



Asociación Mexicana de Tanatología, A.C.

**CREENCIAS Y PENSAMIENTOS EN EL  
PROCESO DE DUELO  
OBSTÁCULO O UNA OPORTUNIDAD DE  
CRECIMIENTO**

**TRABAJO EN INVESTIGACIÓN EN:**

TANATOLOGÍA QUE

PRESENTA:

**CLAUDIA GONZÁLEZ VÁZQUEZ**



Asociación Mexicana de Educación

Continua y a Distancia, A.C.

México, D.F. a 22 de Febrero de 2011

**Dr. Felipe Martínez Arronte**  
**Presidente de la Asociación**  
**Mexica de Tanatología, A.C.**  
**P R E S E N T E**

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

- Claudia González Vázquez

Integrante de la Generación 2010-2011

El nombre de la Tesina es:

**Creencias y Pensamientos en el Proceso de Duelo**  
**Obstáculo o una Oportunidad de Crecimiento**

**Atentamente**

**M.D.H. Oscar Tovar**

**Director de Tesina**

*Dedicatoria*

*A mis hijos:*

*Por ser uno de los regalos*

*Más hermosos de la Vida*

*A mi madre quien siempre*

*me ha apoyado en mis proyectos,*

*gracias por tu amor*

*A mi padre y hermanos*

*Que me brindan su apoyo*

*incondicional*

## **ÍNDICE**

Justificación	5
Objetivos	6
Introducción	7

## **Capítulo 1 Concepto del Ser Humano**

1.1 Unidad	8
1.2 Aspecto biológico	9
1.3 Aspecto psicológico	12
1.4 Aspecto social	24
1.5 Aspecto espiritual	28

## **Capítulo 2 Pensamiento**

2.1 Naturaleza del pensamiento	31
2.2 En qué consiste la percepción	32
2.3 Las imágenes	34
2.4 Las palabras	36
2.5 Creencias	37

## **Capítulo 3 Valores**

3.1 Honestidad	45
3.2 Responsabilidad	46
3.3. Fe	47
3.4 Amor	48

## **Capítulo 4 Elaboración del Duelo**

4.1 Concepto de duelo	50
-----------------------	----

4.2 Etapas del Duelo	51
4.3 El perdón	56
Conclusiones	62
Bibliografía	64

# JUSTIFICACIÓN

El interés del presente trabajo radica en cómo modificando nuestros pensamientos y creencias en torno a la muerte de un ser muy significativo en nuestras vidas, podemos alcanzar a visualizar un futuro más promisorio, puesto que la profundidad de la tristeza no únicamente va en detrimento de la salud de quien transita un duelo, sino que alcanza la esfera familiar, laboral y social de la persona en cuestión.

Si realmente deseamos liberarnos del sufrimiento que nos causa la muerte de un ser querido, debemos tomar acciones y decisiones que nos permitan vivir con calidad de vida, tomar una actitud responsable hacia nuestra persona, ya sea con nuestros propios recursos internos o bien buscando ayuda profesional, hacer consciencia que el aferrarnos a viejas pautas de comportamiento y pensamiento, únicamente obstaculizan el proceso de duelo, y estar abiertos a nuevas alternativas, nos puede generar bienestar, redundando en nuestro cuerpo, en nuestra mente y en nuestro espíritu, un equilibrio que se reflejará indudablemente en un estado de salud óptimo.

# OBJETIVOS

Comprender la conducta humana es de gran interés, sin embargo pretender conocer al ser humano a partir de un solo aspecto, ya sea biológico, psicológico, social o espiritual, estaríamos dejando huecos en su conformación como sujetos. Es importante tener una visión de la influencia de cada uno de estos aspectos, explorar a las persona desde las etapas más tempranas nos puede ser de utilidad para entender actitudes, pensamientos y respuestas ante experiencias dolorosas como lo es la muerte de un ser amado.

Saber y reconocer que nuestros valores son el punto central donde podemos apoyarnos cuando creemos que la respuesta a nuestro sufrimiento proviene del exterior, tiene un gran significado y trascendencia, ya que podemos con gran sorpresa, descubrir que en nuestro interior está esa fuerza suprema para superar cualquier eventualidad por más dolorosa que nos parezca. Quizá no alcanzamos a dimensionar el gran beneficio que nos brinda a nuestras vidas el acto de perdonar, despojarnos de la posición de víctimas, dejar de pensar y sentir que son las personas y las circunstancias las que nos hacen daño, puede liberarnos de la pesada carga que no nos permite disfrutar de la oportunidad de estar vivos.

# INTRODUCCIÓN

Considero necesario hablar de los aspectos que conforman la personalidad humana, si tenemos presente que el ser humano es cuerpo, mente y espíritu, podemos comprender que estos factores no están separados, sino que están interconectados y que si alguno se halla alterado, se verá afectado todo el sistema, si pudiéramos entender el por qué del comportamiento humano en situaciones de dolor profundo como lo es el fallecimiento de un ser amado, quizá dejaríamos de comportarnos como jueces ante el sufrimiento de este calibre, y estaríamos en la posibilidad de brindar un verdadero apoyo emocional. A medida que vamos informándonos de que está hecha nuestra verdadera naturaleza y cómo se fueron edificando nuestras creencias y pensamientos, que como veremos, no irrumpieron de manera intempestiva la mente del ser humano, sino que hay una historia detrás de ello, sólo así podríamos tener una actitud más empática con quien transita por un duelo.

Cuestionarnos acerca de qué tan limitantes pueden ser nuestras creencias para el proceso de duelo, es quizá un descubrimiento personal, pero ello implica tener una actitud responsable, honesta y comprometida para no quedarnos en el sufrimiento y que este afecte nuestra calidad de vida y de quienes nos rodean.



# Capítulo 1

## Concepto de Ser Humano

### 1.1. Unidad

Como seres humanos no podemos quedarnos únicamente con lo que observamos y concebimos de una persona, esta visión sería limitada y poco comprensiva al creer que el sujeto es sólo lo que perciben nuestros ojos, caemos en el error de juzgar a la persona por lo que representa exteriormente, sin darnos a la tarea de entender que somos un entramado de aspectos biológicos, psicológicos y sociales, y ello forma una Unidad que no puede estar separada, ya que con estos factores se forma un todo.

*“La materia viva tiene la tendencia a integrar y unir, tiende a fundirse con entidades diferentes y opuestas, y a crecer de un modo estructural. Unificación y crecimiento integrado son características de todos los procesos vitales, no sólo por lo que concierne a las células, sino también respecto del sentimiento y el pensamiento”.* (Fromm, 1964 p. 46)

El médico griego Hipócrates no erró al referir que el hombre debería saber que del cerebro provenía la risa, los placeres, la tristeza, el abatimiento y quizá podría agregarse que también ya

desde pequeños, aprendemos esas expresiones del lugar y personas de crianza y esas mismas podrán ser modelo de fortaleza o derrota.

Habremos de cuestionar cuántas veces nos hacemos conscientes de nuestros malestares físicos y emocionales y de su trascendencia. Es de suma importancia saber que el hacer caso omiso a los llamados de nuestro cuerpo, impactarán en el aspecto familiar, laboral, social y económico. Recordemos que para tener una vida plena debemos guardar un equilibrio entre dichos aspectos.

## **1.2. Aspecto Biológico**

La biología es la ciencia que se ocupa del estudio de los seres vivos. Una de las partes más importantes de la biología y que ocupa nuestro interés es la fisiología (estudia la sensación, herencia y comportamiento).

La genética estudia la herencia, éste es el aspecto fundamental de la biología, ya que explica los mecanismos de reproducción de los seres vivos, del funcionamiento y la transmisión del material hereditario, de las diferencias entre individuos y de la misma evolución biológica.

El ser humano es consecuencia de una interconexión de la herencia genética de los padres y de su entorno, la conducta no es heredada, lo que se hereda es el ácido desoxirribonucleico (ADN), la conducta y el comportamiento son producto de la interacción del individuo con su medio circundante.

La genética estudia la herencia, como se transmite las características físicas de padres a hijos, las células del organismo contienen genes que son las unidades básicas de la herencia y determinan entre muchas el tipo de sangre, el color de ojos, el color de cabello etc.

Los genes se encuentran en el núcleo de cada célula del cuerpo y se conforma de ADN, el cual contiene las órdenes básicas de la vida.

Cada célula del cuerpo humano contiene 23 pares de cromosomas (células que viven libremente dentro de la sangre) la mitad de la madre y la otra mitad del padre, estas estructuras están compuestas de ADN y que determinan la herencia genética.

Estructura y función del Sistema Nervioso:

*“El sistema nervioso es el centro de control que regula todas las actividades del organismo”. La estructura y funcionamiento del*

*sistema nervioso es un resultado de la evolución*". (Alonso, 2002, p. 47)

La evolución brinda un sistema nerviosos a un organismo, en este caso al individuo, esto le permitirá integrar y procesar la información de la manera más adecuada de tal forma que "garantice" su supervivencia.

El ser humano capta y obtiene información del mundo que le rodea por medio de receptores sensoriales, y el cerebro tiene como tarea transformar esta información en percepciones y también en movimientos.

Las neuronas son las células más importantes del sistema nervioso, son las encargadas de procesar información, las neuronas se comunican a través de conexiones llamadas sinapsis. *"El cerebro no distingue entre realidad y fantasía, y sólo tú decides con qué imágenes-pensamientos lo alimentas"*. (Rivas, 2008, p. 338)

Los neurotransmisores más conocidos son:

Dopamina.- regula la actividad motora y los niveles de respuesta en muchas partes del cerebro.

Serotonina.- se le considera el regulador de los estados de ánimo y por ende el agente químico del bienestar.

Para comprender cómo el ser humano actúa en su ambiente, debemos también conocer los receptores que se encargan de los órganos de los sentidos y los efectores, es decir mecanismos de reacción.

Los receptores son las células nerviosas especializadas que nos permiten hacer contacto con nuestro medio circundante y los cambios que ocurren en nuestro cuerpo.

La respuesta a los estímulos se debe a ciertos mecanismos de reacción del organismo llamados efectores.

### **1.3. Aspecto Psicológico**

El contacto es el ingrediente esencial en el crecimiento y en la vida misma. Las emociones somos nosotros mismos, lo que nos motiva a actuar y comportarnos de determinada manera en las diversas circunstancias de la vida.

Es de suma importancia abordar el aspecto psicológico del ser humano, porque como se ha dicho ya, el sujeto es cuerpo, mente y espíritu, y es evidente que un ambiente propicio para el

desarrollo de un niño, va a repercutir en su futura estabilidad emocional. En muy diversa bibliografía hallamos que los padres quienes generalmente son los encargados del cuidado del pequeño, no comprenden, y en muchas ocasiones ignoran las etapas por las que transita el desarrollo de un niño.

Retrocedamos al nacimiento de un ser humano, imaginemos el impacto que sufre un pequeño al nacer, después de haber permanecido en el útero materno, un espacio cálido y nutritivo, “resguardado” de peligros externos, ya en sus primeros instantes de vida requerirá que sus necesidades básicas sean cubiertas: protección, alimento y cobijo. Ese primer contacto se establece generalmente con la madre, contacto trascendental para el desarrollo del infante. *“Probablemente, el niño recién nacido no tiene conciencia pero sin duda es “sensitivo”, esto es, percibe el dolor y el placer y reacciona a ellos.”* (Wolman, 1989, p. 254)

Es necesario saber que los componentes estructurales básicos de la psique (mente) son: el Ello, el Yo y el Super-Yo.

El Ello: *“Contiene todo lo que se hereda, lo que está presente al nacer”. “Es la estructura original básica y más dominante de la personalidad, abierta, tanto a las exigencias somáticas del cuerpo como a los efectos del ego y del superego”* (Wolman, 1989, p. 15)

Lo que encontramos en el ello es inconsciente, es el “material” que no es aceptado en la conciencia, habremos de saber que aquellos pensamientos que se han quedado sepultados bajo los escombros del inconsciente, son capaces de influir sobre la vida mental de una persona, he aquí la importancia de recobrar recuerdos que no sabemos de su existencia, pero que nos hacen daño y causan dolor y limitan nuestro crecimiento.

Sigmund Freud refería que todo pensamiento, recuerdo, sentimientos y hasta las propias actitudes, tenían una intención consciente o inconsciente y que ello estaba determinado por los sucesos que lo habían precedido. Él asumía que la conciencia era aquello que percibíamos y que nos dábamos cuenta en cualquier momento, era ese contacto con la realidad.

El inconsciente, es aquello que suponemos y que por alguna causa se deduce por sus efectos, pero del cual no sabía absolutamente nada, dentro del mismo inconsciente existe material reprimido y censurado que no sale a la superficie de la conciencia, los recuerdos no pierden fuerza emocional, han permanecido escondidos en alguna parte del inconsciente, pero cuando se recobran pareciera que no tiene fecha en el calendario y se recobran con la misma intensidad que cuando ocurrió.

Freud llamaba fuerzas impulsoras a los instintos, porque estos inducen al individuo a actuar. Estos instintos tienen cuatro componentes: una fuente, una meta, un ímpetu y un objeto. La fuente, es donde surge la necesidad, y puede ser una parte o todo el cuerpo, la meta tiene el encargo de reducir la necesidad, ayuda al organismo a satisfacer lo que desea, el ímpetu es la cantidad de energía que se ocupa para satisfacer el instinto, y está determinado por la urgencia de la necesidad básica, el objeto puede ser cualquier cosa o acción que proporciona la satisfacción de la meta original. Freud describió dos instintos básicos: el sexual y el agresivo o destructivo, consideraba que los instintos son las vías por donde la energía puede fluir.

La libido (deseo) es la energía de la que dispone el individuo para la conservación de la vida.

El Yo:

Es la parte del mecanismo psíquico que se encuentra en contacto con la realidad.

El pequeño recién nacido no posee Yo, es decir no se ha percatado conscientemente de lo que sucede a su alrededor, sino que está expuesto a las amenazas del mundo exterior, se encuentra en un estado de vulnerabilidad y desamparo total, el



hambre, la sed, y el frío, así como factores de tensión y displacer, producen en él un fenómeno llamado angustia.

Toda ayuda proviene del exterior, generalmente la fuente nutricia es la madre, ya que ella provee alimento, protección y cariño. Paulatinamente se producen modificaciones en la parte externa del Ello (la energía mental de la cual no nos damos cuenta), ese material inconsciente del ello se transforma en el Yo preconscious, ese primer Yo del pequeño únicamente está centrado en sí mismo y en sus necesidades, a ese estado se le llama narcisismo, gradualmente el niño con ayuda de los adultos a su cuidado irá introduciéndose al entorno social, sin embargo es importante destacar que este pequeño en formación necesita de adultos estables emocionalmente para que él pueda desarrollarse plenamente.

La conciencia moral, es la estructura donde se depositan los códigos morales, aquello que constriñe la personalidad, el super-yo restringe, prohíbe y juzga *“El superego de un niño se construye en realidad con base en el modelo no de sus padres, sino del superego de éstos: el contenido es el mismo, convirtiéndose en el vehículo de la tradición y todos los juicios de valor duradero que se han propagado así de generación en generación”*. (Wolman, 1989, p. 17)

El super-yo representa la voz de los padres, y sus juicios morales, imponiendo restricciones se quiere así mismo, el pequeño está centrado únicamente en satisfacer sus necesidades, mismas que al quedar satisfechas, penetra en un estado de felicidad y placer.

A medida que transcurre el tiempo se dan cuenta que las necesidades son satisfechas por el exterior, en ese pequeño, su denominado Yo se va fortaleciendo a su vez que se va haciendo más capaz de protegerse de las amenazas internas y externas, en consecuencia tendrá mayor equilibrio emocional y una mayor adaptación a su entorno.

El Yo mediante su adaptación de la realidad externa, tiene la capacidad de vislumbrar las consecuencias de su conducta, va en busca del placer por así decirlo y de huir de lo que considera una amenaza.

El Super-Yo:

*“El super-yo es fundamentalmente inconsciente y se compone de las dos fuerzas instintivas el amor y el odio”.* (Wolman, 1989, p. 305)

El Yo necesita de la aprobación del super-yo, con ello se crea un sentimiento de alegría, pero cuando existe un conflicto, de las

fuerzas agresivas contenidas en el super-yo se vuelcan contra el Yo, con acusaciones que originan los sentimientos de culpa y depresión, la depresión es una agresión dirigida al individuo mismo, es la desaprobación del super-yo, actúa como juez sobre el Yo.

Freud hizo una importante aportación en lo que respecta al desarrollo normal del individuo, de bebé a niño, de niño en adolescente y de éste en adulto, ya que refería como fijación cuando el sujeto se quedaba permanentemente en una etapa a las que denominó etapas psicosexuales del desarrollo.

La etapa oral:

Es esta etapa lo principal para el recién nacido es la necesidad de satisfacer el hambre, esa satisfacción se halla en los labios, la lengua y más tarde en los dientes, durante el amamantamiento el bebé es tomado en los brazos, sintiéndose protegido y querido, lo que posteriormente va a relacionar placer con alimento.

El final de esta etapa inicia con la aparición de los dientes, pues el bebé muerde el pecho de la madre, lo cual a ella le producirá dolor, situación que provocará el destete, a este hecho se le ha incluido entre los instintos agresivos.

La etapa anal:

Entre los dos y los cuatro años de edad los niños en general aprenden a controlar esfínteres, el pequeño concentra su atención en hacer “pipí” y “popo”, el desarrollo del control fisiológico encierra ya una fuente de placer (el retener y expulsar) además de recibir los elogios de los padres así como regaños y por qué no, hasta golpes.

Las conductas características de los adultos que han quedado fijados es esta fase son la meticulosidad, la calma y la economía.

Etapa Fálica.-

El niño alrededor de los cuatro años concentra su atención en las áreas genitales del cuerpo, el niño cae en la cuenta de que tiene o no tiene pene, el término fálico significa pene en erección, la libido se sitúa ahora en los órganos sexuales.

Cabe destacar que durante esta fase se desarrolla el complejo de Edipo, donde la historia relata que Edipo, sin saberlo, mata a su padre y se casa con su madre, posteriormente al saberlo, Edipo se saca los ojos. Freud refería que con el niño de cuatro o cinco años sucedía algo similar, ya que de manera inconsciente, éste desea poseer a su madre y quitar de en medio a su padre, quien considera su rival, pero el pequeño teme a su padre, teme a la

castración, en tanto ese sentimiento hacia su madre queda reprimido.

La Fase o período de Latencia.-

Es donde los impulsos sexuales son reprimidos, los deseos sexuales se inhiben, etapa donde los niños no se interesan en las niñas ni en sus juegos.

Los sentimientos incestuosos dirigidos hacia la madre y el padre quedan reprimidos, las prohibiciones paternas “deglutidas” constituyen el super-yo (conciencia moral).

Los niños se identifican con los compañeros del mismo sexo y sus sentimientos de pertenencia al mismo.

La Etapa Genital.-

Esta etapa es la final durante el desarrollo psicológico en el ser humano, ya que inicia la pubertad y el retorno de la energía libidinal, la cual dirigirá hacia un objeto amoroso y conducen a establecer nuevas relaciones interpersonales.

Por otra parte *“cuando el organismo se halla expuesto un peligro externo, el Yo reacciona con miedo. Cuando la presión interna*

*que parte del inconsciente amenaza al yo, el sentimiento de angustia sirve como señal de peligro”.* (Wolman, 1989, p. 296)

La angustia está ligada a la separación de la madre, cuando ésta se aleja el pequeño se sumerge en un total desamparo, se siente expuesta la amenaza externa, esto crea en él un sentimiento de impotencia, es un sentimiento doloroso y de angustia primaria, tal sentimiento vuelve a experimentarse posteriormente en situaciones críticas y amenazantes para la estructura del Yo. La angustia puede referirse a situaciones de peligro externo a saber:

*“Son tres los tipos de situaciones que producen angustia en la infancia: 1) Ser dejado solo; 2) Estar en la oscuridad y 3) Hallar a una persona extraña en lugar de la madre.*

*Todos estas situaciones representan los sentimientos de pérdida de la persona amada”.* (Wolman, 1989 p. 297)

Freud refería que el niño deseaba ver a su madre, porque es ella quien satisface todas sus necesidades.

También la angustia se experimenta como un período de miedo intenso y de incomodidad física, en donde la persona puede sentirse abrumada y aterrada por diversas sensaciones corporales

y que sienten que están perdiendo el control, algunos de los síntomas son:

- Palpitaciones
- Sacudidas del corazón
- Elevación de la frecuencia cardíaca
- Sudoración y temblores
- Sensación de ahogo
- Opresión o malestar torácico
- Miedo a morir

Hemos de explicar que la ansiedad surge del aumento de la tensión, por la sensación de que algo va pasar y generalmente pasa ese algo, esto retroalimenta el miedo; la angustia se puede desarrollar en una situación real o imaginaria.

Algunas causas de ansiedad son:

- Pérdida de un ser querido
- Pérdida del amor
- Pérdida del empleo
- Pérdida de la salud

El Yo defiende la personalidad contra toda amenaza, para ello se vale de lo que se ha denominado mecanismos de defensa entre los que se encuentran:

Racionalización.-

Consiste en encontrar razones aceptables para los pensamientos o acciones inaceptables, se utiliza para justificar una conducta inadecuada.

Represión.-

Consiste en mantener cualquier cosa (pensamiento, evento etc.) lejos de la conciencia, todo material reprimido es susceptible de volverse consciente, sólo espera el momento en que sea despertado.

Negación.-

Cuando la realidad se hace muy dolorosa o peligrosa el Yo trata de no aceptar como real un evento (esto no está ocurriendo).

Formación reactiva.-

Está relacionado con la represión, son conductas o sentimientos que se oponen al deseo o sentimiento real.

Proyección.-

Aquí se atribuye al otro las cualidades, sentimientos o intenciones que se originan en uno mismo.



Regresión.-

Siempre está relacionado con la fijación, al retorno a un nivel anterior del desarrollo.

Así hemos de comentar que los mecanismos de defensa son medios que utiliza nuestra mente para protegerse de las tensiones que provienen del mundo exterior y del propio interior.

#### **1.4. Aspecto Social**

Para que un individuo se convierta en un ser social tendrá que transitar por un proceso de socialización, *“la existencia del hombre depende del factor social y subjetivo de la aceptación, factor que ninguna ley, por bien hecha que este, puede garantizar”* (Caruso, 1979, p. 22)

Es de vital importancia que el recién nacido lo provean de los cuidados necesarios para su desarrollo, ya que depende totalmente de los padres. Qué importante y trascendente es para un niño nacer en un ambiente propicio para un desarrollo integral (cuerpo, mente y espíritu), pues ello se verá reflejado en el amor a sí mismo, hacia la vida y hacia sus semejantes. *“La condición más importante para el desarrollo del amor a la vida en el niño es, para él, estar con gente que ama la vida. El amor a la vida es tan contagioso como el amor a la muerte”*. (Fromm, 1979, p. 54)

La necesidad de ser protegido y amado, el eterno desamparo del ser humano crean en él la necesidad de vincularse con otras personas, sin embargo cabe resaltar que es de suma importancia el hecho que para relacionarse de una manera adecuada con el mundo que le rodea es necesario haber tenido un contacto feliz y nutricional en el aspecto emocional con la madre, su primer objeto de amor.

Las interacciones y relaciones de los adultos, están influidos por las primeras experiencias infantiles y desde luego por el seno de la familiar.

El desarrollo del niño depende en gran medida de los factores sociales, las circunstancias y eventos desfavorables inhiben y limitan el desarrollo óptimo del infante.

*“Nadie se halla socialmente adaptado sin un Super-Yo totalmente desarrollado, que es el portador de las normas y valores sociales dentro del propio sistema mental”* (Wolman, 1989, p. 314)

Haciendo alusión al escrito realizado por Freud, titulado el *“Malestar en la cultura”*, donde se menciona que la culpa de la desdicha del hombre es la propia cultura creada por él mismo, ya que el hombre primitivo únicamente se concentraba en buscar su

alimento, abrigarse y buscar refugio por las inclemencias del tiempo además de protegerse contra los animales salvajes, sin embargo, a medida que el ser humano fue “evolucionando” junto con ello llegaron nuevas exigencias y frustraciones.

*“Se descubrió que el ser humano se vuelve neurótico porque no puede soportar la medida de frustración que la sociedad le impone en aras de sus ideales culturales, y de ahí se concluyó que suprimir esas exigencias o disminuirlas en mucho significaría a un regreso o posibilidades de dicha”.* (Freud, 1992, p. 86)

No podemos olvidar que se van formando vínculos con otras personas, la convivencia humana se hace posible cuando se hace mayoría, es decir, cohesionada, unida forma una comunidad, el sujeto antepone deseos y expectativas de otros frente a su propia autonomía, a su propia libertad, el sujeto ya no es libre pues debe seguir los cánones impuestos por este grupo, el cual exige, limita y prohíbe.

*“La sublimación de las pulsiones es un rasgo particularmente destacado del desarrollo cultural, posibilita que actividades psíquicas- superiores, científicas, artísticas, ideológicas-*

*desempeñen un papel tan sustantivo en la vida cultural*". (Freud, 1992, p. 95)

Ahora debemos mencionar la importancia del contexto social en que se desenvuelve un individuo, ya que en él se establecen las formas de pensamiento y formas de actuar, también hallamos limitaciones y restricciones, que si bien son necesarios para que una sociedad pueda vivir en armonía, también limitan la libre expresión de sentimientos.

*"El ser humano no es un ser manso, amable, a lo sumo capaz de defenderse si lo atacan, sino que es lícito atribuir a su dotación pulsional una buena cuota de agresividad"* (Freud, 1992, p. 108)

Nuevamente recordemos que el prolongado sentimiento de desamparo, así como la dependencia de un ser humano a otro, el individuo necesita sentirse amado y protegido, siendo ello la confianza básica para todo ser humano, ya que tiene necesidad de contacto, ser acariciado con amor incondicional, para que devenga en un sujeto estable emocionalmente.

Es fundamental mencionar que la condición más importante para que un niño ame la vida, es precisamente crecer junto a personas que aman la vida, que gozan de ella, ya que esto no se transmite

con palabras únicamente, sino con los actos mismos, con el comportamiento y actitudes.

Es por ello que puede mencionarse con toda certeza, que gran parte de nuestra actitud ante el dolor y situaciones adversas que suceden en la vida, se deben a la reproducción de esquemas de comportamiento de las personas con quienes crecimos, no obstante, ya en una etapa adulta tenemos el libre albedrío, la elección es nuestra, de quedarnos atrapados en el dolor o elegir una mejor calidad de vida.

### **1.5. Aspecto Espiritual**

*“El espíritu es pensamiento, lo absolutamente decisivo estriba en caer en la cuenta de que el espíritu consiste en caer en la cuenta, en percatarse en pensar”.* (Miranda, 1989, p. 81)

Viktor Frankl argumentaba, ya que el hombre en sí representa un ser espiritual, aquel que es libre en el acto de decidir, el que no actúa sólo por impulso sino con una actitud responsable.

Cuando estamos frente a una situación que nos causa gran conflicto y sufrimiento, tendemos a recurrir a un Ser Supremo, algunos lo nombramos Dios, algunos otros lo llaman la fuerza del Universo o de la Naturaleza, pero es un hecho que se recurre a

esa Fuerza Superior y que sin su ayuda nos sentimos perdidos o derrotados, no obstante deberíamos tener un contacto más íntimo con nosotros mismos y descubrir que esa fuerza suprema la poseemos también en nuestro interior. *“Yo existo como espíritu solamente en cuanto me sé”*.

*“El espíritu mismo es solamente ese percibirse a sí mismo”*  
(Miranda, 1989, p. 84)

Indudablemente si pudiéramos ver hacia nuestro interior y nos permitiéramos hacer contacto con nuestros sentimientos más profundos, nos percataríamos del porqué actuamos y pensamos de tal manera

*“Responsabilidad frente a lo que se debe hacer, seriedad frente a las obligaciones que se han asumido, fidelidad a la palabra dada, capacidad para lo que se ha prometido. Esto es Responsabilidad. Cuando un hombre vive así, entonces sí merece el elogio: “Este sí es Hombre”*. (Reyes, 1991, p.. 185)

Es indudable que ante la adversidad, no pocas personas sacan fuerza desde lo más profundo para hacer frente a esos avatares, lo más importante es mantener ese poder y cultivarlo para

trascender como ser humano, no quedarse paralizado sino ir más allá de lo que el ojo humano percibe.

En innumerables ocasiones estamos buscando respuestas en el exterior, en todo lo que nos acontece, buscamos opiniones en los otros, aunque después nos arrepintamos y culpabilizamos a quienes nos han brindado una opinión, no permitimos buscar la verdad en nuestra conciencia, creemos de momento que las otras personas son las responsables de decidir y pensar por nosotros, qué equivocados estamos, cuantos dolores de cabeza nos evitaríamos si escucháramos esa voz interior que en todo momento nos acompaña, pero que desafortunadamente la ignoramos. *“Se dueño de tu voluntad y siervo de tu conciencia”*. (Frankl, 2006, p. 56)

# Capítulo 2

## Pensamiento

### **2.1. La Naturaleza del Pensamiento**

El ser humano tiene la capacidad de pensar, acerca de sí mismo y del mundo que le rodea. Pensar indica crear imágenes las cuales integramos y asociamos con los conceptos que hemos almacenado en nuestra memoria, mismos que nos ayudan a representarnos el mundo circundante y a nosotros mismos.

El pensamiento es un proceso activo, ya que procesa la información y el conocimiento (imágenes, conceptos, palabras y reglas), éstas constituyen las estructuras fundamentales de la actividad mental.

Las imágenes son representaciones mentales de un hecho o algún objeto, tan solo pensemos en un evento de alto impacto emocional doloroso o lleno de placer, será fácil de recordar o bien, susceptible de ser recordado.

Es muy importante el “material” almacenado en nuestra memoria porque se facilita resolver los problemas cuando se relaciona con



lo que hemos aprendido, y de esta manera, el pensamiento puede organizar e interpretar los contenidos mentales.

*“De tu pensamiento surgen tus creencias y ellas son el hilo de oro o las tijeras para tu éxito. Lo que tú crees de ti mismo es lo que el mundo creará de ti”.* (Rivas, 2008, p. 175)

## **2.2. En qué consiste la percepción**

*“Nuestra experiencia sensible está limitada física y culturalmente. Nuestros receptores sensoriales sólo captan unos estímulos determinados, que son enviados al cerebro. El cerebro organiza la información que proviene de los sentidos y otorga un significado a las sensaciones”* (Alonso, 2002, p. 73)

Primero mencionaremos qué es un proceso cognoscitivo que nos permite interpretar y comprender nuestro entorno, así como la selección y organización de estímulos del ambiente para proporcionar experiencias realmente importantes a quien los experimenta. La percepción incluye la búsqueda, la obtención y el procesamiento de información.

Los factores importantes en la percepción son la selección y la organización. Resulta un tanto comprensible que las personas perciban en forma distinta una situación, pues hay que tomar en

cuenta su historia personal, por lo que su percepción será distinta en forma selectiva como en la manera en que organizan e interpretan lo percibido.

Las personas reciben estímulos del ambiente a través de los cinco sentidos: tacto, olfato, gusto, vista y oído. En algún momento específico todos presentan atención en forma selectiva a ciertos aspectos del medio y pasan por alto de la misma manera otros.

La manera en que las personas interpretan lo que perciben varía de acuerdo al contexto en que se desenvuelva, la interpretación de una persona será de acuerdo a los estímulos sensoriales que recibe, y ello la conducirá a originar una respuesta que se traduzca en acciones, actitudes y sentimientos. La diferencia de percepción colabora a explicar por qué las personas se comportan en forma distinta en la misma situación.

Debemos estar conscientes que la manera en que percibimos e interpretamos las situaciones también depende de nuestro estado emocional, salud y vigor físico.

Es increíble que al percibir aromas, sabores, sonidos, colores y texturas, se desencadenen una serie de sensaciones y sentimientos que quizá ya habíamos olvidado, sin embargo recordemos que en

nuestro inconsciente ha quedado registrado y sólo necesita el estímulo adecuado para que ese recuerdo agradable o bien displacentero salga a la luz.

Los componentes del dolor son:

- *“Sensación: El síntoma físico que nos produce malestar”*
- *“Emoción: El estado de ánimo que modifica nuestro umbral de dolor”*
- *“Interpretación: Lo que pensamos que significa molestia”*
- *“Conducta: Nuestro comportamiento que puede intensificar o atenuar el malestar”*

(Rivas, 2008, p.. 282)

### **2.3. Imágenes**

Son representaciones mentales de un acontecimiento que nos causa placer o nos provoca dolor y sufrimiento, también es la representación de un objeto aunque no lo tengamos a la vista, porque en nuestra mente existe. Nuestro cerebro no puede distinguir entre realidad y fantasía, así que imaginemos que estamos comiendo un limón y esto provocará de inmediato la salivación, ahora podemos vislumbrar el alcance de las imágenes mentales, porque aún en las situaciones más graves y dolorosas podemos permitirnos pensar y escapar por fracciones de tiempo, en momentos que nos hagan sentir plenos y llenos de paz.

Recordemos las palabras de Frankl, quien se encontraba viviendo los horrores del campo de concentración. *“Me obligué a pensar en otras cosas. De repente me imaginé a mí mismo de pie en el estrado de un salón de conferencias bien iluminado, agradable y cálido”* (Frankl, 2004, p. 98)

Nuestro pensamiento influye de manera positiva o negativa en nuestro sistema nervioso, de ello depende en gran parte que nuestra salud se halle en un estado de equilibrio, pensamientos y creencias pueden hacer que recobremos la salud o bien la debilitemos.

El médico especialista en cáncer Dr. Simonton, escribió: *“es probable que el instrumento más valioso que poseemos sea la técnica de las imágenes mentales. Existen tres cosas fundamentales que pedimos a nuestros pacientes que lleven al cabo. Les pedimos que visualicen su enfermedad, que visualicen su tratamiento y que visualicen el mecanismo de inmunidad de su cuerpo.”* (Silva, 1988, p. 81)

El apoyo emocional que se le puede brindar a una persona que transita por un duelo es muy importante, sin embargo la actitud del doliente frente a dolor es determinante para que salga fortalecido de este evento, efectivamente tendrá que despojarse

de aquellas creencias y pensamientos que lo sumergen en una profunda tristeza que no tiene fin, transmitirle la esperanza y la certidumbre de que *“el dolor no puede ser nunca ni insoportable ni de larga duración, a menos que tú lo agrandes a fuerza de la imaginación”*. (Rivas, 2008, p. 281)

#### **2.4. Las Palabras**

Son símbolos que representan algo, su ordenación puede formar agrupamientos de sonidos, los cuales tienen un significado, las palabras nos permiten representar hechos que no existen y también nos permite expresar nuestros deseos y sentimientos.

Las palabras son importantes porque articulamos formas de lenguaje y es que el *“lenguaje es la forma de comunicación más desarrollada que utiliza el hombre”*. (Bedoya, 1991, p. 29)

En más de una ocasión no damos la debida importancia a las palabras, pues con las palabras podemos expresar los más crueles sentimientos de aversión y odio hacia los demás, por lo que aludiendo al dicho que reza: *“si no tienes nada bueno que decir mejor no digas nada”*, y si reflexionamos un poco esto es verdad, con las palabras y la entonación que empleemos podemos causar demasiado daño, sin embargo las palabras llenas de amor y comprensión son un bálsamo para cualquier alma, y qué decir de

los beneficios que brindamos cuando elogiamos los logros y éxitos de las personas con quienes mantenemos contacto, las palabras se tornan tan significativas para los niños, que en verdad toman como verdad absoluta lo que les pronuncien los adultos encargados de su cuidado, es por ello que debemos pensar dos veces antes de herir a un pequeño con nuestras expresiones de desaprobación, porque tendrá repercusiones en su estabilidad emocional, lo que necesitamos de niños son palabras nutricias que eleven el respeto y aceptación de sí mismos y de los demás.

*“El lenguaje permite al sujeto expresarse a través de la lengua y la palabra, y como efecto, la comunicación por medio del diálogo”.* (Bedoya, 1991, p. 39)

## **2.5. Creencias**

Una creencia es un sentimiento de certidumbre sobre alguien o sobre algo y tiene un elemento básico a saber, una idea, si esa idea se siente como una realidad entonces ésta se convierte en creencia.

Se dice que nuestras acciones son el resultado de nuestras creencias y ellas tienen el poder de crear y destruir.

*“Estos patrones de conducta conforman una orientación total, una auténtica postura existencial ante la vida” (Armendariz, 1996, p. 84)*

Con cuanta cotidianidad hacemos uso de esas creencias, sin embargo no nos percatamos de ello, porque fueron aprendidas en nuestra infancia y por lo tanto han sido almacenadas en el inconsciente, sin embargo operan en el aquí y en el ahora, muchas de estas creencias carecen de lógica y no se ajustan a la realidad, nos empeñamos en adaptarlas a nuestra realidad, defendemos a tal grado nuestras creencias que llegamos a perder toda dimensión de la realidad, entramos en conflicto con los demás y con nosotros mismos.

*“Una vez aceptadas, nuestras creencias se transforman en órdenes incuestionables para nuestros sistemas nerviosos y tienen el poder de para expandir o destruir las posibilidades de nuestro presente y futuro” (Robbins, 2006, p. 95)*

Si observamos y reflexionamos en retrospectiva podemos recordar que esas creencias se transmiten de generación en generación, sin el mejor indicio de cuestionamiento o de romper ese sistema de creencias que a fuerza de repetición se forman decretos de vida, ejemplo: *“el que nace para maceta no pasa del*

*corredor*”, o *“pobre nació con mala estrella”*, en el caso de la mujer si ésta no vive en un matrimonio armónico le comentan: *“es la cruz que te ha tocado llevar, así que ni modo”*, y podríamos mencionar una infinidad de ejemplos, sin embargo, recordemos que ya con anterioridad se mencionó que el hombre tiene la capacidad de discernimiento y que esto lo hace un ser libre y responsable, habría que darnos a la tarea de empezar a cuestionar esas creencias limitadoras que entorpecen nuestro crecimiento y van en detrimento de nuestra salud, ahora cabe resaltar el beneficio de las creencias positivas que sin duda coadyuvan en la solución de problemas y nos ayudan a fijar nuestra visión hacia un futuro más promisorio sea cual sea la circunstancia que se nos presente.

*“El marco de referencia interno, conformado a través de nuestras experiencias constituye nuestra misma historia de vida; evaluamos según los que hemos vivido”* (Armendariz, 1996, p. 88)

Debemos enfatizar en que dejar atrás viejas pautas de comportamiento y de pensamiento significa dejar ir, soltar, dejar de estar atados a creencias limitadoras, sólo así nos permitiremos un cambio por increíble o difícil que parezca.



*“Toda situación, por dolorosa o contradictoria que nos parezca, será pasajera, al menos que, en nuestro pensamiento, la concibamos como algo que se instalará en nuestra vida para siempre”.* (Rivas, 2008, p 190)

Es importante estar abierto a nuevas formas de pensamiento, a nuevas relaciones personales que nos ayuden a retomar el rumbo de nuestra vida con nuevas expectativas, y sobretodo que fomenten la independencia de la persona que transita por un duelo.

Hacernos conscientes de que la línea de pensamiento destructivos en nada contribuyen a nuestro bienestar físico y felicidad, nos ayuda a realizar el esfuerzo y ordenar a nuestra mente, a mirar en otra dirección y dar un nuevo significado a nuestro vida, ya que perdemos tiempo realmente valioso además de energía. Cuando imaginamos los peores escenarios, habremos de cuestionarnos qué pasaría si empezamos a imaginar lo opuesto a esos pensamientos catastróficos. Es importante hacer que nuestros pensamientos se conviertan en verdaderos aliados de crecimiento, porque *“el pensamiento de amor es una luz que puede dispersar los pensamientos de dolor, enfermedad, depresión y soledad de nuestros pensamientos”* (Jampolsky, 2004, p. 55)

El beneficio de los pensamientos positivos en la elaboración del duelo puede ser apoyado a partir del discurso que emplea el doliente, cambiando y desestructurando el vocabulario que utiliza cotidianamente, ya que las palabras no sólo reflejan nuestra realidad, sino crean la realidad misma, recordemos que nuestro fabuloso cerebro es un fiel servidor y obedece todo lo que le decimos y no sólo eso, lo traduce en acción.

Veamos las emociones básicas: amor, alegría, miedo, ira y tristeza, estas emociones nos acompañaran durante nuestra vida, no pueden separarse, la gran diferencia radica en cómo manejamos cada uno de ellas, como las percibamos y las magnificamos. En situaciones difíciles como es la muerte de un ser querido, estas emociones se exageran y cobran un valor realmente significativo, sin embargo habremos de empezar ya a recorrer el proceso de duelo cuando nos permitamos compartir y expresar el dolor.

*“En el interior de cada uno de nosotros hay una capacidad inimaginable para la bondad, para dar sin buscar recompensa, para escuchar sin hacer juicio, para amar sin condiciones”.*  
(Behar, 2003, p. 33)

Debemos tener presente que las emociones y sentimientos tienen una diferencia, las emociones se distinguen por su intensidad y brevedad, los sentimientos son menos intensos y más perdurables.

El miedo.- es un sentimiento que nos ayuda a nuestra supervivencia, es una señal de alarma que nos dice detente, la ansiedad es la sensación por medio de la cual se hace presente el miedo, y en el Duelo, este sentimiento proviene del temor a no poder continuar en la vida solos, nos encontramos en un estado de indefensión y desamparo. Si este sentimiento no se controla y no se reduce, los niveles de ansiedad pueden desembocar en angustia o crisis de pánico.

Algunas recomendaciones para el manejo del miedo:

- Aceptar el miedo e identificar su fuente
- Poner nombre a ese miedo
- Ser honestos con nosotros mismos
- Elevar y recuperar nuestra autoestima

La ira.- es una reacción ante una frustración, es una emoción displacentera y tenemos la creencia de que son los otros la fuente del enojo y quienes nos hacen enojar, tendemos a responsabilizar a las personas por nuestro estado, en lugar de responsabilizarnos de la situación.

Algunas recomendaciones para el manejo de la ira:

- Reconocer que el enojo no proviene del exterior, sino que se genera en uno mismo
- Separar actitudes de personas, - tu actitud me molesta-
- Si ya no es posible externar y expresar personalmente el enojo, escribir a esa persona que ha fallecido nuestros sentimientos y reclamos
- La respiración profunda, atenuará el primer impulso y disminuye la probabilidad de estallamientos incontrolables

Tristeza.- la tristeza es una emoción que se expresa con llanto, démonos permiso de llorar, sin temor al qué dirán, y a la desaprobación, provenga de quien provenga, cuando muere un ser querido se experimenta y manifiesta un profundo dolor, cuando el estado de tristeza se torna permanente, la persona se vuelve melancólica y se hace más vulnerable al sufrimiento.

Recomendaciones para el manejo de la tristeza:

- Contar con la persona de nuestra confianza y compartir nuestra tristeza llorando
- Recurrir a aquellas actividades que nos causan placer
- Expresar la tristeza a través de las artes: música, pintura, escultura, canto, baile.

- Escribir y expresar nuestros sentimientos a la persona fallecida

Hemos visto tres emociones que causan verdaderos conflictos intrapersonales e interpersonales, no obstante a medida que vamos teniendo conocimiento y descubriendo nuestra riqueza interna, podemos ser más conscientes de nuestras emociones y sentimientos, la comprensión de la manera en que se estructuró nuestro pensamiento y creencias nos puede permitir ser más tolerantes y compasivos con nosotros mismos y con los demás y en consecuencia brindar un nuevo enfoque a los eventos dolorosos por los que transitamos.

# Capítulo 3

## Valores

*“Valorar algo significa darle importancia, cualquier cosa que le parezca querida puede ser considerada como un valor”*

(Robbins, 2006, p. 415)

Los valores son la *“fuerza que hay ante nosotros, que nos dirige consistentemente para tomar decisiones de crear la dirección y el destino último de nuestras vidas”*

(Robbins, 2006, p. 411)

### **3.1. Honestidad**

La honestidad es uno de los valores que más dan sentido a nuestra vida, pero tendremos que tener muy en cuenta que para ser honestos con los demás, primero empezaremos con nosotros mismos, conocer la verdad acerca de uno mismo, aunque sabemos que lo que hoy somos, es el resultado de la herencia genética, de la educación, de la influencia cultural, en fin de múltiples factores, sin embargo no podemos dar la espalda y evadirnos de la responsabilidad que nos corresponde de saber de nosotros mismos, pues caminamos por la vida quizá diciendo sí, cuando muy en el fondo quisimos decir no; y no cuando en lo

más profundo de nuestro ser deseábamos pronunciar un sí rotundo, ocultamos y rechazamos nuestros sentimientos, les restamos importancia y los ignoramos.

*“Solo mediante la verdad podemos realmente actuar y ser libres”*  
(Parker, 1973, p. 146)

### **3.2. Responsabilidad**

La responsabilidad es un compromiso en el que realizamos nuestro mejor esfuerzo, asumimos las consecuencias de nuestros actos y de nuestra decisiones, hoy en día vemos la falta de responsabilidad en varios ámbitos de la vida, hogar, centro de trabajo, escuela, y lo más importante con uno mismo, con nuestra salud, porque creemos que en el orden de prioridades están los otros y sus necesidades, acaso reparamos en nuestros deseos, sentimientos y síntomas físicos, en la mayoría de los casos la respuesta es no, y ello nos conduce a una falta de satisfacción en la vida, en virtud de responsabilizar a los demás de nuestras desgracias o como queramos llamarlas, cuando los únicos responsables de nuestros actos somos nosotros.

*“Nosotros construimos nuestras propias dificultades, hacemos de nuestra vida algo demasiado fatigoso, incluso hacemos imposible nuestra esclavitud cuando rehusamos nuestras respuestas y*

*continuamos esclavizados a nuestros problemas” (Parker, 1973, p. 182*

### **3.3. Fe**

*“La fe y la razón son como dos alas con las cuales el espíritu humano se eleva hasta la contemplación de la verdad” (Rivas, 2008, p. 377)*

La fe es la fuerza que motiva nuestras vidas, es la certeza de que aún en las situaciones más adversas podremos salir airosos, la fe es una confianza en ese ser supremo, es la búsqueda de la verdad y la firme creencia de que lo que deseamos lo podemos obtener, haciendo una aclaración sin dañar a los demás.

Con una fe verdadera no podemos desalentarnos, por más oscuro que se ponga el camino, tendremos que tener la confianza de que alcanzaremos nuestros objetivos, recordemos que cuando estos proyectos son genuinos todo a nuestro alrededor conspira para que estos se vuelvan realidad y nosotros mismos buscamos los medios.

La esperanza es una fuerza que nos impulsa a luchar por lo que anhelamos, sin ella es como vivir sin ningún sentido, es tener la confianza de que ante cualquier situación que nos acontezca, por



más dolorosa que nos parezca, siempre habrá un rayo de luz esperándonos para ser iluminados y guiados para observar las situaciones desde otro ángulo.

### **3.4. Amor**

El amor es una actitud hacia los demás y hacia uno mismo, es brindar ayuda, o acompañar a otro en su dolor o en su alegría de manera incondicional, el amor es el alimento del día a día y lo podemos fomentar y practicar en la célula fundamental de la sociedad, la Familia, con nuestros seres queridos y posteriormente en nuestros distintos ámbitos de la vida: laboral, escolar, amigos y con la sociedad en su conjunto. Ya se ha mencionado que el primer contacto humano que tiene el bebé es con su madre, quien lo llena de caricias, besos, abrazos, con un cuidado incondicional, con amor, lo cual se traduce en un ser con confianza en sí mismo porque se siente querido y aceptado.

Quizá cuando se ha carecido de ese amor en las etapas más tempranas de la vida, podemos contar con la bendición de recibir por parte de otras personas ese afecto y comprensión, y sí como recibimos muestras de amor, también nosotros podemos compartir nuestro ser con otras personas que están necesitando de ser acompañadas y comprendidas en su dolor cualquiera que este sea, físico o emocional.

*“¿Cuándo empezaremos a comprender que el amor es todo lo que cuenta? ¿Cuándo entenderemos que todos los seres humanos, como las plantas necesitan nutrición, luz, amor, compasión y comprensión, para crecer y llegar a convertirse en amorosos y cuidadosos padres para la siguiente generación?  
(Kübler - Ross, 2004, p 115)*

# Capítulo 4

## Elaboración del Duelo

### **4.1. Concepto del duelo**

La palabra duelo significa dolerse, el que se duele. Se trata de un sentimiento por haber perdido a alguien o a algo muy significativo, la muerte de un ser amado es el dolor del que nos ocuparemos.

Cuando el dolor nos aqueja no vemos a nuestro alrededor ni vemos a quien está cerca de nosotros, nuestros valores por un momento se nos olvidan, perdemos contacto con nosotros mismos, dejamos de ser honestos con nuestros sentimientos, dejamos de ser responsables de nuestra persona y nuestras actitudes, el amor que nos brindan otras personas pasa desapercibido, hasta que nuevamente la Fe y la Esperanza hacen renacer esa personas que antes fuimos, pero para ello, debe recorrerse un largo camino con nuestros sentimientos y emociones, a ello lo denominamos proceso de Duelo. No existe un tiempo definido para transitarlo, no obstante, debe haber una actitud dispuesta, comprometida y responsable para dejar ir el sufrimiento por la muerte de nuestro ser querido y dar la

bienvenida a una nueva visión de vida, soltando las viejas creencias y adoptando nuevas formas de pensamiento.

*“La elaboración de duelo por pérdida nos brinda la libertad de liberarnos de las antiguas formas de pensar y de ser, y de esta manera permitirnos que surjan nuevas formas”* (Castro, 2010, p. 72)

#### **4.2. Las etapas del Duelo**

Recordemos que los mecanismos de defensa son los medios que utiliza nuestra mente para protegernos de las tensiones que provienen del mundo exterior y de nuestro interior.

La Negación.- se presenta cuando recibimos el impacto de una noticia que conlleva la muerte de un ser querido, es cuando confirmamos que esta persona ya no está, que ha muerto, nuestro pensamiento dice *“esto no está ocurriendo”*, *“no puede ser cierto”*.

Cuanto sufrimiento posterior se podría evitar si tan solo se permitiera y nos permitiéramos llorar incansablemente hasta quedar secos de lagrimas, permitir que el alma desahogue el dolor tan desgarrador que se experimenta ante el hecho de saber que el ser amado ha muerto, y si a esto aunamos los comentarios de los

familiares tales como: “*guárdate las lagrimas para otro momento*”, “*debes tener fortaleza*”, “*así Dios lo quiso*”, que lejos de ayudar, sólo evitan la expresión de la oleada de sentimientos, y así, la lamentable represión de estos mismos.

*“Justamente aquí radica la importancia de que los seres humanos conozcamos que no se pueden eliminar los sentimientos que producen el dolor y el sufrimiento con sólo negarlos o ignorarlos; lo que se tiene que hacer es vivir el duelo, sin pretender encontrar en ese momento un sentido a lo que está ocurriendo. El sentido del dolor y el sufrimiento es el duelo mismo, decir “estoy de luto”, implica precisamente afirmar “soy un doliente y necesito vivir este proceso para más tarde salir fortalecido” (Castro, 2010, p.85)*

*“La negación es una forma de fuga, un vano intento de huida de lo doloroso que nos lleva al punto de partida. No resuelve nuestra pérdida, sólo la posterga, quien niega, vive en un mundo de ficción, donde lo perdido todavía no se ha ido, donde el muerto y lo que pasó, nunca pasó” (Martínez, 2006, p. 52)*

Esta etapa se presenta cuando la herida emocional comienza a tornarse más profunda, cuando la persona no puede enfrentarse a esa oleada de sensaciones y sentimientos, la persona trata de

reaccionar y su enojo se convierte en ira, con los demás o contra sí misma, y es aquí cuando el cuerpo empieza a somatizar, a gritar el dolor callado. Este se hace un momento crucial para la persona que transita por un duelo, es necesario que alguien permita que el doliente exprese sus sentimientos sin hacer evaluaciones ni recomendaciones, simplemente respetar el dolor.

En este proceso también surgen otros sentimientos: el miedo y la culpa se hacen presentes, los pensamientos surgen tales como “¿Qué hice?”, “¿Qué no hice?”, “¿Por qué no hice?”, recriminación por lo que se dijo y lo que no se dijo, podemos estar enojados también con Dios porque puede tenerse la creencia de que si él es bueno entonces esto se percibe como un castigo injusto. La culpa, es un sentimiento tirano que se apodera de la mente sólo para recordar lo “mal” que nos portamos con nuestro ser querido, postergando para un futuro el limar las asperezas, un decir lo siento; y por si fuera poco, la culpa que reprochan los mismos familiares, no obstante, debemos tener muy presente que el conocimiento es sinónimo de poder para el ser humano, entonces sí, nos atrevemos y dejamos atrás nuestras limitadoras creencias, pudiendo explorar la riqueza que existe en nuestro ser, y descubrir el manantial de posibilidades que como seres humanos podemos obtener mediante el autoconocimiento.

Etapa de Enojo.-

*“El enojo es un sentimiento que surge como reacción ante una herida, una carencia o frustración”. “Cuando el llanto, o el excesivo hablar o la mudez se van tornando en enojo es que va entrando a la etapa de coraje. Esta reacción emotiva de coraje empieza a sentirse cuando la herida emocional por el desamparo comienza a hundirse o ahondarse”.* (Martínez, 2006, p. 54)

Debido a que este sentimiento no está bien visto socialmente, cuando se trata de la muerte de un ser amado, haríamos en escuchar el enojo del doliente, sin ningún juicio de valor y de manera empática. Es por ello la importancia de saber y tomar consciencia de cuál ha sido el origen de nuestras acciones y comportamientos que nos pueden conducir a transitar un duelo normal o a un duelo patológico.

Negociación.-

Es un pacto, una oferta, que el doliente puede manifestar al ofensor, los cambios que esta dispuesto a conceder a cambio de una bondad.

*“Se da en nuestra mente para ganar tiempo antes de aceptar la verdad de la situación, retrasa la responsabilidad necesaria para liberar emocionalmente las pérdidas”.* (Castro, 2010, p.129)

La Tristeza.-

Es un estado de intenso dolor anímico, “*La tristeza es el origen fundamental de todos los sentimientos, de ella se desprende la melancolía, que es el placer de la tristeza*”. (Castro, 2010, p. 151)

La tristeza se acompaña de la melancolía, una sensación de pesadumbre y generalmente no se comparte este sentimiento porque se piensa que se abruma a las personas que se encuentran alrededor

También se le puede describir como un estado de inmenso vacío, y de sentirse desamparado, con un agobiante pesimismo, porque todo se ve negro, porque no encontramos alegría en nada y se vislumbra un futuro sin esperanza.

Aceptación.-

Cuando nos hacemos conscientes de nuestros sentimientos, entonces podemos ver con más claridad cómo nos gustaría sentirnos, en el momento en que aceptamos nuestra situación, se abre la puerta de la esperanza, es cuando estamos dispuestos a aprender a vivir de manera distinta sin ese ser querido.



*“Saber cómo nos sentimos nos da la oportunidad de conocer cómo nos gustaría sentirnos; en este paso de aceptación empezamos a movilizarnos del estado actual al estado deseado. Volvemos a creer en nosotros, a recuperar la fe, pues cuando llega la aceptación llega el perdón”.* (Martínez, 2006, p. 75)

### **4.3. El Perdón**

*“El perdón es una forma de vida que nos convierte gradualmente de víctimas de nuestras circunstancias, en poderosos y amorosos cocreadores de nuestra realidad. El perdón nos enseña que podemos estar en desacuerdo con alguien sin retirarle nuestro cariño”.* (Casarjian, 1994, p. 43)

Es el rompimiento del círculo del dolor, es renunciar a lo que nos hace daño y a lo que estamos atados, es dejar de flagelarse una y otra vez con aquellos recuerdos destructivos, es aceptar la pérdida, es tener en cuenta que nada es estático y que nada nos pertenece, es lograr y alcanzar esa paz interior que nos hace trascender como seres humanos sensibles, es despojarse de una pesada “lápidas” que va haciendo estragos en nuestra salud y crecimiento personal, perdonar es liberarse del pasado, separar actitudes y comportamientos negativos de la persona ya fallecida. Debemos tener presente que con sus debidas excepciones, la muerte no la elegimos y no la decidimos, pero lo que si podemos

hacer es elegir nuestra actitud ante esa circunstancia, y cambiar nuestros pensamientos en torno a la muerte, pensamientos, que ahora ya no desconocemos totalmente porque se fueron construyendo a lo largo de nuestra existencia. Es importante resaltar que ante la pérdida de un ser amado inevitablemente se tendrá que transitar por las etapas del duelo, sin embargo, a medida que nos volvemos escucha activos y proactivos de nuestros sentimientos, estamos ya en la posibilidad de recorrer un proceso de duelo más sano; al responsabilizarnos y enfrentarnos a nuestros sentimientos sin evadirlos ni reprimirlos, el dolor que ahora pueda afligirnos no tendrá repercusiones tan negativas en nuestra vida.

*“El perdón contiene la promesa de que encontraremos la paz que todos deseamos. Nos promete la liberación del poder que ejercen sobre las actitudes y los actos de otras personas. Nos vuelve a despertar a la verdad de nuestra bondad y el hecho de que somos dignos de amor. Contiene la promesa cierta de que somos capaces de descargarnos cada vez más de la confusión emocional y de seguir adelante sintiéndonos mejor con nosotros mismos y con la vida” (Casarjian, 1994, p. 26)*

Los valores son los pilares que fortalecen y guían tanto nuestras actitudes como decisiones, recordemos que detrás de una actitud existe un valor.

Cuando se pierde a un ser querido, se requiere de tiempo para que la persona pueda adaptarse a la pérdida, sin embargo se corre el riesgo de que la persona quede atrapada en la oleada de pensamientos, sentimientos y emociones destructivos, sin embargo habrá personas que no requieran de ese acompañamiento especial ya que con sus propios recursos internos podrá superar el fallecimiento de su ser amado, pero también existen personas que requieren de ese soporte para elaborar el duelo, la ayuda la requerirán para que no se instalen en el sufrimiento a causa de sus pensamientos y creencias.

En cuantas ocasiones hemos tenido contacto con personas que niegan su congoja y sufrimiento por la muerte de un familiar, porque ellas mismas no se permiten demostrar su dolor y quienes le rodean tampoco lo permiten, pues tienen la falsa creencia que demostrar el llanto y la tristeza es sinónimo de debilidad.

Así mismo pasa con el enojo, en qué momento se creyó que expresar el enojo era de mala educación, en qué momento

aprendimos a reprimir nuestro malestar y a recibir un castigo injusto por atreverse a externar ese sentimiento.

*“Cada persona cuenta su propia historia de rabia y dolor, pero el hilo que discurre por todas las respuestas es que el perdón contiene la promesa de libertad y alivio”* (Casarjian, 1994, p. 26)

Poder contar con la persona indicada y el lugar propicio para descargar todo el enojo que pudiera tenerse contra sí mismo o bien con la persona fallecida es ya un avance, poder expresar abierta y directamente los resentimientos que agobian es ya un descanso para el alma.

El Dr. Gerald Jampolsky, refiere que a nuestra mente la podemos volver a entrenar de una manera positiva, pienso que sí, porque efectivamente en nuestra limitada percepción de las cosas, creemos que son las personas y las circunstancias las que nos hacen daño y nos ponemos el traje de víctimas, cuando en realidad lo que nos causa sufrimiento son los pensamientos y sentimientos negativos que solemos tener hacia los demás y hacia las situaciones que nos acontecen.

Retomando los valores, debemos elegir el amor incondicional *“que es la fuerza de curación más importante del mundo”*. (Jampolsky, 2004, p.13)

En el amor incondicional separamos actitudes de personas, ser empáticos con el otro y su dolor, entender sus puntos de referencia para comprender el porqué de sus acciones y manifestaciones, el amor hay que demostrarlo en el aquí y en el ahora.

Si el doliente encontrara a la persona dispuesta a entregar sus ser, sin juzgar, prestando ayuda con una escucha activa y efectiva, la persona que transita por un duelo podría desahogar gran parte de su pena y el doliente se encontraría en la ruta que lo condujera al alivio de su aflicción.

Es indudable que sólo en nosotros esta la libertad de elegir si quedarnos con las creencias que nos limitan y continuar aferrándonos a ellas o bien elegir alternativas que nos permitan continuar con el diario vivir pero con una visión diferente. Cabe mencionar que sólo a nosotros nos corresponde y pertenece la acción de elegir de manera honesta y responsable cómo queremos vivir y no dejar esta elección a los demás porque aunque

pareciera cómodo esta decisión nos acarrea una profunda frustración.

## CONCLUSIONES

Es importante tener la certeza y la confianza que el dolor que se experimenta por el fallecimiento de un ser querido, no es permanente y que pasará, que es preciso creer firmemente que la felicidad no depende de las circunstancias externas, ni de las personas que tenemos a nuestro lado, sino que la felicidad depende de nosotros y de nuestra actitud hacia la vida.

Tenemos que hacer una seria reflexión y caer en la cuenta que las respuestas emocionales ante la pérdida de un ser amado han sido bajo creencias y pensamientos edificados a lo largo de nuestra historia de vida, no obstante, tenemos la alternativa de elegir, quedarnos atrapados en el dolor y sufrimiento o reorientar nuestros pensamientos, para aprender nuevas pautas de comportamiento auxiliadas por una nueva forma de pensar, estar abiertos al cambio, dejar ir el pasado, saber que si en un momento dado nos paraliza la oleada de sentimientos y creemos que no hay esperanza de volver a ser felices, se debe buscar ayuda profesional. Es importante tener en cuenta que existen personas a quienes les interesa atender y sanar el dolor humano.

El hecho de cuestionarnos el por qué de nuestros sentimientos, nos abre un abanico de posibilidades y alternativas que debemos explorar para alcanzar el propio bienestar, quizá vivimos en la total ignorancia de la fuerza interior que habita en cada uno de nosotros, sin embargo, a medida que hacemos contacto con nuestros sentimientos y pensamientos, vamos descubriendo que podemos asumir nuevas formas de comportamiento ante las situaciones dolorosas de la vida.

Es importante tener la seguridad de que podemos ir en búsqueda de preguntas capacitantes, para que nos encontremos con respuestas que nos abran nuevos horizontes y nuevos enfoques con los cuales hacer frente a las situaciones dolorosas.



## BIBLIOGRAFÍA

- Alonso José Ignacio y Alonso Ángel,** *PSICOLOGÍA*, McGrawhill, España, 2002.
- Armendáriz Ramírez Rubén,** *APRENDIENDO A ACOMPAÑAR*, Pax, México, 1996.
- Bedoya, G. Ma. Teresa,** *LA IMPORTANCIA DEL LENGUAJE EN LA COMUNICACIÓN*, Instituto Politécnico Nacional, México, 1991.
- Behar, Daniel,** *TANATOLOGÍA UN BUEN MORIR*, Pax, México, 2003.
- Caruso, Igor A,** *NARCISISMO Y SOCIALIZACIÓN*, Siglo XXI, México, 1979.
- Casarjian, Robin,** *PERDONAR, UNA DECISIÓN VALIENTE QUE NOS TRAER LA PAZ*, Urano, Barcelona España, 1994.
- Castro, María del Carmen,** *TANATOLOGÍA LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EL PROCESO DE DUELO*, Trillas 2da. Edición , México, 2007.
- Fadiman, James,** *TEORÍAS DE LA PERSONALIDAD*, Harla, México, 1991.
- Frankl, Viktor E.,** *LA PRESENCIA IGNORADA DE DIOS*, Herder, Barcelona España, 2006.

- Frankl, Viktor E.**, *EL HOMBRE EN BUSCA DE SENTIDO*, Herder, Barcelona España, 2008.
- Freud, Sigmund**, *OBRAS COMPLETAS EL MALESTAR EN LA CULTURA*, Amorrortu editores, Argentina 1992.
- Fromm, Erich**, *EL CORAZÓN DEL HOMBRE*, Fondo de cultura económica, México, 1972.
- Goleman, Daniel**, *LA INTELIGENCIA EMOCIONAL*, Vergara, México, 2000.
- Jampolsky, Gerald G.** *EL PODER CURATIVO DEL AMOR*, Alamah, México, 2004.
- José, Silva**, *EL MÉTODO SILVA DE CONTROL MENTAL*, Diana 1988.
- Kübler-Ross, Elisabeth** *UNA LUZ QUE SE APAGA*, Pax, México, 2004.
- Martínez, Roger**, *LA MAGIA DEL PERDÓN, LA RECUPERACIÓN DE LA INOCENCIA*, Grijalbo, México, 2006.
- Miranda, José P.**, *HEGEL TENIA RAZÓN*, Universidad Autónoma Metropolitana, México, 1989.
- Parker, William R.**, *LA ORACIÓN EN LA PSICOTERAPIA*, Pax, México, 1973.
- Reyes, Alfonso**, *PERSONA Y ESPIRITUALIDAD*, 1997.
- Rivas, Rosa A.**, *SABER PENSAR DINÁMICA MENTAL Y CALIDAD DE VIDA*, Urano, Barcelona España, 2008.

**Robbins, Anthony**, *DESPERTANDO AL GIGANTE INTERIOR*,

De bolsillo, México, 2006.

**Wolman, Benjamín B.**, *TEORÍAS Y SISTEMAS*

*CONTEMPORÁNEOS EN PSICOLOGÍA*, Manuales

Martínez Roca, México, 1989.