. Él llegó diez días demasiado tarde.

Michou pereció intentando salvar a sus hijos, pero Mau muere por falta de una adecuada atención médica en México.”

http://www.fundacionmichouymau.org/s_seccion39000/html/categoria.exr?Clave_Categoria=64

8. FASES DEL DUELO SEGÚN ELISABETH KÜBLER-ROSS

En ambos casos el dolor tan intenso que dejó estas terribles pérdidas que embargaba a estas familias, logro transformarse en la necesidad de ayudar a que más personas salgan beneficiadas y tengan una vida mejor. En ambos casos la pregunta que tal vez ellos se hicieron fue ¿por qué? Y tal vez la vida les contestó ¿para qué?

Las fases del duelo escritas por la doctora Elisabeth Kübler-Ross, si bien fueron diseñadas por la necesidad de atención a enfermos terminales, también podrían aplicarse a cualquier pérdida en general, debido a que podría ayudar en la recuperación de cualquier ser humano durante el proceso de pérdida.

- La negación y aislamiento
- Rabia
- Regateo
- Depresión
- Aceptación

Durante algún evento imprevisto, hablemos de la pérdida de un trabajo, cuando se nos da la noticia de que estamos despedidos, realmente entramos dentro de las fases del duelo, lo primero que hacemos es negarlo: No puede ser cierto, esto no me puede estar pasando a mí, para luego continuar con la rabia del “¿por qué a mí?, si yo soy un buen empleado, porque no despidieron a mi compañero”, más tarde comenzaremos con las peticiones a Dios o en quien creamos diciéndole: si no me corren prometo cumplir mejor con mi trabajo y llegar temprano todos los días. Más tarde entraremos en depresión al darnos cuenta que el resultado del despido acarreará muchos problemas a nuestras vidas, los gastos y compromisos no se detienen, hay que cubrir la renta, el agua, alimentos, colegiaturas, etc. Por último tendremos que aceptar la realidad y comenzar de nuevo con la búsqueda de un nuevo trabajo, un nuevo objetivo.

Si observamos dentro de nuestra vida tenemos muchos duelos sin procesar, los cuales por nuestras mismas actividades van guardándose en un cajón, el cual se va llenando día tras día, hasta el día que nos alcanza una pérdida mayor, la pérdida de un ser humano. En muchas ocasiones puede ser a la inversa, primero tenemos la pérdida de algún ser humano, en cuyo evento por alguna extraña razón no podemos desahogarnos como desearíamos o los demás esperaran que lo hiciéramos, sin embargo ese duelo queda guardado en el cajón por algún tiempo, por lo pronto nos refugiamos en el trabajo, la escuela, la cotidianidad. Algún tiempo más adelante tenemos la pérdida de alguna mascota o algún objeto preciado para nosotros y en ese evento demostramos tanto dolor y lágrimas, no es que realmente sintamos más al objeto o a la mascota que al ser humano que perdimos, quizá en el momento de la pérdida humana estábamos bloqueados por tanto dolor, que no pudimos exteriorizarlo y nuestra válvula de escape fue el evento más reciente, la pérdida de la mascota o el objeto fueron la llave maestra que abrió el portal por donde sacamos todo el dolor acumulado en nuestro ser.

Los seres humanos somos únicos e irrepetibles, al igual que los duelos por los que cada uno atravesamos, nunca una pérdida será igual a ninguna otra, lo que para unos tiene un valor extraordinario, para otros tal vez sea algo insignificante. Para un niño la ruptura de su cobijita hecha por su madre al nacer puede ser un evento traumático, doloroso, tal vez muchos podamos pensar que es una exageración, sin embargo para esa criatura “esa cobijita” es el objeto de amor, el vínculo directo con su madre y por lo tanto el valor que tiene por ella es único, nadie más lo sentirá.

Así cada uno de nosotros damos y tenemos nuestro propio grupo de valores durante nuestras vidas, dentro de una misma familia los hijos tienen conceptos diferentes sobre los padres, muchos de ellos parecería que tienen padres diferentes sin serlo, cada uno tendrá sus propios conceptos y opiniones sobre sus padres, tal vez para uno el padre fue muy amoroso y para el otro el padre fue muy exigente.

La realidad se percibe dependiendo del cristal con que se mire, la persona indigente tendrá su propia idea sobre sus objetos de valor y será diferente sobre alguna persona que vive en una casa y tiene un trabajo. Para la persona indigente el valor de la ropa que lleva puesta es

insuperable y si la perdiera, realmente perdería todo lo que tiene, para la otra persona en cambio si perdiera la sudadera que llevaba puesta seguramente le dolería, pero buscaría suplirla con alguna otra prenda que tenga en casa.

Así nos ocurre con las pérdidas en el transcurso de nuestras vidas, nadie más que la persona en cuestión sufre por esa ausencia, por esa pérdida. Todas las relaciones son únicas, todas nuestras pérdidas también lo son, en alguna clase un maestro dijo: no es lo mismo escuchar que en Oriente murieron 2,000 personas a causa de bombardeos, que saber que en mi casa murió mi padre, no es que valgan menos las 2,000 personas de Oriente, es que quien más me duele es mi persona fallecida, es mi pérdida.

Tenemos que ser sensible ante cualquier pérdida por pequeña que la creamos, ya que detrás de ella habrá un ser humano sufriendola.

En alguna platica entre niños de entre 10 y 11 años se comentaba el nacimiento de un hermanito de uno de ellos, unos decían que sería padrísimo tener hermanos, otros que tenían hermanos por el contrario decían que sería mejor ser hijos únicos y al preguntarle al pequeño que tenía hermanito nuevo cuál era su opinión al respecto, él muy serio comentó: “No sabes lo que es ser hijo único hasta que dejas de serlo.” Este chico perdió su extraordinario lugar de privilegios en su hogar, hoy en día hay que compartir desde la atención de la familia, los obsequios, los recursos en general. Este pequeño está viviendo su propio duelo y será el comienzo de muchos más.

En el caso de personas que han sufrido algún accidente y que a consecuencia del mismo han tenido fractura de algún brazo o pierna, también sufren la pérdida de la movilidad y se enfrentan con la pregunta de ¿qué pasaría si en lugar de tenerlo roto lo hubiera perdido para siempre? Estas persona también caen en depresión a causa de este evento y en muchos de los casos la gente hace una revalorización de su propio cuerpo.

Al verse dependientes de otras personas por el tiempo que estén incapacitados, para realizar las actividades más personales, ir al baño, bañarse, levantarse, peinarse, causa un gran

conflicto en ellas, ya que tienen la sensación de ser una carga para los seres cercanos y se sienten completamente inútiles. Sienten la pérdida de la independencia.

“Mientras mi viejo profesor buscaba respuestas, la enfermedad se fue apoderando de él, día a día, semana a semana. Una mañana intentó sacar el coche del garaje, en reversa, y apenas fue capaz de pisar el freno. Así dejó de conducir.

Constantemente tropezaba, así que se compró un bastón. De este modo dejó de caminar con libertad.

Seguía yendo a la YMCA a nadar, según su costumbre, pero descubrió que ya no era capaz de desvestirse solo.”

Albom, M. (1997) Martes con mi viejo profesor, p. 24

9. Ancianidad y muchas pérdidas por Psicología Cuerpo y Mente.

“Desde Psicología Cuerpo y Mente entendemos que para entender y atender al duelo de los ancianos, no sólo es importante tener en cuenta las personas que ya no están, o el duelo físico de alguien en concreto, sino que hay una serie de características conflictivas que van a marcar su vida.

Hablamos de al menos diez características más importantes a tener en cuenta: -Jorge L. Tizón.
Pérdida, pena, duelo-

–Pérdida de relaciones de profunda dependencia: las parejas que han llegado juntas a la ancianidad mantienen un tipo de relación “biopsicosocial” tan estrecha que la pérdida o separación tiende a descompensar a nivel muy profundo al deudo, tanto a nivel social, como físico como psíquico.

–Multiplicidad de pérdidas y duelos: como decíamos con la edad aumenta el número de pérdidas y duelos: allegados, familiares, aptitudes, fuerzas físicas, ideales, recursos económicos, domicilio, autonomía, relaciones sociales, estructura diaria, medios económicos, roles que se tenían antes de la jubilación, etc.

–Pérdidas corporales: con la edad aumentan las pérdidas sensoriales: dificultades en la vista, pérdida de memoria. Aunque sólo suele hablarse del tema en chistes y bromas, la pérdida de los placeres sexuales es muy importante y perturba a los cónyuges y no es para tomar como algo inevitable. Aumenta el riesgo de problemas de salud.

–Conciencia o negación de la muerte: las pérdidas encadenadas inevitablemente ponen en contacto con la consciencia de la propia muerte y de su proximidad. En el peor de los casos también hablamos de la negación de la propia muerte con resultados directamente psicopatológicos.

–Preocupación acerca de la eutanasia: el anciano puede estar muy preocupado por llegar a ser una molestia a sus hijos o por la idea de que los médicos puedan llegar a practicar con él ensañamiento terapéutico. O, por el contrario, el temor de que sus familiares puedan aplicarle medidas de eutanasia pasiva o activa cuando él no lo desea.

–Soledad: en nuestro país va aumentando la cantidad de ancianos que viven solos. Esto implica tendencia al retraimiento, el aislamiento social, etc. que esta situación implica.

–Dificultad para rehacer la identidad: provocada tanto por la pérdida del “identificador principal” –la pareja-, como por el conjunto de cambios notables que en nuestra sociedad implica la vejez.

–Dificultad para reajustar roles: es una de las consecuencias tanto de los cambios sociales como de la dificultad para reorganizar el sí-mismo.

–Pérdidas cognitivas y demencia: la demencia, además, puede enmascarse con síntomas depresivos, y, desde luego, es facilitada por la depresión, la soledad y el aislamiento del anciano. Las pérdidas cognitivas generan diferentes reacciones emocionales según la pérdida sea rápida o lenta y esté comenzando o esté ya instalada y avanzada. En las de instauración progresiva pueden desencadenarse “reacciones catastróficas” ante las riñas y reconvenciones de los familiares acerca de la “torpeza” o “estupidez” del paciente. Cuando la pérdida cognitiva aumenta, el paciente tiende a mejorar de estado de ánimo, pero empeora la aflicción de los familiares (Tizón, 2003).

-Pérdidas afectivas y depresión: teniendo en cuenta la cantidad de pérdidas y duelos acumulados y difícilmente elaborados, es fácil predecir una mayor morbilidad de la depresión en las edades avanzadas. Sin embargo, los datos aún son contradictorios.”

<http://psicologiacuerpoymente.wordpress.com/2011/11/28/ancianidad-y-muchas-perdidas-por-psicologia-cuerpo-y-mente/>

Cuanto necesitamos los seres humanos expresar nuestras emociones y cuanto necesitamos encontrar a una persona la cual nos inspire confianza y podamos externar lo que sentimos, la cual nos escuche, llámese terapeuta, psicólogo, personal religioso o tanatólogo. Nos acostumbraron a esconder lo que sentimos, “los hombres son fuertes y aguantan como machos”, “calladita te ves más bonita”, “no pasa nada, sólo es un raspón”, “No llores por eso que perdiste, es sólo un juguete”. Estas ideas que nos fueron inculcadas desde la infancia y a través de los años se grabaron en nuestra manera de actuar y pensar.

“El arte de escuchar

Cuando escuche a otra persona, no escuche sólo con la mente, escuche con todo su cuerpo. Sienta el campo de energía de su cuerpo interior según escucha. Esto aparta la atención del pensamiento y crea un espacio de calma que le permite escuchar verdaderamente sin la interferencia de la mente. Usted está dando espacio a la otra persona, espacio para ser. Es el don más precioso que puede dar. La mayoría de las personas no saben escuchar porque la mayor parte de su atención está ocupada en pensar. Prestan más atención a eso que a lo que la otra persona está diciendo, y ninguna a lo que realmente importa: el Ser de la otra persona bajo las palabras y la mente. Por supuesto, usted no puede sentir el Ser de otra persona sino a través del suyo. Ese es el comienzo de la realización de unidad, que es amor. En el nivel más profundo del Ser, usted es uno con todo lo que es.”

Tolle, E. (2008) El poder del ahora, p. 151-152

La manera de afrontar una pérdida desde la más insignificante hasta la dolorosa pérdida humana, tiene que ver con nuestra formación de vida, la forma en como cada uno de nosotros asimilamos y superamos cada evento, por el cual sufrimos pérdida y también por el cual hacemos o no duelo. Es similar a la estructura de una casa frente a un temblor, puede haber diez casas similares y con el temblor pueden venirse abajo seis de ellas, ¿en qué consistió que las cuatro restantes quedaran de pie? Todas las casas se cimbraron con el movimiento telúrico, pero sólo aquellas con buenos cimientos resistieron de pie. Lo mismo pasa con el ser humano, si hemos tenido una buena formación en la vida, podremos resistir ante cualquier eventualidad que la vida nos presente, dando el justo valor a cada uno de ellos.

10. LA PÉRDIDA DE UN AMOR

“Separarse de alguien a quien se ama es uno de los sentimientos más dolorosos que el ser humano puede experimentar. Es causa de sufrimiento y de un profundo pesar, pues significa perder el amor en sí, y el amor es la mejor forma de felicidad conocida por el hombre.

El sentimiento que provoca el hecho de renunciar al amor que hubo se ha convertido en la inspiración de gran parte de nuestra cultura en la actualidad. Sólo hay que escuchar las diez primeras canciones de las listas de éxitos.

A través de mi propia experiencia personal y profesional, aprendí lo mucho que puede llegar a afectar a una persona adulta un abandono o un rechazo. El dolor del rechazo puede alcanzar hasta lo más profundo del ser humano.

Cuando nos separamos comienza una mezcla de sensaciones y emociones que se mezclan con un intenso dolor de "no se sabe bien qué", pero que te abate entonces te llenas de lágrimas con recuerdos o te motiva a acciones ilimitadas de lo que sea, el dolor por ese amor que no pudo continuar es el mismo.

En el momento te entristeces y piensas que nunca más lograrás ponerte de pie para poder seguir caminando en la vida, es la intensidad de la aflicción lo que produce que sientas que todo se ha desbarrancado; cuando tengas ganas de llorar hazlo pues será liberador ... si necesitas correr sin un objetivo como Forrest Gump, permítete irte de viaje sola a recorrer distancias nevadas, ponte las botas y vete ... siéntate frente al mar y espera escuchar su susurro ... sé libre de las emociones que sientas poder dejarlas volar para que encuentres nuevos horizontes donde posarse.

Muchas veces los amigos que eran de ambos están en una situación que les incomoda, si bien ellos son parte de la contención que colabora en vuestro bienestar, no generen un marcando de que o están contigo o tu ex; pues percibirán presión y se alejarán.

La separación puede ser pedida por una de las partes o ser de mutuo acuerdo, en ambos casos sentirás una pena desconsoladora pero el modo de vivirlas será distinto porque la manera de

llevarlo al plano de lo concreto fue por caminos desiguales. Los sentimientos y emociones se verán afectadas, con lo cual tu conducta y las relaciones con las personas que te rodean también variarán; busca actividades que combinen con tus intereses pero que no sean para "tener la mente ocupada" pues cuando la actividad finaliza, tu realidad continúa.

Las alternativas que hay son ilimitadas pero tu ansiedad porque esta situación pase lo más rápido posible, no te permitirán verlas ... arrímate a la vida, no permitas que esta circunstancia te conduzca a un camino de oscuridad donde nada podrás ver como es en realidad; acércate a tu familia y busca momentos de silencio, para que el estado apacible de tu alma te ayude a encontrar equilibrio ... si bien la contención del contexto que te rodea es importante que puedes encontrar en la soledad una aliada para seguir y explorar nuevos rumbos.”

<http://www.tupsique.com/perdidadeamor.htm>

11. RESILIENCIA

“El término resiliencia se refiere a la capacidad de los sujetos para sobreponerse a períodos de dolor emocional y traumas. Cuando un sujeto o grupo (animal o humano) es capaz de hacerlo, se dice que tiene una resiliencia adecuada, y puede sobreponerse a contratiempos o incluso resultar fortalecido por éstos. Actualmente la resiliencia es considerada como una forma de psicología positiva no encuadrándose dentro de la psicología tradicional.

El concepto de resiliencia se corresponde aproximadamente con el término “entereza”.

[es.wikipedia.org/wiki/Resiliencia_\(psicología\)](https://es.wikipedia.org/wiki/Resiliencia_(psicología))

- 1 “Resiliencia es la capacidad de un material para alcanzar su forma inicial después de soportar una presión que lo deforme.

La manera como cada uno de nosotros manejemos la resiliencia dependerá de la forma en que cada uno hemos sido moldeados en nuestra vida, algunos conceptos que pueden ayudarnos durante algún evento traumático son los siguientes:

- 2 Saber comunicar sanamente el dolor, si necesitas llorar, hacerlo, si necesitas hablar, hablarlo.

Autoestima, saber que lo mejor viene desde el centro luminoso que nos habita.

Autonomía sobre lo que hay y no hay que hacer, “saber que donde las puertas se cierran, se pueden abrir ventanas.”

Responsabilidad, no caer en culpabilidades, “No te puedes culpar hoy, con el conocimiento de ayer”.

Inteligencia, conocer lo cognitivo, cuestionar nuestros pensamientos y transformarlo para salir de ello.

Sentido del humor, es una forma de sacar el estrés, liberarnos.

Saber perdonar: No es perdonar, es dejar las heridas y sacar aprendizaje de ellas.

Madurez es ser capaz de mantenernos de pie en caso de adversidad. Todo está por hacerse y por venir. Saber llevar la contradicción y la incertidumbre de la mejor manera posible.

Apoyo social, hacer nuestra red de vínculos y en caso de ser necesario, hacer uso de ella.

Optimismo: Hacer posible remontar nuevos vientos.

Espiritualidad: es una forma de enfrentar y vivir la vida, tener valores (amor, esperanza, honestidad, libertad y contacto sano con los demás.)”

Rivas, R. (2012) IX Congreso Nal. De Tanatología. Muerte digna un abordaje integral.

LO QUE LE DA SENTIDO A LA VIDA

“1.- Intuí cómo un hombre, despojado de todo, puede saborear la felicidad –aunque sólo sea un suspiro de felicidad- si contempla el rostro de su ser querido.”

“2.- Otto, escucha, si acaso no regreso a casa junto a mi mujer y tú la vuelves a ver, dile que yo hablaba de ella todos los días, a todas horas. Recuérdalo. En segundo lugar, dile que la he amado más que a nadie en el mundo. Y en tercer lugar, que la felicidad del breve tiempo de nuestro matrimonio compensa todo lo demás, incluido el sufrimiento soportado aquí”

“3.- El hombre puede conservar un reducto de libertad espiritual, de independencia mental, incluso en aquellos crueles estados de tensión psíquica y de indigencia física.”

Frankl, V. (1946) El hombre en busca de sentido. 1.- p. 65, 2.-p. 81, 3-p.90

El hombre para salir del duelo provocado por sus pérdidas, necesita tener un objetivo por el cuál luchar en su vida, necesita tener un sentido de vida, como bien lo plantea Viktor Frankl en su libro “El hombre en busca de sentido”, cualquier persona afectada por la pérdida de un hijo siente que ya no hay nada por lo que luchar, sin embargo la ceguera que deja la pérdida, no le permite observar a su alrededor, esta persona quizá tenga otros hijos, esposo (a), los cuales al igual que ella o él estén devastados y necesitados de soporte emocional, al paso del tiempo la persona comenzará a ver su realidad desde otra perspectiva, comenzará a tener una nueva relación con la persona ausente y comenzará su nueva relación con la persona espíritu, la dejará ir.

12. ETAPAS DEL DUELO

“Con frecuencia, un año no es suficiente. En la pérdida de un cónyuge o un hijo, por ejemplo, un plazo de dos años puede ser una expectativa más realista del tiempo que se requiere para la cicatrización y la recuperación. Si se permite que la elaboración del duelo siga su curso natural, es posible anticipar un marco característico de tiempo.

Los pasos son los siguientes:

Etapa I: Ruptura de los antiguos hábitos.

Desde el día del fallecimiento hasta ocho semanas.

Etapa II: Inicio de reconstrucción de la vida.

De la octava semana hasta un año.

Etapa III: Búsqueda de nuevos objetos de amor o amigos.

A partir del primer año hasta dos años.

Etapa IV: Terminación del reajuste.

Después de los primeros dos años.”

O’Connor, N. (2007) Déjalos ir con amor. p.30

Las personas cuando han sufrido pérdidas materiales, también tienen que pasar por un tiempo de asimilación y volver a encontrarle sentido a su vida y reinventarse desde la ausencia de ese objeto y darse la oportunidad de encontrar otro objeto de afecto.

Es de vital importancia tener objetivos en corto tiempo, ya que si permitimos entrar en nuestra vida la apatía, podremos perder el gusto por todo dentro de ella y pasar de la tristeza a la depresión, la cual puede pasar de simple a complicada y sumar a nuestra vida más problemas de los que teníamos en un principio.

13. Normas básicas para sobrevivir a una crisis:

“¿Cuántas veces has oído comentarios como éstos? “Lo mejor es que te asegures un buen porvenir y que tengas un buen sueldo” o ¡cómo se te ocurre ahora cambiar de trabajo si ya estás fijo! o “tú, lo que tienes que hacer es buscarte un buen marido, casarte y tener tu vida organizada” o “si no estudias nunca serás nadie en la vida”.

Consejos para conseguir una aparente seguridad y estabilidad en nuestras vidas. Y claro, ¡tenemos miedo a los cambios! Pretendemos dirigir cada uno de nuestros movimientos y protegernos de desagradables “imprevistos”. No nos damos cuenta que el cambio es inevitable. Derrochamos parte de nuestra energía empeñados en controlar lo incontrolable, nadando a contra corriente.

Con todo este bagaje educativo es lógico que huyamos de los cambios, los vivamos de forma negativa e incluso, destructiva. Pero merece la pena pararnos y reflexionar sobre este asunto. Sabemos que las pérdidas son inevitables es importante asumir que existen, podemos aprender a procesar el dolor y sufrimiento que conllevan.

¡Porque fluir con la vida significa aceptación!; dejar llegar lo que viene y dejar ir lo que se va...

- Deja fluir tus sentimientos

En cada etapa de nuestra vida nos enfrentamos a pérdidas de diferentes formas e intensidad. Y cada pérdida hace aflorar nuevos sentimientos.

Recuerda: el llanto es una respuesta sana en los primeros momentos de dolor. ¡No lo reprimas! Sufrir no es lo deseable pero forma parte del proceso cuando estamos atravesando una crisis. No tengas miedo y acepta tus sentimientos.

- Busca el apoyo de tus seres queridos

Habla de tus sentimientos, los que te quieren están para ayudarte en este difícil momento de tu vida.

El apoyo y comprensión de los demás te será muy útil, podrás tener una perspectiva más amplia de lo sucedido en tu vida.

No te niegues esa posibilidad, llama a un amigo o familiar y ¡expresa lo que necesitas! .Te sentirás mucho más reconfortado.

Cuando las circunstancias te sobrepasen..., busca la ayuda de un psicólogo que te permita encontrar una salida y afrontar esta nueva etapa de tu vida, aceptando el vacío de la pérdida.

¡Y recuerda! toda crisis indica una evolución y mayor conocimiento de nosotros mismos.”

<http://www.centroalhambra.com/articulos/perdidas-emocionales/>

“Mira tú día como si fuera tu vida entera.

Los días vienen y van como figuras embozadas y veladas enviadas desde una partida distante y amiga, pero no dicen nada y si no usamos los dones que ellas traen, vuelven a llevárselos también en silencio, observó Emerson. Tal como vives tus días, así vivirás tu vida. Es fácil caer en la trampa de pensar que el día presente no importa demasiado porque quedan muchos otros días por venir. Pero una gran vida no es sino una serie de grandes días bien vividos unidos para formar un hermoso collar de perlas. Cada día cuenta y contribuye a la calidad del resultado final. El pasado se ha ido, el futuro es solo ficción, de manera que el día presente es lo único que de verdad tienes. Inviértelo con buen juicio.

Tu vida no es un ensayo general. Las oportunidades perdidas raramente vuelven a presentarse. Hoy mismo, prométete vivir con más pasión y multiplica el compromiso con el que abordas cada uno de los días que seguirán al presente. Muchas personas creen que se necesitan meses y años para cambiar la vida, pero yo, respetuosamente, discrepo. Uno cambia su vida en el momento en que decide desde el corazón ser un humano mejor y más entregado. Para lo que sí

se necesitan meses y años es para el esfuerzo que debes aplicar en mantener esa decisión. Y la mejor decisión para cambiar de vida que puedes tomar es la de vivir cada momento plenamente. Como dijo el legendario jugador de golf Ben Hogan: “Cuando camines por la calle de la vida, tienes que oler las rosas, porque sólo podrás jugar una partida.”

Sharma, R. (2010) Quién te llorará cuando te mueras. p. 166-167

“No arriesgues tu presente, por un pasado que no tendrá futuro. “

Dominio popular

14. CONCLUSIONES

Durante el tiempo que ha durado este diplomado he tenido la oportunidad de conversar con muchas personas, algunas de la clase, otras más en los diferentes sitios a los que asisto y en todas ellas he podido constatar que cada ser humano con su individualidad y autenticidad percibe las pérdidas desde su muy particular punto de vista. Ha habido personas que inclusive sus pérdidas más significativas no han sido humanas, si no materiales o de sueños. Algunas personas que habían sufrido accidentes, habían recapacitado y valorado lo extraordinario de sus cuerpos. Algunos con enfermedades, se esmeraban por revertir los daños a sus cuerpos y ahora se esforzaban en cuidar y seguir sus tratamientos médicos. Los que habían perdido a sus seres queridos, recordaban y se afligían por lo que no hicieron por sus familiares cuando aún estaban vivos. Los que perdieron objetos significativos y sueños se preguntaban si aún podían hacer algo al respecto.

Los seres humanos estamos acostumbrados a atesorar cosas y personas, sin embargo nos cuesta trabajo darnos cuenta que nuestro paso por esta vida es sólo eso... de paso. Tenemos que aprender que aun teniendo todos los avances médicos y tecnológicos de esta nueva era, no tenemos la fórmula secreta para alargar y hacer permanente nuestras vidas, que a pesar de esforzarnos día a día por obtener mejores salarios, mejor posición económica y un sinfín de objetos de lujo, el día de nuestra muerte nos vamos con las manos vacías.

Debemos de esforzarnos día a día por vivir y no sobrevivir, de ser y no de aparentar, de amar y no de coleccionar, de disfrutar en vez de padecer. Tenemos que implementar una cultura de prevención, una cultura más simple y realista, la vida es aquí y ahora y no nos espera, sigue su curso con nosotros, sin nosotros y a pesar de nosotros.

Tenemos que saber que lo que no hagamos por nosotros, nadie más lo hará. Para seguir adelante, debemos primero que nada querer hacerlo. Tenemos que permitirnos llorar, reír, disfrutar, leer, escribir, gozar y sobre todo AMAR.

SUSANA MOSQUEDA GONZÁLEZ

LA PÉRDIDA: UNA ETERNA COMPAÑERA

2012-2013

15. BIBLIOGRAFÍA Y FUENTES DE INFORMACIÓN

- Albom, M. (1997) Martes con mi viejo profesor.
- Armida, D. (2009) Duelo en secuestro.
- Barba, Salvador, Septiembre 2012. Diplomado de Tanatología (AMTAC)
- Diccionario Larousse de la lengua española 2005
- Frankl, V. (1946) El hombre en busca de sentido.
- Gómez, F. (2012) El secreto para superar las pérdidas
- Kübler-Ross, E. (2006) La Rueda de la Vida
- Kübler-Ross, E. (2006) Una luz que se apaga.
- O'Connor, N. (2007) Déjalos ir con amor. p.30
- Rivas, R. (2012) IX Congreso Nal. De Tanatología. Muerte digna un abordaje integral
- Sharma, R. (2010) Quién te llorará cuando te mueras.
- Tema Libre. Octubre 01, 2012 FB
- Tolle, E. (2008) El poder del ahora.
- Tovar, O. (2011) Un Duelo Silente
- *es.wikipedia.org/wiki/Resiliencia_(psicología)*
- <http://psicologiacuerpoymente.wordpress.com/2011/11/28/ancianidad-y-muchas-perdidas-por-psicologia-cuerpo-y-mente/>
- <http://www.centroalhambra.com/articulos/perdidas-emocionales/>
- http://www.fundacionmichouymau.org/s_seccion39000/html/categoria.exr?Clave_Categoria=64
- <http://www.quierodonar.com.mx/web/somos.htm>
- <http://www.tupsique.com/perdidadeamor.htm>
- <http://www.wikipedia.org/wiki/Pérdida>