

Martes 18 de junio del 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 presenta:

**Santa Leocadia Trejo Chávez**

Integrante de la generación 2011-2012 turno matutino

El nombre de la tesina es:

**Duelo por pérdida de la madre**

Atentamente:

**Dra. Galia Castro Campillo.**



Asociación Mexicana de Tanatología, A.C.

---

---

**DUELO POR PÉRDIDA DE LA MADRE**  
**TESINA**

QUE PARA OBTENER EL DIPLOMADO EN:

**TANATOLOGÍA**

PRESENTA:

**SANTA LEOCADIA TREJO CHÁVEZ**

Leocadia: nombre de origen griego, del Dios "Laukadios"

Su significado es: "Aquella que guía o vela por su pueblo".



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

## Duelo por pérdida de la madre

### Índice:

1. Dedicatoria .....	3
2. Agradecimientos.....	4
-Pensando en ti madre.....	5
3. Objetivo.....	6
4. Duelo .....	8
-¿Qué es el duelo?.....	9
-Las etapas del duelo.....	9
-Ser madre.....	11
5. Vínculo madre-hijo.....	12
-El hombre tiene corta vida .....	13
6. Tipos de pérdida de la madre.....	14
7. Algunas citas .....	15
-Dios cuida a mi madre.....	21
8. Espiritualidad.....	22
-A mi madre.....	23
9. Caso de Norma.....	24
-Norma recuerda.....	26
-Mamá.....	28
10. Análisis del caso.....	29
-Algunas consecuencias.....	32
-No hay valores absolutos.....	33
11. Como abordé el caso .....	34
12. Sugerencias de abordaje tanatológico.....	36
-Diarios dirigidos.....	36
-Restauración de las conexiones.....	37
-Conversación imaginaria.....	38
-Tareas para superar el duelo.....	39
13. Bibliografía.....	40

## 1 Dedicatoria

A mis papás por su apoyo, por creer en mí, por estar conmigo en todo momento por que ellos me enseñaron que puedo lograr todo en la vida, si me lo propongo, ellos han hecho de mí la mujer que hoy soy.

Gracias mamá y papá.

Para mis hijos Itzel y Ulises, que son los motores de mi vida y mis maestros, de ellos he aprendido a esforzarme, superarme, valorarme, perdonarme, aceptarme y luchar cada día por ser mejor, para mi esposo por estos veintiún años de matrimonio y por permanecer siempre a mi lado apoyándome en mis proyectos aunque a veces no le gusten tanto.

¡¡¡Hijos míos los amo sin dejar un pedacito de cielo!!!

A mis amigas Silvia, Blanca, Ethel, Rosi, Pilar, Mónica, Mari, Queta, Gaby, Margarita, Regina, y Rodolfo, "grupo Taxco", que con sus bellas palabras me cambiaron la vida.

A mi súper amigo José por enseñarme que la vida dura sólo tres segundos, el que se fue, el que estoy viviendo y el que está por llegar, Te amo.

A mis amigos Mary Álvarez y Jesús García (su esposo) por su gran apoyo, su amistad y por estar siempre pendientes de mí, en todo lo que hago, gracias.

## 2 Agradecimientos

Agradezco a Dios por mi vida y por poner en mi camino la tanatología.

Agradezco a la tanatología por haber cambiado mi vida, ahora soy más feliz, más segura, más firme, ahora sé lo que es vivir en el aquí y el ahora, sé disfrutarlo.

Agradezco también a mis compañeros del grupo de tanatología, generación 2011- 2012 turno matutino por haber compartido su sabiduría, su tiempo, sus experiencias, su amor, su compañerismo, su calidez humana, su comprensión, sus lágrimas, sus risas, sus consejos, sus silencios, su ternura, sus bromas, sus detalles. Formamos un grupo maravillo en todos los aspectos, gracias; Dios les bendiga a todos.

Agradezco muy en especial a mi amiga Norma Angélica Yáñez Hernández por su colaboración para realizar mi tesina; brindándome su confianza, compartiéndome su vida su tiempo y su caso (la muerte de su mamá).

Agradezco también a los maestros que nos dieron las clases, Irma Hanía, Galia Castro, Delia Armida, Oscar Tovar, Salvador Barba, Israel Ortiz, en fin a todos los maestros que tuve a lo largo del año, al director de la Asociación Mexicana de Tanatología, Dr. Felipe Martínez Arronte.

De manera muy especial agradezco a la Dra. Galia Castro Campillo, por apoyarme en la dirección de mi tesina, mi afecto, mi cariño y mis respetos para usted.

## **Pensando en ti madre**

La nostalgia invade por momentos mi ser  
Recuerdo tus ojos, tu forma de ver  
Las cosas tan simples que tiene la vida,  
La forma que tú me enseñaste a crecer  
Me veo en tu regazo, tan pequeña y frágil  
Tus brazos cobijan con amor mi piel,  
Recuerdo que en vela pasaste mil noches,  
Por eso te amo y te llevo en, mí ser  
Si vieras que a veces cuando estoy muy  
Triste, quisiera ser ave y llegar a ti,  
Para acurrucarme como cuando niña,  
Madre eres el ejemplo del amor sin fin. (1)

“El perder a una madre es como perder la sol que ilumina”

(Anónimo)

### 3 Objetivo:

Dar conocer cómo se vive el duelo por la pérdida de la madre y como afecta a lo largo de la vida si no se lleva a cabo el duelo; sabiendo que la madre representa una imagen muy diferente para un hombre que para una mujer, por ejemplo la mujer representa el compañerismo, el amor, el cuidado, la complicidad entre madre e hija y el varón representa la continuidad del apellido de la familia, la seguridad, la protección, la fuerza, el sustento. También pretendo plasmar lo importante que es hacer partícipes a los niños sobre la muerte de uno de sus progenitores, la importancia que tiene que los niños sepan desde la enfermedad de sus padres y hasta el momento del fallecimiento para que se preparen y sepan superar los duelos que tendrán a lo largo de su vida y puedan vivir con menos conflictos existenciales en su vida adulta.

En este trabajo de investigación presentaré el caso de mi amiga Norma Angélica Yáñez Hernández, quien sufrió la pérdida de su mamá a causa de muerte por enfermedad, Norma tenía cuatro años y ocho meses cuando su mamá muere y no le dicen nada; Norma lo descubre años más tarde; con este caso mi intención es que el lector constate la importancia de decirle a los niños la verdad de lo que está pasando o pasó de lo contrario cuales pueden ser las consecuencias para el niño en la edad adulta.

Así como duele la pérdida de un hijo a la inversa duele la pérdida de la madre, siendo que esta es la que provee de amor, seguridad, alimento, la que brida el aprendizaje, y es también con la primera persona que los seres humanos iniciamos un vínculo afectivo un apego de persona a persona, un vínculo que ni la muerte puede romper. Daré algunas técnicas de abordaje tanatológico y describiré como abordé el duelo de Norma y el cambio que ella sintió desde que empezamos las sesiones y hasta el término de las mismas.



(Antonio Rivera)

## 4 Duelo

Es un dolor del alma que desgarrar nuestra vida

Es un dolor del alma que lacera nuestro corazón

Que debilita nuestros cuerpos

Que desmorona nuestras vidas

Que nos hace vulnerables

Que nos recuerda nuestra finitud

Es un dolor del alma que resulta inevitable

Es un dolor del alma que la hace más sensible

Es un dolor del alma que la fortalece

Dolor del alma que nos invita a pensar en lo profundo

Que nos permite reflexionar sobre la vida

Que nos lleva a que apreciemos cada instante

Es un dolor del alma que nos acerca más a lo invisible

Al más allá, a lo incomprensible

Finalmente el duelo es un dolor del alma que nos

Enseña a amar a los que quedan y a

Apreciar la vida que creíamos que era eterna.

## ¿Qué es duelo?

El significado de la palabra duelo es por definición “tristeza por un dolor por la muerte o pérdida de un ser querido o una abstracción equivalente”

*Los primeros momentos de un duelo suelen ser los más aparatosos, lo que no quiere decir que los más amargos para las personas que sufren la pérdida de forma más directa. Poco a poco el llanto incontinente, la tristeza, la ansiedad, la astenia y los deseos de soledad deben ir reprimiendo sin que medie más intervención que la escucha activa y los ánimos provenientes del entorno social cercano.*

*Pero es cuando ese amparo de amigos y familiares desaparece y la rutina se abre paso y muestra toda su crudeza la soledad mezclada con el peor recuerdo son el peor vinagre para las heridas que tardarán algún tiempo en cicatrizar, aunque el duelo es un proceso natural, que se observa como en muchas ocasiones de cómo algunas secularizan la tristeza y el gusto por la vida hasta registros extremos del tiempo. (2)*

---

## Las etapas del duelo:

La Dra. Elisabeth Kübler Ross identificó los fenómenos psicológicos que acompañan a los enfermos en fase terminal durante el proceso de la muerte propone lo que en un inicio se conoció como: “las etapas del morir” mismas que con el paso del tiempo se conocen como “las etapas del duelo” son:

### Negación:

No se acepta la muerte del ser querido, la enfermedad o la pérdida, la negación es sólo una defensa temporal del individuo. “esto no me puede estar pasando a mí”

**Ira:**

El enfermo en etapa terminal o el doliente se sentirá enojado, por la pérdida, fallecimiento o enfermedad del ser querido o de sí mismo, la rabia será manifestada en contra de todo incluso de Dios. “¿Por qué permites esto Dios?” “¿Por qué a mí?”

**Negociación:**

El doliente o el enfermo terminal empezará a razonar sobre su pérdida, usualmente la negociación por una vida alargada es realizada por un poder superior a cambio de una vida reformada. “Haré cualquier cosa con tal de estar bien” “Dios te prometo que si me curas ya no tomo, no fumo...”

**Depresión:**

Por la pérdida del ser querido o pérdida de la salud, el individuo puede volverse silencioso rechazar visitas y pasar mucho tiempo solo, llorando y lamentándose, es un momento que debe ser procesado. “¿Qué sentido tiene seguir?”

**Aceptación:**

Es la etapa final donde el enfermo o el doliente aceptan la muerte o la pérdida, esta etapa también ha sido descrita como el fin de la lucha contra el duelo. “Esto tenía que pasar”

(Dra. Elisabeth Kübler Ross) (3)

El duelo no consiste en olvidar al fallecido, sino en tratar de recordarlo de una manera adaptativa, sin dolor, aunque la tristeza es inevitable. (Leila Nómen)

La intensidad del duelo puede variar de una pérdida a otra, juntos forman un “ciclo de duelo”, que comienza con el conocimiento de la muerte del ser querido y se desarrolla a lo largo de una etapa vital de ajustes consecuentes. (R. A. Neimeyer)

## Ser madre

..... Ser madre es mucho más noble que sonar narices y lavar pañales, terminar los estudios, triunfar en una carrera o mantenerse delgada.

Es ejercer la vocación sin descanso, siempre con la cantaleta que se laven los dientes, se acuesten temprano, saquen buenas notas, no fumen, tomen leche...

Es preocuparse por las vacunas, la limpieza de las orejas, los estudios, las palabrotas los novios, las novias, es no ofenderse cuando la mandan a callar o le tiran a uno la puerta en, las narices, porque no están en nada...

Es quedarse desvelada esperando que llegue la hija de la fiesta y cuando llegue hacerse la dormida para no fastidiar.

Es temblar cuando un hijo aprende a manejar, andar en moto, se afeita, se enamora, presenta exámenes o le sacan las amígdalas...

Es llorar cuando ve a los niños contentos y apretar los dientes y sonreír cuando los ve sufriendo.

Es servir de niñera, chofer, cocinera, lavandera, médico, policía, confesor y mecánico sin cobrar sueldo alguno.

Es entregar su amor y su tiempo sin que se lo agradezcan. Es decir que son cosas de la edad, cuando la mandan al carrizo.

Madre es alguien que nos quiere y nos cuida todos los días de su vida y que llora de emoción por que uno se acuerda de ella, una vez al año, el día de las madres.

El peor defecto que tienen las madres es que se mueren antes de que uno alcance a retribuirles parte de lo que han hecho.

Lo dejan a uno desvalido, culpable e irremisiblemente huérfano.

**“Pero por suerte solo hay una, porque nadie aguantaría el dolor de perderla dos veces”**

(Isabel Allende) (4)

Quise poner este poema de Isabel Allende porque me gustó mucho la parte final, remarcada en negro pues creo que es verdad, nadie soportaría el dolor de perder dos veces a la madre, por ese vínculo que existe desde nuestro desarrollo dentro del vientre materno, creo que es un vínculo que ni la muerte puede romper, pues el amor de madre es el amor más sincero, incondicional, puro y verdadero que podamos tener a través de la vida. Las madres pueden soportar la muerte de un hijo o más, por esa fortaleza interna que ellas tienen, pero ¿Cómo se vive la muerte de la madre cuando se le ama profundamente?

## **5 Vínculo madre-hijo**

El principal vínculo y el más persistente de todos es el que se establece entre la madre y el niño y se consolida como un vínculo afectivo cuando existe un amor recíproco entre el recién nacido y su madre. Este vínculo será la base sobre la cual se desarrollarán los demás vínculos que establecerá el ser humano con las demás personas a lo largo de la vida.

La importancia del vínculo afectivo entre madre e hijo, indica que un vínculo seguro entre la madre y el niño durante la infancia influye en su capacidad para establecer relaciones sanas a lo largo de su vida, cuando los primeros vínculos son fuertes y seguros la persona es capaz de establecer un buen ajuste social, por el contrario la separación emocional de la madre, la ausencia de amor y cuidado puede provocar en el hijo una personalidad poco afectiva y desinterés social.

La más hermosa creación de Dios, la mujer, quien no es mujer por lo menos tiene una en su vida y se llama madre, la mujer es el ser más increíble del mundo, se transforma para dar vida y así como las mariposas después de la metamorfosis, la vida ya no nos es igual, la madre da amor sin esperar a que se lo devuelvan, puede ser una fiera para defender a sus hijos, puede ser una guerrera luchando por su vida para que a sus hijos nada les falte, la madre tiene la capacidad de quitarse la comida de la boca para alimentar a sus hijitos, así como lo hacen los pajaritos, la madre es ese ser que envuelve de conocimiento, valores, fortalezas, alegrías y porque no también de miedos y frustraciones al ser humano, que maravillosa creación de Dios y dice un dicho: “Dios no podía estar en todas partes, por eso creo a las madres”

**El hombre tiene corta vida**

El hombre nacido de mujer tiene corta vida y llena de problemas

Como la flor brota y se marchita, y pasa como sombra sin detenerse.

Como vestido que se come la polilla

Sabiendo que sus días están contados, que de ti depende el número de sus meses, y tú le has puesto un límite que no se puede pasar

... El árbol tiene una esperanza: pues si es cortado, aún pueden salirle renuevos que seguirán brotando

Aunque sus raíces se hayan envejecido en la tierra, y su tronco muera en el suelo

Al contacto del agua rebrota y hecha ramaje como una planta nueva

Pero el hombre que muere queda inerte

¿Cuándo un hombre espira, donde esta?

Las aguas del mar podrán desaparecer y los ríos podrán agotarse y secarse;

El hombre, en cambio, no se levantará.

Se gastarán los cielos antes que despierte

Nunca saldrán los hombres de su sueño.

Job (14,1-14)

## 6 Tipos de pérdida de la madre

Existen varios tipos de pérdida de la madre:

**Pérdida por muerte:** esto quiere decir que la madre muere, ya sea de muerte natural, enfermedad, asesinato, suicidio o accidente.

**Pérdida por abandono:** a esto me refiero que la madre se va y deja a sus hijos ya sea con familiares, con el padre de los niños, con vecinos, amigos, a la puerta de una casa o iglesia, o simplemente se desatiende de ellos y los deja a su suerte.

**Pérdida emocional:** esto quiere decir que la madre está ahí, convive con él, la o los hijos pero está ausente emocionalmente.

**Pérdida por secuestro o desaparición:** secuestro es cuando se llevan a una persona contra su voluntad para solicitar un pago, pero en ocasiones no devuelven a la persona o el cuerpo de la misma. Desaparición es cuando la persona sale de su casa y por “alguna extraña” razón no vuelve a ella. El duelo por este tipo de pérdidas será un duelo más difícil de superar, se les llaman “duelos especiales” requerirán de más tiempo para ser superados.

Los hijos también sufren la pérdida de la madre; tan fuerte puede ser el dolor de no tenerla, como fuerte es el dolor de perder a un hijo; sufrir el duelo de uno de los amores más grandes que podemos tener en la vida; reconociendo que los hijos son los más grandes amores para las madres; claro esto va a depender del grado de vínculo que exista entre la madre y el hijo (a). El duelo por pérdida de la madre va a variar en tiempo y dolor, todo dependerá de cómo haya sido la pérdida, pues no es lo mismo ver morir a la madre por muerte natural (edad avanzada), o cuando ya no hay una relación con la madre y se vive lejos de ella, muerte por enfermedad y vivir los últimos días con ella la convalecencia, muerte por suicidio o accidente, estas dos últimas son las más difíciles de superar por que son inesperadas, súbitas, pero no son imposibles, todas se pueden superar si en principio se acepta que se está viviendo un duelo y le ocasiona problemas a la persona para continuar con su vida plenamente. Es muy importante acudir con un especialista, un tanatólogo o psicólogo que tenga conocimientos de tanatología. Pero el problema radica en que las personas no saben cómo es el duelo a ciencia cierta y desconocen cuanto tiempo dura “normalmente”, como veremos en la siguiente cita de la Dra. Nancy Ó Connor, ella hace mención de esto.

## 7 Algunas citas

### Los niños necesitan participar en el duelo

*Uno de los peores errores que podemos cometer consiste en impedir que los niños no participen en los ritos funerarios el entierro y el dolor asociado a la muerte.*

*Cuando los niños tienen conocimiento sobre la muerte se debe hablar con ellos francamente acerca de lo que significa la muerte y lo que sienten ellos al respecto. La primera ocasión ideal sería la muerte de un abuelo, un amigo de la familia o un pariente lejano a partir de esto podemos alentar al niño a que examine y hable de sus sentimientos.*

*La discusión abierta sobre la posibilidad de un fallecimiento de cualquiera de los miembros de la familia debe de ser un proceso continuo; a todas las respuestas se debe responder honesta y sinceramente.*

*En la actualidad los seres humanos desconocen el duelo, se preguntan qué es lo normal, ¿Cuánto tiempo dura? Piensan si algún día volverán a sentir alegría por la vida, si con el tiempo volverán a la vida "normal" una vida propia y completa; por supuesto que esto no ocurrirá al día siguiente del funeral. Cuanto más cercana y compleja haya sido la relación con la persona que murió, más doloroso, complicado y prologado será el proceso de la pérdida.*

*La despedida lleva tiempo por eso es importante saber en qué consisten los pasos de este proceso (las emociones conflictivas que se pueden sentir) y además que estén conscientes de que están elaborando su duelo en la forma que es necesaria para la persona, sean amables consigo mismos.*

*La pérdida de un ser querido por muerte es una herida y al igual que el caso de una lesión, enfermedad o herida física, debes darte tiempo a ti mismo para sanar ese mal. El dolor psicológico que sentirás, es tan importante como cualquier otra herida física observable; sólo el tiempo*

*te dará una distancia respecto de los sucesos de la muerte y la relación personal que tenías con esa persona. El tiempo por sí solo no te curará, pero la duración del proceso del duelo te ayudará a recuperar tu entereza, si es que te permites experimentar y sentir lo que sea necesario para dejar ir al fallecido y proseguir con tu propia vida.*

---

(Dra. N. Ó Connor)

### **Que se le dice a un niño y cuando se le dice:**

*Los adultos generalmente se hallan presentes cuando muere un deudo cercano; si no están presentes suelen recibir la noticia muy pronto. En cambio en las sociedades occidentales los niños no suelen hallarse presentes en el momento de la muerte; y no pocas veces la información del deceso les llega mucho después y aun entonces a menudo en una forma equivocada. En consecuencia no sorprende que las respuestas de los niños a veces no estén en consonancia con lo ocurrido.*

*Cuando muere uno de los padres de los niños, casi siempre le toca al progenitor sobreviviente informarle. Este es un paso extremadamente penoso. En una gran mayoría de los casos, la comunicación se hace en seguida, pero cuanto más pequeño es el hijo tanto más probable es que el progenitor sobreviviente demore la explicación; y en una minoría significativa de casos esta demora se extiende a semanas y hasta meses. Suele recurrirse subterfugio de decir que el padre se ha ido de viaje o bien que fue trasladado a otro hospital.*

*Los informes muestran que en las culturas estudiadas el padre sobreviviente es extremadamente propenso a decir al hijo que su padre o su madre se ha ido al cielo. En una familia devota esta información está de acuerdo con las propias creencias del padre. Pero en muchos otros casos no es así, de manera que desde el comienzo hay una discrepancia entre lo que se le dice al niño y lo que el padre cree, y esto crea dificultades. A menos que se le den explicaciones precisas, un niño pequeño supondrá naturalmente que el tal cielo no es diferente de*

*otros lugares distantes y que el regreso del padre desaparecido es solo una cuestión de tiempo.*

---

*Las dos informaciones decisivas que tarde o temprano un niño necesita conocer son, primero, que el padre muerto no regresará y, segundo, que su cuerpo está sepultado en la tierra o reducido a cenizas después de la cremación. Al padre sobreviviente le resulta en extremo difícil dar esa información porque le importa mucho escuchar al hijo de la impresión de la muerte y del dolor del duelo que todo padre siente en esta situación, y también, sin duda, por que hablar sobre tales cosas renueva en el mismo con demasiada crueldad la realidad de los hechos. La información tocante a lo que se ha hecho con el cadáver generalmente se posterga mucho, a veces un año o dos (Beker y Margolin 1967). En una familia descrita por Beker y Margolin, los niños fueron al cementerio con el padre colocaron flores sobre la tumba y vieron como lloraban los deudos sin que nadie les hablara sobre la muerte ni del entierro de la madre. Por lo demás los niños se abstuvieron de preguntar porque estaban allí ellos y los demás. La información que se da suele ser tardía y equívoca, pero además, como puede observarlo todo investigador, el padre se muestra sumamente ansioso por no revelar al hijo su propia aflicción por temor a ponerse a llorar y no ser capaz de dominar el llanto.*

---

*Los niños interpretan rápidamente los signos. Cuando un padre teme expresar sus sentimientos, los hijos ocultaran los suyos. Cuando un padre prefiere guardar silencio, los hijos dejarán de hacer preguntas. Varios observadores hacen notar cuan ávidos estaban muchos niños de saber más sobre cómo y porque su padre había muerto, lo que había ocurrido después de la muerte y como esas preguntas eran contestadas con evasivas o con el silencio...*

*Pocas veces los adultos mismos son incapaces de soportar el dolor del duelo y que tal vez son capaces de soportar el dolor de su propio duelo, pero ciertamente no el de sus hijos y menos aún compartir el dolor del duelo con ellos.*

---

## ***Ideas de los niños sobre la muerte***

---

*Las ideas de los niños sobre la muerte derivan de las tradiciones culturales de sus familias y de sus compañeros de escuela. De esta manera cobraron vigencia nociones tales como la de que un niño debe tener por lo menos seis años o hasta ser adolescente para concebir la muerte como un fenómeno irreversible, o la de que los niños pequeños inevitablemente atribuyen toda muerte a un agente humano o casi humano.*

---

*En el curso corriente de la vida, aun los niños muy pequeños se enfrenta con ejemplos de muerte: un escarabajo muerto, un ratón muerto, un pájaro muerto. El fenómeno los deja perplejos (como se muestra en la película que se llama "La condesa " donde se habla de la reina Erzebth, en una escena se muestra cuando ella es niña, y mete a un pollito en una maceta, con la idea de que el pollito crecerá como un árbol, días después descubre que el pollito se agusano, que está muerto, ella descubre así la muerte, siendo ella muy pequeña; el evento le resulto muy desagradable). El fenómeno los deja perplejos. Contrariamente a todas sus experiencias anteriores con los animales, la creatura ahora esta inmóvil y no reacciona a nada que se haga. Por lo general, esto despierta curiosidad. ¿Qué ha ocurrido? ¿Está dormido el animalito? ¿Cómo podrá ponerlo en actividad? En tales circunstancias, ningún niño deja de recibir alguna explicación ya de algún adulto, ya de otro niño y partiendo de esas explicaciones el niño desarrolla sus propias ideas.*

---

*Las pruebas indican que después de la muerte de un padre, el niño o el adolescente generalmente anhelan su presencia con tanta persistencia como un adulto y suele expresar ese anhelo con franqueza a un oyente que le muestre simpatía. A veces abriga la esperanza de que su padre volviera, otras veces de mala gana que eso no ocurra y entonces se pone triste. En ocasiones se le observara buscando al padre*

*perdido, o se comprobara que experimenta una viva sensación de la presencia de la persona muerta. En algunas circunstancias tendrá estallidos de cólera por la pérdida sufrida y en otras experimentara sentimientos de culpabilidad, no pocas veces temerá perder también al padre sobreviviente y/o al padre sustituto que la muerte lo reclame a él. Como resultado de la pérdida y del temor de sufrir otras pérdidas a menudo se encontrara en estado de ansiedad y a veces se empeñara obstinadamente en modos de conducta difíciles de comprender si no se conoce el motivo.*

*El temor que siente un niño que ha sufrido una pérdida de morir también él, es a menudo una consecuencia de no poseer ideas claras sobre las causas de la muerte y de lo mismo que un adulto anhela la presencia de su conyugue desaparecido, el anhelo de un hijo por un padre muerto es especialmente intenso y penoso sobre todo cuando la vida se hace más dura de lo que era habitualmente. Es de suponer que lo que causó la muerte de su padre también podrá causársela a él o que, como su padre murió joven, es probable que el corra con la misma suerte.*

---

### **Conducta del padre sobreviviente con los hijos**

*Es inevitable que cuando un padre muere, el padre sobreviviente cambie el modo de tratar a sus hijos. No solo este se encuentra en un estado emocional de aflicción sino que ahora es único responsable de los hijos, en lugar de compartir esa responsabilidad. Ahora debe desempeñar los dos roles que en la mayor parte de las familias están claramente diferenciados, en lugar de respetar solo el papel que le era familiar.*

*La muerte de uno de los padres de un niño pequeño siempre es prematura y a menudo repentina. El padre muerto no solo suele ser joven o de edad mediana sino que la causa de la muerte es mucho más probablemente un accidente o un suicidio que en edad más madura. También es frecuente una enfermedad repentina. De manera que para*

*todos los sobrevivientes, ya los de la generación de los hijos, ya lo de la generación del padre, los de la generación de del abuelo, la muerte con toda probabilidad es un choque que modifica todos los planes y todas las esperanzas del futuro. El resultado es que precisamente cuando un niño está más necesitado de la paciencia y de la comprensión de los adultos que están a su lado, estos no se encuentran en condiciones, por lo general, de brindarle esa paciencia y esa comprensión.*

*Los cambios que se producen en la conducta de los padres viudos con sus hijos extremadamente pobre. Sin duda aquellos que cuidan ellos mismos a los hijos experimentarían cambios en su conducta parecidos a los que se observaron en la conducta de las viudas. Especialmente cuando se trata de hijas mujeres los padres viudos suelen tener excesivas exigencias con ellas en cuanto a la compañía y consuelo. Otras personas y en ese caso el padre viudo los ve mucho menos que antes. Como resultado de ello puede tener mucho menos conocimiento de lo que sienten sus hijos o de cuales sean sus problemas.*

---

(J. Bowlby)

En México el machismo que impera en la mayoría de los hombres, no les permite que expresen sus emociones en cuanto a dolor por la pérdida de un ser querido y no lo hacen por varios motivos, por ejemplo: por no verse débiles ante las circunstancias, porque ellos “deben ser fuertes” y sostener el dolor de los hijos, hermanas, esposa, madre... entonces, en algunos, la forma de afrontamiento es con el alcoholismo, la drogadicción o el trabajo excesivo (evitación de duelo), ya que para ellos, el llorar, “no es de hombres”. Afortunadamente en estos tiempos eso está cambiando. Sin embargo siguen siendo las mujeres las que más acuden a terapias, psicológicas, tanatológicas o lo que este a su alcance para superar el duelo. Yo considero que el padre que queda viudo busque ayuda terapéutica para superar su dolor para que este bien, pueda y sepa ayudar y orientar a sus hijos, en el cambio que la vida les presenta, ya que toda pérdida representa un cambio.

**Dios cuida a mi madre**

Dios mío, un límite me fijaste,  
El cual no puedo pasar,  
Donde ni las aves  
Pueden hacer sus nidos  
Por alto que vuelen  
No pueden llegar a ti  
Es en aquel lugar,  
Donde descansa mi madre.  
Cuanta falta me haces  
Cuanto dolor dejaste en mí  
Al partir a un lugar  
Del que no puedes regresar  
Me enseñaste madre de la vida el camino  
Fuiste un ser ejemplar  
Llevo dentro de mí tus sabías palabras  
Y tú ejemplo de bondad y amor  
Siempre perduraran en mí  
Fuiste para mí la mejor madre  
Y ahora vives en mis recuerdos  
Y en las noches de estrellas  
Iluminas mi sendero y cuidas mis sueños  
Pasaste tu vida dando amor  
Gracias a Dios por haberte conocido. (5)

## 8 Espiritualidad

La espiritualidad es muy importante para los seres humanos, porque nos da confianza y esperanza; recordemos que no es lo mismo espiritualidad y religión.

**Espiritualidad:** es un potencial exclusivo del ser humano de ver la vida desde un punto de vista que trasciende la materia y la búsqueda de la trascendencia a través del conocimiento y el apego a la primera fuerza o motor de nuestra existencia.

**Religión:** se refiere al credo y a los conocimientos dogmáticos sobre una entidad divina. La religión implica un vínculo entre el hombre y Dios o los Dioses de acuerdo con las creencias de las personas regirán sus comportamientos según una cierta moral e incurrirá en determinados ritos. (6)

**Ateísmo:** “sin Dios o Dioses” son personas que carecen de una creencia en un Dios o en varios dioses. Sin embargo puede que crean en la ciencia, por ejemplo. (7)

La espiritualidad en tanatología es muy importante, el tanatólogo tiene que saber por lo menos un poco de cada religión para abordar por ese lado al paciente, para que el paciente encuentre paz y acepte su situación de pérdida ya sea cualquier tipo de pérdida que se le presente en la vida y le este ocasionado dolor espiritual o emocional; en el caso de que el paciente sea ateo, se puede manejar el duelo con aquello en lo que él cree, ya sea la ciencia, la naturaleza, el amor de su familia o de un ser significativo, bueno estos son solo unos ejemplos; pero en todos los casos es muy importante tratar con el sentido de vida del paciente, hacerlo ver sus aciertos en la vida, perdonar y soltar aquello por lo que él siente culpa o rabia ante la vida o las circunstancias.

## **A mi madre**

### **Mamita:**

Cuando te fuiste yo era muy pequeña,

Desearía haberme despedido de ti,

Pero entiendo...

Nadie quiso lastimarme

Y guardaron el secreto

Yo lo descubrí años después

Y aunque sé que ya no te veré

Hoy sé que vives y has vivido en mi corazón

Quiero que sepas que te agradezco

El haberme dado la vida

Me enseñaste el camino que tenía que seguir,

Me enseñaste a amar la literatura

Y hoy de eso vivo,

Aun en tu ausencia sigo aprendiendo de ti,

Con lo que de ti me cuentan,

Tengo en orden mi casa como tú lo hacías

Con nuestra casa cuando vivías,

Tengo limpia mi ropa, como tú lo hacías con mi ropa

Cuido de mis hijos, como tú lo hacías con nosotros,

Amo a mis hijos y por ellos acepto el reto de vivir,

Lo acepto con dolor en mi corazón, dolor por tu ausencia

Pero no con sufrimiento, acepto tu muerte,

Más nunca te olvidaré...

Gracias por traerme al mundo,

Gracias por enseñarme a vivir aun con tu ausencia,

Mami te amaré por siempre...

(Lio)

## 9 Caso de Norma

Norma es una mujer muy desconfiada, tiene sentimientos de soledad, no tiene amigos y tiene pensamientos suicidas o de que va a morir joven, es obsesiva por el orden la limpieza y la perfección, dice que no puede salir de su casa si no deja todo limpio y en su lugar, a pesar de que convive con mucha gente no entabla amistad, tiene una gran resentimiento con su papá porque no le dio el amor que ella hubiera deseado. Ella recuerda que dormía con sus papás y cuando su mamá muere sigue durmiendo con su papá, pero esté le da la espalda, no la abraza, desde entonces se sintió sola y abandonada. Norma dice que nunca en su vida ha hablado de la muerte de su mamá con nadie.

Norma es licenciada en literatura

Maestra en esta área en preparatoria y secundaria

Madre de dos niños, un varón de once años y una niña de ocho años

Es casada, es la sexta de seis hijos y la más pequeña

No profesa ninguna religión

### **Entrevista:**

Leo: ¿Cuántos años tenías cuando murió tu mamá?

Norma: cuatro años con ocho meses

Leo: ¿Cómo te enteraste que había muerto?

Norma: cada año llevábamos flores al panteón a dos tumbas; yo sabía que una era de mi abuelita, pero de la otra no sabía nada, un día le pregunte a mi papá: ¿De quién es la otra tumba a la que llevamos flores? A lo que mi papá me respondió que era de una persona que me había querido mucho, entonces yo me imagine que era de mi mamá, cuando llegamos a la casa le pregunte a mi hermana que si esa tumba era de mi mamá y me dijo que sí

Leo: ¿Qué sentiste en ese momento?

Norma: pues sentí muy feo (aparecen unas lágrimas pero se reprime)

Leo: ¿Qué más pasó?

Norma: le pregunté a mi hermana: ¿Por qué no me habían dicho nada? Y ella me dijo que no querían hacerme daño

Leo: entonces no acudiste al funeral de tu mamá ¿Dónde estuviste en esos momentos?

Norma: me llevaron con la vecina, ahí pase mucho tiempo, yo decía: ¡Órale que padre que me estén dejando jugar mucho tiempo! Yo sabía que mi mamá estaba enferma y que estaba en el hospital, cuando regrese a la casa, todos estaban muy tristes y callados la casa estaba vacía, pregunte: ¿Dónde estaba mi mamá? Y me dijeron que después vendría a casa, esa fue la respuesta por muchos años y aunque sé que ella está muerta hay una parte de mí que la sigue esperando

Leo: ¿Cómo y de que murió tu mamá?

Norma: de una infección de la garganta, y se complicó con una válvula del corazón, la operaron y ya no aguantó, además tenía problemas del riñón y otras enfermedades; dicen que sus últimos pensamientos fueron para mí, me dejó encargada con mi hermana la mayor, creo que se fue muy preocupada por mí porque soy la más pequeña

Leo: después de la muerte de tu mami ¿Quién se hizo cargo de ti?

Norma: una de mis hermanas que estaba embarazada cuando murió mi mamá, dice que mi mamá le dijo antes de morir: sé que me vas a hacer abuela; mi hermana tomo el rol de ama de casa a sus escasos diez y seis años

Leo: ¿Qué paso desde el día que regresaste a tu casa?

Norma: yo dormía con mis papás y después de la muerte de mi mamá seguí durmiendo con mi papá, pero las cosas cambiaron, mi papá no me abrazaba en ningún momento, yo

me sentía muy sola, extrañaba mi mamá y preguntaba por ella, la respuesta siempre fue la misma, después vendrá

Leo: me pudieras hablar de la escuela, ¿Cómo te fue ahí?

Norma: cuando fui al kínder me fue muy mal, porque los niños son muy crueles, yo no supe como pero ellos sabían que yo no tenía mamá y me agredían se burlaban de mí, había un niño que siempre me molestaba, me jalaba mi pelo, ¡fue una experiencia muy fea! Por eso les digo a mis hijos que tiene que respetar a todos sus compañeros porque es muy feo que se burlen de ti por algo que tú no sabes ni que pasó

Leo: ¿Cómo superaste esa situación?

Norma: le pregunte a mi hermana si ella podía ser mi mamá, y ella me dijo que sí, ella tomo el papel de madre desde ese momento, me defendió y me trataba como si de verdad fuera mi madre

Leo: ¿Cuál de tus hermanas tomo ese papel?

Norma: la que estaba embarazada, tenía diez y seis años, poco después de que murió mi mamá la casaron con su novio, desde entonces ella se hizo cargo de mí, de su casa y de la casa de mi papá y aun hoy en día sigue haciéndole sus cosas a mi papá (he omitido el nombre de sus familiares porque no tengo su permiso para plasmarlos en este trabajo)

### **Norma recuerda:**

Desde que mi mamá murió mi papá se refugió en el alcohol; ya de por si tomaba y cuando mi mamá murió pues más, mi papá me levantaba para llevarme a la escuela y yo me vestía sola y a cómo podía me peinaba nunca me dio de desayunar y por años siempre me compro lo mismo de lunch, un Frutsi de naranja y una donas Bimbo; a veces tiraba mi lunch porque no aguantaba lo mismo de siempre. La cocina de la casa se cerró desde que mi mamá murió y mi hermana cocinaba para todos desde su casa; yo me fui a vivir con ella y viví más a gusto, mi cuñado me acepto muy bien nunca me hizo sentir “menos” todo lo contrario me hizo sentir como miembro de la familia y la familia de él también me aceptaron bien, nunca me sentí despreciada me sentí acogida, muy bien. Recuerdo que a partir de ahí mi papá fue a visitarme sólo en cuatro ocasiones

Después poco a poco mis hermanos se fueron a vivir con nosotros, mi papá se quedó solo en la casa que vivíamos, nos fuimos para allá porque extrañábamos ese olor a sopita a hogar, mi hermana nos acogió a todos no le importó que dos de mis hermanos fueran

mayores que ella; con el tiempo se fueron casando y se fueron de la casa y lo mismo hice yo, aún sigo viendo a mi hermana.

Mis hermanos me dicen que los últimos pensamientos de mi madre fueron para mí, (aparecen algunas lágrimas pero se reprime) ¡Qué feo! ¿Por qué las cosas tienen que ser así? Aunque han pasado los años sigo esperando que mi mamá regrese, desearía que un día se abra la puerta y ella aparezca ahí, mi hermana dice que mi mamá me leía mucho, que pasaba mucho tiempo conmigo; mi mamá sólo estudio hasta segundo de primaria, pero sabía leer no teníamos muchos libros pero me leía los de la escuela de mis hermanos, yo creo que por eso estudie literatura porque ahí encuentro la relación con mi madre.

Dicen mis hermanos que era extremadamente limpia y ordenada y la casa siempre la tenía impecable, se ponía a lavar aunque estuviera lloviendo y el lavadero estaba afuera de la casa en el patio, todos los días lavaba, dicen que esa fue la causa de su enfermedad. Mi papá tenía un taller mecánico a lado de la casa y desde ahí veían que a veces mi mamá se metía a fumar en el coche de mi papá; mis hermanos no recuerdan haberlos visto pelear nunca, pero yo creo que mi mamá estaba frustrada por la vida que llevaba, se casó muy joven tuvo seis hijos y murió a la edad de treinta y siete años. Mis hermanos dicen que nunca salíamos de paseo y era obvio con tanto niño ¿Cómo? El dinero no alcanzaba para tanto, creo que mi mamá se vio frustrada vino a México a buscar una mejor vida y no fue lo que esperaba.

**Mamá:**

Ya casi no te recuerdo...

Pero no te olvido...

Si tú supieras cuanto me haces falta,

Si tú supieras cuanto anhelo tus besos y tus caricias,

Incluso tus regañños...

¿Por qué no te cuidaste?

¿Por qué no luchaste por tu vida?

Debiste haberlo hecho por mí

Porque yo te amo y te necesito,

Siento un enorme vacío en mí ser

Y con nada puedo llenarlo...

Tu recuerdo en mí ahora es muy vago

He olvidado casi por completo

Tu cara, tu voz, tu sonrisa...

¡Mamá te necesito!

Y aunque ya casi no te recuerdo

Mi corazón sigue esperándote

Espero que un buen día llegues me abrasces,

Me veces y me digas cuánto me amas...

(Lio)

## 10 Análisis del caso:

Para empezar a analizar el caso de Norma reconocí que hubo un complot del silencio en torno a ella ya que nadie le dijo que su madre había muerto; ¿Qué es el complot del silencio? Es la decisión que toman los familiares del enfermo terminal para no decirle su estado de gravedad; pero en el caso de Norma no le dijeron nada, para de alguna manera protegerla, no dañarla con la muerte de su mamá, debido a que ella era la más pequeña, lo malo de la situación es que pasaron los años y nadie decía nada, la conducta de su papá es tal cual la describe John Bowlby *“para el padre sobreviviente le es muy difícil hablar con los hijos sobre la muerte de su madre o padre, van postergando la noticia, a veces por días o incluso meses”*, en el caso de Norma se postergo por al menos cuatro años; cuando su mamá muere, ella no tenía consciencia de lo que es la muerte, pero con el pasar de los años esta situación le fue creando un sentimiento de vacío y una falsa ilusión de que su madre volvería. El duelo de Norma es un duelo crónico por el lapso de tiempo que ha vivido con ese duelo, es la aflicción más común, cursa amargura e idealización del finado, donde el factor de riesgo fue la falta de apoyo social por parte los familiares quienes no estuvieron disponibles para compartir el extenso periodo de dolor, en este caso, de la familia en general puesto que cada quien lo vivió de manera aislada. En una ocasión tuve la oportunidad de platicar con la hermana de Norma (la que se encargó de criarla como si fuera su hija) y ella me manifestó exactamente lo mismo que Norma me dijo que ella también espera que su mamá un día aparezca al abrir la puerta de su casa, con esto me di cuenta que la hermana de Norma tampoco ha aceptado la muerte de su mamá.

En la primera entrevista que tuve con Norma, me di cuenta de que estaba enojada con su mamá por haber muerto (segunda etapa del duelo), le reprochaba porque no se había cuidado, porque no luchó por su vida. Estaba también enojada con su papá quien al parecer murió emocionalmente con su esposa y se abandonó en el dolor y el alcohol. Yo conozco a Norma desde hace unos dos años y la veía con cierta tristeza (depresión, cuarta etapa del duelo) y con frecuencia ella hablaba de lo mal que pueden portarse los padres con sus hijos, ella hablaba en especial de su papá, pero cuando no se tienen las herramientas o la orientación de cómo enfrentar una situación así es más difícil afrontar estos sucesos, ¿Entonces como decirle a los hijos pequeños que su madre o padre han muerto?; la Dra. Nancy Ó Connor en sus investigaciones dice: *“pocas veces los adultos son incapaces de soportar el dolor de su propio duelo pero ciertamente no el de sus hijos y menos aún compartir el dolor con ellos”* y esto es lo que pasó con el papá de Norma, no supo compartir sus dolor con sus hijos, no supo decirle a su hija más pequeña que su madre había muerto, que no la vería más en la vida no la llevo al funeral; ni con el transcurrir del tiempo supo

cómo hablarlo con ella ni lo ha hecho. Esto ocasiono que Norma le tomara rencor y coraje a su papá.

También me di cuenta del cumulo de pérdidas que sufrió Norma, son las siguientes:

La principal obviamente es su mamá, ¿Dónde estaba? ¿Por qué no regresaba? ¿A dónde fue? ¿Por qué tardaba tanto?

Después su papá, ¿Por qué no la abrazaba? ¿Por qué tomaba tanto? ¿Por qué se olvidó de ella?

Su hogar y su casa, la unión familiar que su madre mantenía y se tiene que mudar a la casa de su hermana para no estar sola y ser atendida por su hermana

Pierde además su lugar de ser la más pequeña de la familia para convertirse en una hermanita como todos.

Fue un cambio drástico para ella ya que no entendía el porqué de esta nueva situación y peor aún nadie le explicaba lo que pasó. Y claro quién o como le iban a decir si cada uno de sus hermanos estaban en su propio duelo, un duelo que se vivió en silencio y cada quien por su lado. Los especialistas recomiendan que para una mejor elaboración del duelo, el padre sobreviviente hable con sus hijos de la muerte de su padre o madre y llore con ellos y toda vez que los hijos ven llorar a los padres sobrevivientes lloran con ellos y de este modo los estarán enseñando a no suprimir sus sentimientos y emociones a lo que cuando los niños sean adultos no les costará tanto expresar sus sentimientos. En este caso pude ver lo importante que es hacer que los niños participen en el duelo y se les explique de acuerdo a su edad que su madre ha muerto y que ya no la verán más. La doctora Nancy Ó Connor, hace mención de esto, con la finalidad de que el niño crezca sabiendo enfrentar el duelo o las crisis que atravesaran a lo largo de su vida y vivan conscientes de la o las pérdidas que van sufriendo *“la discusión abierta sobre el fallecimiento de algún miembro de la familia debe de ser un proceso continuo; a todas las respuestas se debe responder abierta y sinceramente”*; es lo que se debió haber hecho con Norma desde el momento de la muerte de su mamá; más no sé hizo y ahora ella lo está trabajando en sesiones tanatológicas.

Norma ha vivido con el anhelo de que su madre regrese; *“un niño o un adolescente generalmente anhelan la presencia de su ser querido, con tanta persistencia tanto como un adulto y suele expresar ese anhelo con franqueza a un oyente que le muestre simpatía”*, y Norma decía

en algunas de las siguientes sesiones que siempre ha esperado que un día la puerta de su casa se abra y ahí aparezca su mamá (negación por la muerte de su mamá, con la cual ha vivido siempre, primera etapa del duelo), esto fue causa de lo que siempre le dijeron, que su mamá regresaría; la muerte de su madre y la indiferencia de su padre le ocasionaron un sentimiento de soledad y con el tiempo se convirtieron en ideas suicidas o de que iba a morir joven, con estos sentimientos vivió hasta antes de las sesiones tanatológicas. Norma decía en repetidas ocasiones que extrañaba “ese olor a sopita” esta frase no es más que la forma inconsciente de decir que extrañaba a su mamá y su hogar, la vida que vivió de pequeña era su más grande anhelo, tan grande era ese anhelo que su comportamiento es como el de su mamá. La idea suicida de Norma o de que iba a morir joven, era porque no le encontraba sentido a su vida, sí trabaja, sí tiene hijos, sí tiene esposo, pero a nada le veía sentido y lo hacía sólo por hacerlo, ella sentía un vacío en el fondo de su ser, que nada lo podía llenar ni siquiera el hecho de ser madre (aunque cabe mencionar que ama a sus hijos); la idea de que iba a morir joven era porque en este año Norma cumplió treinta y siete años, es la edad a la que murió su mamá, entonces las investigaciones de John Bowlby refieren que muchas de las veces los hijos creen que la historia se va a repetir en ellos, se dicen inconscientemente: mi madre murió a esta edad y quizá yo moriré igual; su idea del suicidio sólo era una ensoñación por la falta de sentido y por el vacío que sentía.

Conforme fueron transcurriendo las sesiones con Norma, ella misma se fue dando cuenta de que sus ideas de muerte no tenían sentido y que ella quiere seguir viviendo por amor a sus hijos y para que sus hijos no padezcan lo que ella padeció por la falta de su mamá, también le fue encontrando sentido a su trabajo, se dio cuenta que eligió la literatura porque en ella encuentra conexión con su mamá, ya que su mamá le leía libros, también fue encontrando su sentido de vida; dice que es vivir y disfrutar lo que hace y en un futuro dar clases en universidades, hoy en día ya disfruta más ser madre, maestra, esposa ... Reconoce que debe de trabajar el duelo con su papá o mejor dicho buscar la reconciliación con él, ya que su padre aún vive.

**Algunas consecuencias:**

Las consecuencias de no decirles a los niños de la muerte de uno de sus padres pueden generar en ellos:

Sentimientos de soledad y/o abandono (como en este caso)

Pensamientos suicidas

Aislamiento social

Depresiones de leves a severas

Adicciones, como: alcoholismo, drogadicción, comer en exceso...

Inseguridad, desconfianza...

Duelo crónico, patológico...

Patologías

Trastornos de personalidad

Tener pensamientos de que la vida no tiene sentido

Vivir en varias etapas del duelo sin darse cuenta

Pueden tener pensamientos y sentimientos de estar muertos en vida

Pueden llegar a sentir que odian a su padre o madre sobre viviente por el hecho de no decirles la verdad de los hechos o culparlos y culparse por la muerte del progenitor.

Todas las anteriores entre algunas más.

Recordemos que las etapas del duelo no se viven en un orden preciso, pueden variar y su duración tampoco está definida. Como en el caso de Norma que las ha vivido una y otra vez y que siente un resentimiento contra su padre porque nunca le ha hablado de la muerte de su madre. La vida de Norma pudo ser diferente si su papá hubiese hablado con ella sobre la muerte de su mamá, si le hubiera dedicado tiempo y dado el amor que Norma necesitaba, pero no fue así y es hora de aceptar lo que pasó y cómo haya pasado.

**No hay valores absolutos**

Hay bajo el sol un momento para todo, y un tiempo para hacer cada cosa:

Tiempo para nacer, y tiempo para morir;

Tiempo para plantar, y tiempo para arrancar lo plantado;

Tiempo para matar y tiempo para curar;

Tiempo para demoler y tiempo para edificar;

Tiempo para llorar y tiempo para reír;

Tiempo para gemir y tiempo para bailar;

Tiempo para lanzar piedras, y tiempo para recogerlas;

Tiempo para los abrazos y tiempo para abstenerse de ellos;

Tiempo para buscar y tiempo para perder;

Tiempo para conservar y tiempo para tirar fuera;

Tiempo para rasgar y tiempo coser;

Tiempo para callarse y tiempo para hablar;

Tiempo para amar y tiempo para odiar;

Tiempo para la guerra y tiempo para la paz.

(Eclesiastés 3, 1-8)

## 11 Como abordé el caso

Norma me daba clases de literatura y en el transcurso de estas entré al diplomado de tanatología. Ella mostró mucho interés en mis clases de tanatología y con frecuencia me preguntaba de que se trataba, yo le explique que era el arte del bien morir pero que en realidad lo que yo estaba aprendiendo era a valorar y disfrutar la vida, el arte del bien vivir; un día le hable de que tenía que presentar una tesina, le pedí de favor que si ella me compartir su caso puesto que mi tesina sería basada en el duelo por pérdida de la madre, yo vi cómo había sufrido la pérdida de su mamá y me dijo: sí por favor, yo nunca he hablado de la muerte de mi mamá con nadie y quiero hacerlo, así es de que ya era tiempo de dejar de sufrir, ya era tiempo de aceptar la muerte de su mamá, como tal, ya era tiempo de ponerse en paz. Así fue como empezamos con las sesiones. Entre Norma y yo hay empatía, las dos tenemos la misma edad y compartimos algunos gustos musicales, por alguna razón me gané su confianza y su amistad. Lo primero que hice fue preguntar y escuchar sus pensamientos, analicé al mismo tiempo sus sentimientos y los fui trabajando.

Trabajé con su trascendencia de vida, le hice ver lo valiosa que ella es como mujer, madre, profesionista, esposa, hija, hermana. Ella estaba pasando por unos momentos difíciles porque se encontraba en la edad a la que murió su mamá, no le encontraba sentido a su vida, decía que nadie apreciaba ni valoraba su trabajo, pero la realidad es que ella no se valoraba a sí misma, muchos de sus alumnos la queremos mucho, pero su dolor era tan grande que ella no se daba cuenta de ese amor que sentimos por ella, se lo hice notar y poco a poco se dio cuenta que así era en realidad. Conforme fueron transcurriendo las sesiones ella se fue dando cuenta de que ha tenido muchos logros en la vida que valen la pena y que muchos alumnos le están muy agradecidos por transmitirles sus conocimientos, también se dio cuenta de que sus ideas de suicidio no tenían sentido porque tiene a sus hijos quienes sufrirían su ausencia como ella sufrió la de su mamá. Hablaba y hablaba, recordaba y expresaba sus sentimientos, le sugerí que escribiera lo que sentía y pensaba, pero no pudo hacerlo entonces yo escribí algunas palabras y se las leí, la conmovieron mucho y me dijo: escribiste muchas cosas que siento y pienso, gracias, yo no puede hacerlo, ese día lloro un poco más de lo que había llorado en las sesiones anteriores.

En la penúltima sesión le pedí que se relajara, que cerrara los ojos le pedí que fuera a un lugar seguro y tranquilo en donde se encontró espiritualmente con su mamá, ella me

iba relatando lo que veía en su momento de relajación; al principio decía que iba sola en el camino, que se sentía muy sola, entonces le puse mi mano en su hombro y así seguí la sesión decía que alguien la estaba acompañando pero que no podía ver quien era, pudo ver a su mamá y pedirle perdón por haberse enojado con ella y la perdono por haberse ido, no quería despedirse de ella, porque no quería que su mamá se fuera, entonces le pedí que visualizará su corazón como una gran casa con una habitación muy especial, le pedí que besara a su mamá y la invitara a pasar dentro de su corazón, le dije despídete de ella pero ten presente que no se fue a ningún lugar lejano pues ahora vive en tu corazón y desde este momento y para siempre ella estará ahí, y cuando te mires al espejo la veras a ella y recuerda que ella ha vivido y vivirá en ti por siempre; al término de la sesión le pregunte que si había podido ver quien la acompañó en su camino y me dijo: sí, era mi mamá creo que siempre ha estado conmigo y le dije claro nunca te ha dejado ni te dejara y bueno palabras más palabras menos fue así nuestra penúltima sesión. Lo que hice en esta sesión fue llevar a Norma a un dialogo imaginario con su mamá, sugeridos en el congreso de tanatología en octubre pasado, por Dr. Robert A. Neimeyer.

Tuvimos alrededor de seis sesiones en las cuales la espiritualidad la trate con su trascendencia de vida y con lo que ella más adora que es la cultura mexicana, Norma tiene un espacio dedicado a las culturas mexicanas les tiene mucho amor, respeto y admiración; entonces yo tome una frase de una canción del grupo que se llama "Calle 13", la canción dice: *"el que no quiere a su patria no quiere a su madre"*, le dije: tu amas a tu mamá por sobre todas las cosas y la tienes más presente de lo que te imaginas porque ese altar que tienes refleja el amor por lo que muchos llaman nuestra cultura madre, nuestras raíz ¿ y que es nuestra madre? Sino nuestra raíz, yo pienso que es verdad aunque necesitaría investigar a grandes rasgos que esto que digo es verdad, también le tiene una gran respeto al planeta ¿Y qué es planeta? sino nuestra casa y nosotros habitamos nueve meses en nuestra madre, que para mí es nuestro primer planeta único he individual, es ahí donde comienzan nuestras emociones y sentimientos.

## **12 Sugerencias de abordaje tanatológico**

El Dr. Robert A. Neimeyer en el congreso de tanatología del octubre del 2012 nos dio algunas técnicas de abordaje tanatológico las cuales compartiré con los lectores y compañeros (as), ya que considero que no muchos estuvieron la oportunidad de asistir congreso y de igual modo para aquellos tanatólogos que viven en provincia y todos tengamos la información a nuestro alcance.

### **Diarios dirigidos:**

Los tanatólogos somos acompañantes en el proceso del duelo, debemos de tener un alta escucha, estar pendientes del paciente en cuanto su tono de voz, su aliento (para detectar si viene alcoholizado o bajo algún estupefaciente), no juzgar al paciente, hacerlo sentir en confianza, estar pendientes de lo que nos dice con sus expresiones corporales, faciales, ademanes y gesticulaciones, recordemos que somos un texto y cómo tal debemos leer al paciente en todas sus expresiones; lo ideal es atender al paciente donde él se sienta cómodo, un lugar acogedor que cuente con sanitario y tener a la mano pañuelos desechables, y con sinceridad y mucho tacto reconocer si es que podemos con el paciente o mejor remitirlo con algún colega o especialista. El abordaje debe incluir un trabajo en conjunto con la familia, los médicos y enfermeras, en dado caso de ser un paciente con enfermedad terminal; en el caso de un paciente con pérdidas de ilusiones, expectativas, de pareja, pérdidas físicas y demás, el conjunto será con la familia y amigos; ser francos y mandar al paciente a que visite a un psicólogo, psiquiatra o con algún otro especialista según lo requiera, sugerirle que acuda al médico para descartar enfermedades que le estén ocasionado depresiones físicas que pueden llegar a convertirse en emocionales. Podemos sugerir a paciente que haga un diario, que escriba lo que siente y piensa; esto es narrativa y la finalidad es que el paciente relate su sentir y vaya desfogando su tristeza, culpa, rabia y al final llegue a la aceptación de su pérdida, la narrativa es curativa, finalmente recordemos que lo que escribimos son nuestros pensamientos y sentimientos y es una forma de expresarlos cuando no es fácil hablarlos.

**Directrices para diarios dirigidos:**

- Busque un lugar privado donde no sea interrumpido
- Concéntrese en una de las experiencias más traumáticas de su vida
- Escriba sobre aquellos aspectos que son más difíciles de reconocer
- Cambie entre un acontecimiento externo y sus más profundos pensamientos y sentimientos
- Abandone toda preocupación sobre la gramática y la sintaxis: escribe solo para ti
- Escriba por lo menos 20 minutos al día por veinte días
- Planifica un “actividad de transición” para volver a tu vida normal
- Ten una persona de apoyo o un profesional disponible en caso de ser necesario (psicólogo o tanatólogo)

**Variaciones:**

- Diarios de sueños
- Diálogos consigo mismo
- Diálogos con el fallecido
- Cartas a un amigo con una pérdida similar
- Diario dirigido para mejorar el sentido de decisiones y la búsqueda de beneficio

**Nota:** se usa como un complemento del tratamiento, integrarse en sesión a través de la lectura de pasajes seleccionados en voz alta y como material para el terapeuta para leer entre sesiones.

En el caso de Norma yo le sugerí que ella hiciera su diario, pero no pudo hacerlo a lo que yo escribí lo que más llamó mi atención y se lo leía y me funcionó porque había ciertos sentimientos que no podía expresar, yo los exprese por ella y se sintió identificada con ellos

**Lazos continuados: restauración de las conexiones****Renovando el lazo:**

1. Continuando con los lazos de apego con el fallecido, en lugar de cortarlos lo mejor es reforzarlos

2. Mantener la continuidad en la narrativa de nuestra vida implica el mantenimiento de la conexión a los que eran parte viva de nuestra historia de vida
3. La reconstrucción en lugar de renunciar al vínculo puede restaurar la seguridad en el apego desafiado por la muerte

Esto fue lo que hice en el caso de Norma, reafirme el lazo con su mamá, poniendo a su mamá en su corazón de esta manera su mamá vive en Norma y ella se siente mejor, más segura y más feliz porque sabe que no está sola, que a donde quiera que ella este su mamá esta con ella.

#### **Conversación imaginaria:**

- Comúnmente involucra promulgación de dialogo con el difunto, donde el doliente juega ambos roles
- Se puede usar una silla vacía o trabajo de dos sillas para facilitar cambio de perspectiva, la coreografía amplifica la intensidad del contacto
- Se habla en un tiempo presente el terapeuta pide información de profundidad y honestidad, mientras que permanece al margen de la conversación
- Por lo general claramente emocional, aclara y afirma, poniendo prima de la experiencia, seguida de un comentario para consolidar el aprendizaje.
- Las variaciones pueden incluir entrevistas a la persona fallecida

#### **Metas de la conversación imaginaria:**

1. Afirmar el vínculo permanente, restaurando una sensación de seguridad de apego
2. Facilita la resolución de las preocupaciones acerca de la muerte o de la relación, como la culpa del sobreviviente y de culpa de relación insuficiente
3. Libera a los dolientes a perseguir metas personales de autonomía, eficacia y relación
4. Sirve como un componente clave en la terapia empírica apoya la aflicción moderada

## Tareas para superar el duelo

- Reconocer el dolor
- Aceptar la ausencia
- Aceptar que ha fallecido o la pérdida
- Manifestar el dolor
- Iniciar caminos de regreso a la realidad con orden de nuestras cosas
- Reacomodar asuntos pendientes
- Llenar espacios nuevos
- Recordar lo vivido con la persona

No olvidemos el rol del paciente y cuantos roles ha perdido, siempre se le tratara con mucho respeto, con mucha humildad y con mucha atención, acordar con él de qué manera se siente mejor que lo llamen, por su nombre, de usted, o alguna palabra como lo llamen cariñosamente. Cabe mencionar que si el afectado acude con un psicólogo es importante que el psicólogo tenga conocimientos de tanatología, para un mejor manejo del duelo y una mejor recuperación o bien se haga un trabajo en conjunto.

Identificar por cual etapa de duelo está pasando reconocerla y trabajarla al final el paciente reconstruirá su vida y resignificará su pérdida dándole un nuevo lugar en el que ya no dolerá sino que será un hermoso recuerdo con el cual podrá vivir con plenitud, sin olvidar a su ser querido.

Concluyo con estas frases:

**“Conozca todas las teorías. Domine todas las técnicas, pero al tocar un alma humana, sea apenas otra alma humana”** (Carl Gustav Jung)

**“Un duelo superado es un escalón a cielo de la sabiduría”** (Lio)

**Gracias.**

### 13 BIBLIOGRAFÍA:

Dra. Nancy Ó Connor. (2007) Déjalos ir con amor: La aceptación del duelo  
Editorial Trillas México.

John Bowlby. (1980) La pérdida afectiva: Tristeza y depresión  
Editorial Paidós México.

La biblia Latinoamericana (1988) Job. 14, 1-14 y Eclesiastés. 3, 1-8  
Editorial Verbo Divino

Pg. 33 a la 36 material de trabajo repartido por el Dr. Robert A. Neimeyer  
En el congreso de tanatología de octubre 2012.

“La condesa”. Película (2009) (observación)

Canción “América latina” del grupo Calle Trece, álbum: “Que entren los que quieran”  
(2010) (observación)

Enlaces:

- (1)[www.amorpostales.com/pensando\\_en\\_tu\\_madre.html](http://www.amorpostales.com/pensando_en_tu_madre.html)
- (2)[www.psicologosespecialistadematrid.com/todo-duelo.htm](http://www.psicologosespecialistadematrid.com/todo-duelo.htm)
- (3)[www.reflexionesdiarias.woudpres.com/2010/03/31-las-cinco-etapas-del-duelo-segun-la-dra-e-kuble-ross/2](http://www.reflexionesdiarias.woudpres.com/2010/03/31-las-cinco-etapas-del-duelo-segun-la-dra-e-kuble-ross/2)
- (4)[www.bebesymas.com/otros/reflexiones-sobre-el-ser-madre-texto-de-isabel-allende](http://www.bebesymas.com/otros/reflexiones-sobre-el-ser-madre-texto-de-isabel-allende)
- (5)[www.amorpostales.com/dios\\_cuida\\_a\\_mi\\_madre.htm](http://www.amorpostales.com/dios_cuida_a_mi_madre.htm)
- (6)[www.definición.de/religion/](http://www.definición.de/religion/)
- (7)[www.sindioses.org/simpleateismo/queesunateo.html](http://www.sindioses.org/simpleateismo/queesunateo.html)

