

## Elaboración del duelo como PROCESO NO UN EVENTO

**Todo aprendizaje experiencial necesita un contexto de formación para poder brindar ayuda a otros**

**La experiencia :** en el año 1998 teníamos un hijo que había nacido en el 97 y en 98 cuando estaba cumpliendo un año, lo empezamos a notar un poco mal descompuesto , estábamos en su cumpleaños , en el salón de la celebración y desde ese lugar nos fuimos a la clínica , allí nos dijeron que era grave estaba , nosotros creíamos que estaba con una gripe , y estaba incubando una meningitis , al cabo de 10 horas , nos avisan que el habla fallecido .-Ahi nos encontramos con el primer shock , tema que hablaremos mas adelante.- Como es que tenemos en un lugar todo el salón preparado para celebrar y no alcanzamos de terminar la celebración y estamos camino al cementerio en una caravana , donde el que va adelante es mi hijo que ya no esta , esto nos introdujo a mi, a mi esposa , por supuesto en una crisis muy grande , que hacíamos con todo esto teníamos un titulo de padres , que acababa de dejar de ser titulo , como se hace con todo esto ? como se administra?

Este es el problema que mucha gente cae, es el pensar que yo puedo manejarlo solo, es pensar que yo lo puedo administrar con los recursos que tengo , y si por supuesto que hay veces que se puede , y otras que no , por eso vamos a introducirnos en una capacitación para tratar de ayudar , de acompañar , a aquellas personas que están en procesos de duelo .-

Que hacíamos con esto, éramos jóvenes , era nuestro primer hijo ,teníamos mucho por delante , en nuestra mente estaba la idea de tener mas hijos , entonces eso , de alguna manera no nos freno , tuvimos un tiempo de elaboración, breve, buscamos rápidamente tener mas hijos , después de algunos actos fallidos , había mucho nervios , mucha tensión , desesperación, en esos momentos , entonces todo estaba cargado de una emocionalidad , que no era muy buena para el proceso.-

Después de algunos meses mi esposa vuelve a quedar embarazada de nuestra primer hija , Agustina , superando todos los temores , las crisis, lo que significo la llegada de ella después de todo lo que había sucedido , pero gracias a Dios nos pudimos embarcar en este titulo que es la paternidad, después de Agustina llegaría Luz , y de alguna manera la familia iba tomando mas forma , ya lejos estaban los dolores , y los llantos de aquel 28 de julio del año 98 y ahora estábamos de felicidad de gozo con la llegada de Luz y por ultimo en el año 2006 llegaría Marco a nuestras vidas .

Claro la llegada de Marco vino a completar una historia familiar, ósea, ustedes imaginen por un segundo .

De la primera instancia de un momento trágico , de una perdida horrible , inesperada, catastrófica , a volver a construir, construir , y llegar a un momento en donde un varon llega a la casa , era como, algo muy especial , lindo , como de que de alguna manera la vida nos había devuelto de esa posibilidad de tener a un varon , de donde volver a tener hijos llenando el ambiente familiar , y vivimos 4 años preciosos , hermosos, poderosos en el vinculo familiar , pero claro , llegaría marzo del año 2010, que fue donde todo se derrumbo , porque ?, porque luego de una vacaciones preciosas en el mar ,

*volviendo , lo primero es que me doy con la noticia de que había perdido el trabajo , así volví de vacaciones y me dijeron tu tiempo en esta empresa se acabo ,hemos vendido la firma, la va a comprar otra parte, a la empresa no le importa los empleados , yo era gerente de una empresa , mediana una pymes se podría decir y me quede sin trabajo , tuve esos primero 10 días del mes de marzo en casa buscando que hacer , ese mismo 10 de marzo ,a la madrugada , a las 5 am , Marco despierta convulsionando , entonces la desesperación inundo la casa , salimos corriendo para la clínica, desesperadamente buscando ayuda , yo estaba sin trabajo había perdido obra social, había perdido lo seguro como para que lo atiendan, era todo muy confuso, una historia muy confusa, en ese momento lo internan y el estaría 12 días internado , días que fueron una montaña rusa , de estar allá arriba porque un estudio dio bien, ha estar allá abajo porque el no reaccionaba , peor volvíamos arriba porque volvían a dar bien los estudios , y así , idas y vueltas , idas y vueltas , el en un coma farmacológico , porque lo habían inducido para que el estuviera quieto , y claro en mi estaba es pensamiento, y no va a volver a pasar lo mismo !!*

*En lo mas profundo de mi ser yo decía , esto no puede volver a pasar ,yo a mi esposa la tenia totalmente convencida , que esto estaba controlado por Dios ,tranquila que esto no va a volver a pasar.*

*Claro después de 12 días su cuadro no mejoraba, no mejoraba , y la mañana del 22 de marzo me llaman de la clínica , y cuando llaman si hay alguien grave es difícil pensar bien, es como muy extraño decir huy que buena noticia me van a dar , así que cuando fui a al clínica estaban todos los médicos, y me dicen bueno no paso la noche , entro en paro intentamos reanimarlo ,salíó de uno pero el segundo , en fin termino muriendo .-*

Claro que ahi el desconcierto no fue como en el año 98, ahi fue multiplicado por 10 toda la crisis, porque literalmente yo sentía que se había derrumbado el mundo , nada mas tenia sentido , después voy a explicar los errores en esos momentos de crisis, pero estamos hablando de una instancia , un momento muy difícil de resolver una noticia , que ni siquiera estaba asimilada , era solo una noticia , nos estaban diciendo que mi hijo había muerto , nos estaban diciendo que mi segundo hijo había muerto , nos estaban diciendo que nuevamente enfrentábamos este tremendo transcurso de tiempo que significa elaborarán duelo .-

Fue así en en marzo del 2010 volvemos a sumergirnos en un tiempo difícil aunque ya la experiencia del 98 nos había dado recursos ,y tambien errores que habíamos tenido en ese tiempo , de nuevo vernos en una situación horrible , incomoda , de mucha angustia , de dolor extremo , un dolor que según algunos profesionales de la salud dicen que la perdida de un hijo es un dolor muy agudo , lo entiendo y creo por la experiencia vivida, pero tambien creo y digo que para mi los dolores no tiene una medida , única , es decir no existe un dolorímetro , es decir no se puede evaluar el dolor de otro , porque le dolor se enfrenta con los recursos que cada uno tiene, el dolor se encara con lo que tenemos en nuestra manos para resolverlos .-

**Ejemplos:** Hay personas que no logran ingresar a la facultad , otras que el novio dejo a la chica o al revés , a dos días del casamiento , y esos chicos o chicas entran en depresión y terminan quitándose la vida .-

Otro ejemplo : personas que después de 20 años de trabajo , los despiden, y toda su rutina de trabajo , toda su vida en relación a esto , pensaba que se iría al jubilarse o si renunciaba , y suceder esto con aproximadamente 50 años comienza a pensar y ahora quien me va a emplear , como hago , y entra en depresión profunda , sin salir de la casa y algunos hasta terminan con sus vidas .-

Son ejemplos extremos , por a lo que voy es que si pensamos el acontecimiento no fue tan grave pero llega a finales graves , y otras que el acontecimiento es mas grave o fuerte como lo que relato anteriormente que yo vivi , pero terminan siendo un instrumento para ayudar y enseñar a otros, a atravesar el dolor , soportarlo , transitarlo y poder salir airoso de la situación.-

### **El dolor no tiene una única medida , no tiene un estándar .-**

No podemos decir no es importante porque es leve , o es mas importante porque fue mas fuerte lo vivido, quien puede medir esto ?

### **Como instructores en todo lo que es salud emocional ,lo que tenemos que aprender , es que cada persona va a tener recursos propios para elaborar, como salir adelante.-**

Algunos tendrán recursos como el dinero, otros amigos , otros fe , recursos sociales (empresas, empleamos , jefes) otros tendrán recursos cognitivos ( estudios, profesión) otros tendrán todos y otros no tendrán ninguno .-

Todos estos recursos se ponen a nuestra disposición a la hora de acompañar a alguien a atravesar un duelo.- Como instructores tenemos que tener la capacidad de distinguir que recursos tiene la persona .-

Si la persona es escasa en recursos psíquicos porque ha tenido una vida muy difícil , muy golpeada , me va a tocar ponerme al lado y transitar de una manera diferente al que tiene mas recursos , familiares, cognitivos, etc.-

Los casos de duelo no se resuelven todos iguales , puede haber un manual, una distribución de actividades que veremos , pero eso no va determinar las cosas.-

La mayor capacidad es lo que nosotros podamos hacer por las personas que están atravesando un tiempo de dolor o angustia y de sufrimiento .-

### **Es importante que sepamos que no podemos tomar todos los casos por igual , tener la flexibilidad y habilidad de interpretar cada caso de manera particular**

Es importante poner todos los recursos en acción a la hora de ayudar es decir , ejemplo : recursos económicos que ayuden a pagar una terapia , una ayuda , un coach que te acompañe, hacer un viaje , etc. todos los recursos son viables y obvio que la fe esta por encima todos ellos .-

**La fe es un recurso primordial,** en una instancia en que esta fe esta golpeada , cuestionada , esto lo iremos viendo en el transcurrir de los temas .-

## **PROCESOS:**

Elaborar un duelo es entrar en un tiempo de procesos, vamos a diferenciar evento de procesos .-

### **La elaboración del duelo no es un evento es un proceso .-**

Usaremos principios de educación emocional en esta instancia de elaboración de duelos .-

Hay una dinámica en el ser humano, que es la de salir de la angustia para introducirse en el placer , esta no es pensada, ni planificada , es innata en las personas, por naturaleza las personas tienden a no permanecer en la angustia .-

Ejemplo simple: cuando esperamos en la caja de un super , y de pronto se abre una caja nueva las personas rápidamente se agolpan para dejar de esperar, de sufrir la espera del turno .-

### **Nadie quiere sufrir, esperar, es decir , tener paciencia , tolerancia a la frustración , sin hablar del sufrimiento extremo .-**

Esta es una dinámica natural del ser humano no quieres transitar ni sentir dolor .-

Un ejemplo es sí me siento en una silla con un clavo que se clava en mi nalga instantáneamente voy a salir de esa silla , es para explicar lo natural que es buscar salir del dolor y no se trata si es malo o bueno .-

### **Nadie quiere permanecer en la angustia .-**

**Ejemplo cotidiano :** en una intersección con semáforo amarillo , te apresuras para pasar , para evitar la espera del semáforo en rojo que puede llegar a ser un minuto , vuela esta dinámica .-

Y así con los avances de la tecnología como , control remoto, celulares, táctiles , etc.- han llevado al ser humano a evitar esperar o tener paciencia .-

### **La dinámica del ser humano esta torcida o adaptada a no tolerar ,el sufrimiento , la angustia de la espera .-**

El problema de esta dinámica de aliviar la tensión de la espera o frustración , es que muchas veces tomamos decisiones que son saquen del dolor transitorio , es decir sufrimiento, incomodidad, angustia , no necesariamente muerte de alguien , es que no nos damos cuenta que al no resolver mediante la elaboración , podemos caer en un problema mayor .-

### **Todo lo que no resolvemos en un buen proceso , puede quedar tapado, oculto , disfrazado , y no se termina resolviendo .-**

A veces para evitar el sufrimiento tomamos alternativas que no son sanas.-

Esta es la dinámica del adicto , que no tolera el sufrimiento , ni la frustración , por eso entra en la dinámica de placer inmediato .- El problema del adicto es que no tolera la frustración o no fue entrenado , porque no tuvo limites, ni

palabra rectora para aprender a que hay si y hay no , ya sea en su infancia o adolescencia , entonces no tolera que una novia lo deje, o que un profe lo desapruebe, por lo que no puede enfrentar lo que no se puede cambiar y busca escapar de esa situación través de una manera rápida que es través de una sustancia que le genera placer .-

Estas dinámicas son las que se repiten en las personas y terminan , en adiciones, pornografía , masturbación , etc.

**Personas que no hay madurado la tolerancia a la frustración terminan haciendo algo que después tienen consecuencias aun mayores .-**

En función del duelo , cuando nosotros no toleramos la frustración de lo que acaba de pasar , podemos caer en dinámicas que nos saquen de la frustración pero por tiempos muy cortos , que nos sumergen en un placer muy corto , y no resolvimos nada .-

**Tenemos que aprender a tolerar la frustración para resolver dinámicas de dolor .-**

**Recordar: TODO SER HUMANO BUSCA SALIR DE LA ANGUSTIA Y DEPOSITARSE EN EL PLACER .-**

**LOS RECURSOS NOS DAN LA FLEXIBILIDAD DE ABORDAR A CADA PERSONA**

Al ver esta dinámica podemos entender porque la elaboración es un proceso y no un evento .-

**Definiciones :**

**Evento:** suceso imprevisto , un acontecimiento especialmente si es de cierta importancia .- Actividad con principio y con fin ,delimitada y acotada , en tiempo y en espacio .-

Por eso al decir que elaborar un duelo no es un evento nos referimos a que por mas que hay un acontecimiento imprevisto ,a la elaboración no la podemos limitar , ni acotar , en espacio y tiempo porque es algo mucho mas amplio e indefinido que un evento .-

**Proceso:** procesamiento o conjunto de operaciones a los cuales se somete una cosa para ser elaborada y transformada .-(palabra clave )

Conjunto de actividades planificadas que implica la participación de un numero personas, recursos , de materiales etc, para conseguir un objetivo identificado .- le podemos agregar a lo que dice el diccionario en el etc, recursos cognitivos.-

Tomar al duelo como un evento , es decir ya esta , ya paso , el problema de mirarlo desde ese lugar es que no estamos entendiendo que eso no soluciona la situación

Solucionar la situación no habla de algo externo , habla de algo interno , es decir debo entender , interpretar , que estoy en una situación en que mi entorno no me esta dando satisfacción , tiene que salir de mi interior .-  
No puedo ajustarme a que todo cambie, lo que yo tengo que hacer es cambiar frente al entorno .-

Necesito aprender a adaptarme a las circunstancias para ser funcional

No puedo pretender que todo a mi alrededor cambie para mi ,lo que yo necesito es cambiar en función de las cosas que pasan, y para esto necesitamos un proceso.-

Viendo la definición vemos que implica , personas, ingredientes ..ejemplo: Comida rápida , hamburguesa, vuelta y vuelta o comida elaborada que lleva tiempo , ingredientes y espera .-

no es lo mismo comer algo rápido por mas que sea rico , a comer una comida elaborada , con sabores varios etc.- es solo un ejemplo .-

## **Los procesos se pueden disfrutar .-**

Para salir airoso de estas situaciones tenemos que transitar lo que denominamos procesos de elaboración .-

La plataforma es aprender a desarrollar un tiempo de elaboración

**Elaboración** : proceso que intervienen, personas, recursos, tiempos , enseñanzas, familiares, momentos, tiempos, por eso no podemos llamarlo evento porque no podemos acotarlo o limitarlo , es mas en la elaboración vamos a tener dos puntos principales :**TIEMPO Y ESPACIO**

Estamos en una instancia de procesamiento del dolor.-

No podemos trabajar un trauma como un evento , porque cuando se encara desde la superficialidad , lo que resulta es que la consecuencia no se va a ver ahí , la consecuencia se traslada en el tiempo , no se resuelve tapando , cubriendo solo se prolonga la herida por mucho mas tiempo de lo que tendría que haber sido .-

Cuando la herida no fue tratada a su tiempo se enquistaba con el alma y la persona pasaba a ser de una forma determinada por el dolor .-

Y la persona queda posicionada en ese lugar donde la herida infecta todo , y camina y habla desde el dolor, la tristeza , el miedo.-

**En el duelo podemos decir que estamos al frente de un proceso que no lo podemos resolver como si fuera un evento con principio y fin , es sumergimos en un proceso de elaboración , para sacar personas del lodo, de la angustia, dolor , miedo, para ponerlas en su propósito funcional de vida.-**

# Shock emocional o Stress post traumático

- . Hay muchas clases de duelo
- . Hay muchas clases de elaboración
- . Hay muchas clases de pérdidas

Estos son temas generales , que nos dan el encuadre , estamos hablando de los elementos que tenemos al alcance de nuestras manos , para desarrollar la ayuda para que alguien salga de este proceso de dolor .-

## **No se puede forzar a nadie a que elabore su duelo**

No puedo obligar a que la persona elabore como yo lo haría .-

Tengo que usar los recursos que cada persona tiene para ayudarlo en el proceso.-

**NO INVADIR** : Acompañar en el proceso , sin ser invasivos , sabiendo esperar que la persona de lugar o abra su corazón para ir acompañando, escuchando ,brindando confianza , etc..

Hay 5 etapas en total que veremos :

1. Shock emocional
2. Negación
3. Explosión de las emocionales
4. Como resolver esa explosión... ira, miedo, culpa
5. Elaboración ...Tiempo y Espacio

### **Definición :**

**Shock:** es una perturbación súbita, y a menudo intensa en el estado emocional , que puede provocar sentimientos de aturdimiento o sobrecogimiento , por su parte la negación, consiste en no reconocer que ha ocurrido algo muy estresante o no experimentar a plenitud la intensidad del acontecimiento.-

### **Es el momento en que no logramos incorporar en el pensamiento lo que acaba de suceder.-**

Lo que genera esa perturbación súbita o crisis , es que en el pensamiento , no entra todavía lo que acaba de suceder, paso y no lo puedo incorporar.-

Ante la pérdida de una vida , no es inmediato que se pueda incorporar a su pensamiento la realidad que se vive, le va a costar bastante tiempo pensar con la realidad transitada , va tener la tendencia de una realidad vieja.-

Shock emocional no incorporar en la mente lo que acaba de ocurrir, la realidad presente no esta en tu cabeza .-

El Shock emocional puede variar a un trastorno de estrés post traumático.-

Definición

**Estrés post traumático** : es una afección de salud mental , que se desarrollan al experimentar o ver algún evento traumático.  
Este episodio puede poner en riesgo la vida , la guerra, un desastre natural , un accidente de transito , o una agresión física o sexual

Hay una diferencia entre el shock y el trastorno que produce el shock .-

Es importante aprender ayudar a que las personas puedan desarrollar la elaboración con sus propios recursos y no con los nuestros.-

Es importante identificar si la persona esta en shock porque en ese momento no se puede hacer nada .-

Todos podemos ayudar en una elaboración ? Mínimamente se debe buscar alguien que tenga recursos.- (papa, hermanos, amigos , coach, pastor , etc ).-

Elaboración: proceso largo .-

Todo elemento que interrumpa, que nos impida avanzar es un tiempo perdido es un retroceso.-

**No se puede ayudar a otro buscando nuestro propio interés .-**

**Necesito** : ser empatico con la otra persona , conocer los recursos ,e identificar si esta en un shock , lo espero , no me apuro porque los recursos van a ser de el

El trastorno por estrés agudo : comienza de forma típica después del trauma suele tener una duración entre 3 días a un mes .-(cifra científica, parámetro )

Hay casos puede llegar a manifestarse hasta 6 meses después del trauma .-

Algunos libros dicen que el estrés post traumático, el trastorno por el estrés post traumático y el trastorno por el estrés post traumático agudo , puede llegar a ser una enfermedad mental que requiera medicación .-

Si la persona no puede contener la realidad que esta viviendo , su mente se dispara .-

Alguien que no es tratado en el momento adecuado puede caer en un estado peor.-

Identificar que el SHOCK es una instancia el estrés que este genera es una etapa en el duelo .-



## **Sintomas posibles:**

- \* presión arterial baja ,con pulso acelerado pero débil
- \* agitación
- \* ansiedad
- \* temblores
- \* bajo aporte de oxígeno
- \* escalofríos etc.-

Necesitamos identificar esta etapa del duelo , no es aun elaboración pero es importante esta instancia.-

Aprender a evaluar, síntomas rasgos , comportamientos , reacciones para saber si esta persona puede atravesar el shock o necesita ayuda medica .-

No sabemos como la mente puede incorporar un accidente, algo trágico una noticia , por lo cual no todos van a reaccionar de la misma forma .-

La reacción común del shock es que la persona va a intentar continuar como si nada hubiera pasado .-

La mente no puede incorporar la nueva realidad.-

## **Como lo resolvemos:**

1- Aprender a conocer que mirar, que ver , si están en shock .. leer los elementos que tenemos frente a nosotros .-

2- No ponernos nosotros como protagonistas de la historia .- empatía por la otra persona .-

3- Acompañamiento, porque la persona que esta en shock no puede incorporar nada en su mente .-

Como acompañar: \* trae un cafe

\* un abrigo

\* hacer tramites etc.-

No preguntemos mas bien hagamos y estemos presentes en esos momentos , ofrecernos como acompañamiento grato para aquel que esta pasando un shock traumático .-

# Mitos y Mentíras sobre la elaboración del duelo

He descubierto que los mitos se forman la mayoría de las veces por la incapacidad de otro, es decir, como yo no logro el objetivo me conviene decir que ese objetivo es inalcanzable. De esa forma posiciono al otro en la misma posición que la misma. Pongo a la situación en lo que a mi me conviene y así no me siento mal de que otro lo haya alcanzado. El problema es cuando alguien logra superar eso, porque me condiciona a mi a tener que superarme para alcanzar lo que esta persona alcanzó.

Tratamos de minimizar la situación para no verse expuestos a la imposibilidad de lograr un objetivo. Esto es algo que pasa en el duelo.

Vamos a ver varias frases, opiniones, podríamos decir "celebres" que son mitos en este tema de la elaboración. Analizaremos cada una de ellas.

## 1. **"Tengo que encontrarle una solución a este asunto".**

Acá encontramos una traba. La demanda de tener que salir del dolor ya es una contradicción, una contraindicación para el proceso de elaboración. La demanda del TENGO que salir del dolor, es la que nos lleva a buscar salidas desesperadas, fuera de tiempo, fuera de contexto, de lugar, fuera de madurez. Y por esas salidas repentinas encontramos otro problema mayor, podemos caer en cualquier dinámica de placer.

No tenemos que hacer para salir, tenemos que sumergirnos en un proceso de elaboración. Ayudamos a alguien que tenga esta frase impuesta de tener que salir, bajando los decibeles de la demanda. Guiando no a SALIR del dolor sino a TRANSITARLO.

Para esto, tenemos que aprender a perder el miedo. Para ayudar a las personas tenemos que perder el miedo a lo que vamos a decirle.

## 2. **"Tengo que encontrar una respuesta a esta pregunta, ¿Por qué a mí?".**

Es la manifestación mas notoria del duelo. Para ayudar a alguien que esta con esta pregunta, no busques respuestas. No hay respuestas para ese tipo de preguntas.

No es viable ese camino de preguntas porque son preguntas sin respuesta. Tenemos que tener la capacidad de sacar a la otra persona de esa situación de esa situación y ser honestos, llevarlos a no buscar respuestas que no va a obtener. La persona sino, cae en un pozo de depresión de respuestas no contestadas.

## 3. **"Vos tenes que ser fuerte".**

Acá hay que entender que es ser fuerte. Parte de la sociedad dice que es no llorar, no ser débil, no detenerse. Yo tengo un concepto de ser fuerte que es

otro, para mí ser fuerte es saber llorar, saber detenerse en el proceso, poner pausa a mi vida para poder elaborar el duelo, eso es ser fuerte para mí. Ser fuerte no es hacer de cuenta que nada pasó, eso es un grave error. Debemos sumergirnos en los procesos de angustia, no quedarnos anclados, sumergirnos, vivirlos, llorarlos y poder avanzar. La forma de superar es transitando el dolor, eso es ser fuertes.

#### 4. ***"Todo pasa, la vida continua".***

Es una frase muy superficial para una persona que esta pasando un duelo. A veces no lo decimos pero lo manifestamos, lo hacemos, queremos hacer de cuenta que nada paso.

A veces esa angustia y tristeza viene para cumplir un propósito, detenerse, frenar, hacer una pausa. Ayudemos a que esta gente pueda darle un tiempo al proceso, un espacio, no hacer de cuenta que nada sucedió. Es mentira *"que el show debe continuar"*. El duelo necesita ocupar su lugar.

#### 5. ***"No hablemos del tema, así no se pone mal".***

La persona que esta sufriendo la muerte de alguien, sufre por su muerte. No sufre porque otros estén hablando de la muerte de ese alguien. Ahora, hay una realidad cuando otros hablan del tema suele ser un momento de llanto para la persona que sufre, pero aun así eso sana y hace bien. Si los temas se dan se hablan, llorar ayuda a ir procesando el duelo y que los amigos o familia acompañen y lloren es catártico, ayuda a ver que los otros están acompañando y no les es indiferente.

Acá hay una trampa, el *"no querer tocar el tema para que no se ponga mal"*.

Si la persona no quiere hablar es una cosa, pero si la persona que esta transitando el duelo toca el tema y yo evado la pregunta o no quiero hablar no estoy siendo un buen acompañante. El acompañamiento también es un proceso, no un evento.

#### 6. ***"Voy a dejar para más adelante el duelo".***

El duelo necesita ser elaborado en el momento del duelo. La gente a veces se confunde y quiere dejar el duelo para mas adelante. En un proceso de elaboración, se tiene que elaborar en ese tiempo. Ningún duelo es igual a otro, cada uno lo procesa distinto pero no es sano dejar la elaboración para mas tarde. El duelo se elabora en el dolor. Cuando nos dejamos estar y lo demoramos, se pone mucho peor. Uno no se prepara para elaborarlo en el momento en el que "esté bien", porque en ese momento que quieras hacerlo vas a volver a caer en dolor y sufrimiento. El duelo se elabora cuando sucede, cuando se está en el peor momento, ahí se transita la angustia.

Todo el entorno de la persona está preparado en ese momento para contener, para ayudar, para estar. A medida que el tiempo pasa cada uno vuelve a sus vidas cotidianas y la persona va a tener que hacer su duelo mas tarde pero sin al contención que tenia antes.

Es correcto que el duelo se elabore en el tiempo indicado.

### **7. "Tenes que aprender a vivir con el dolor".**

Hay personas que no han logrado salir de un duelo, de una tristeza y se suele decir que hay que aprender a vivir así. Esto es una mentira, siempre se puede salir de ese lugar. La gente se ha frustrado tanto en la posibilidad de elaborar una perdida y como para ellos ah sido frustrante, su recurso es decirles a todos que va a "vivir con el dolor". La planificación debe ser lograr superarlo no vivir con dolor para siempre. No hay que permitir que la imposibilidad de algunos genere tendencia en todo el resto. Trabajar y ayudar a personas en duelo es sacarlos de la mentira de que estancarse allí para siempre. Es muy importante ayudarlos a transitarlo, vivir un día a la vez. No quedarse anclado a un dolor para toda la vida.

### **8. "El tiempo lo cura todo".**

Si bien es cierto que el tiempo es un ayudador, es mentira que lo cura todo. El tiempo sin elaboración se vuelve una infección interna. El tiempo necesita elaboración, eso me ayuda a avanzar. El tiempo sin elaboración solo hace que el dolor siga permaneciendo sin generar ningún cambio.

### **9. "No hay que estar tristes".**

La tristeza es una emoción, que sirve como una especie de baliza o alarma para ayudarnos a identificar que hay algo que debemos elaborar. Es una de las frases mas fuertes y comunes que se dicen en los duelos. La tristeza es la manifestación emocional de eso que debemos elaborar. No es verdad que no hay que estar tristes, hay que tomarse el tiempo para que esta emoción sea procesada pero si es una buena emoción para evaluar como estamos internamente. Es una mentira, porque nos pone en la posición de disimular, tapar y no querer mostrarnos tristes.

A través de las preguntas, del diálogo vamos a poder ayudar a estar personas que están transitando un duelo. Se va extrayendo las verdades ocultas de la persona que no están a la luz en ese momento. Las emociones nos ayudan a ver lo que esta pasando internamente en la persona.

Es importante tomarnos un día específico, un capítulo puntual para desmentir esas frases, opiniones, esos elementos condenatorios para el pensamiento de alguien que esta intentando avanzar y salir de un proceso de duelo.

## Definición de elaboración y tipos de duelo

Todos vamos a lo común, a la muerte de alguien. Pero duelo es una definición bien amplia, bien grande que nos ayuda a contemplar muchas situaciones y no solo la muerte de alguien.

Decimos entonces que elaboración de duelo ***es el tiempo que nos tomamos para adaptarnos a una nueva realidad***. Ayudar a alguien a pasar por el duelo es ayudarlo a que se sumerja en un tiempo, que le permita adaptarse, modificar su forma a un nuevo escenario, a una nueva vida.

Hay tres palabras importantes: ***tiempo, adaptación y nueva realidad***.

El *tiempo*, no es hablar de reloj, de alguna fecha o algo estático. Es muy importante aprender que para el duelo el tiempo es relativo, mas que tiempo físico es una cuestión de madurez. No podemos definir el tiempo en cuestión cronológica (año, mes, día). No es una definición estática. Hay una cuestión de madurez en el tiempo. Esta definición se refiere a que la persona necesita procesar y madurar las circunstancias que vienen, no es fecha.

La *adaptación*, es enfrentar esa nueva realidad y cambiar los parámetros, las fichas del juego y adaptarme a esta realidad. No es una cuestión de "aceptar" la nueva realidad, no nos podemos parar desde el concepto de aceptación, esta palabra conlleva un trato, un pacto o contrato. No se trata de aceptar la muerte de alguien, no es un trato. Por lo que no es lo mismo decir adaptarse que aceptar el duelo. Debemos hablar de un tiempo de adaptación no de aceptación.

La *nueva realidad*, es hablar de lleno del proceso. Esto es hablar de lo que ocurre luego de la pérdida. A este nuevo escenario no entramos rápido, lleva tiempo. Aprender a elaborar el duelo es todo ese procesamiento de ir dando pasos en esta nueva realidad. Estar parados en esta realidad es el paso final, ya no hay shock, no hay estrés pos traumático, no hay ira. Pero para llegar a eso, necesito ir adaptándome en el tiempo hasta llegar hasta esa instancia donde la nueva realidad se hace visible e incorporo a mi vida esta realidad.

Cuando paso el proceso va a llegar una instancia en la que esta nueva realidad ya no es más nueva, sino que es solamente mi realidad, mi vida

cotidiana. Ese es el momento en el que pueda decir que ya elaboré la pérdida y pasé el duelo.

 Esto nos da pie, para hablar de los **TIPOS DE DUELOS**.

1. **Duelo por pérdidas en el área afectiva:** nos referimos a las pérdidas de relaciones con otros. Es común que en el trato de amistad, familiar haya peleas o distanciamientos con personas que son muy cercanas a nosotros. Si bien es cierto que muchos de esos alejamientos merecen una reconciliación o acuerdo, pero hay instancias en las que no se puede negociar, situaciones puntuales que merecen un distanciamiento y que no volverá a ser lo mismo de antes. Esas relaciones merecen ser trabajadas como un duelo. Esto quiere decir que voy a tratar de incorporar esa situación de ruptura para que no me haga daño.

A través de preguntas se puede descubrir si la persona está anclada a un duelo que no hizo, por más de que el duelo pueda parecer sonso en la mente de la misma. Uno puede identificar esto por medio de preguntas a la persona.

No ignoremos que esta pérdida hace mal, que genera tristeza, no nos acostumbremos a vivir con esto. Y nosotros como instructores sepamos indagar y preguntar, para que la persona pueda sacar a luz el dolor que lleva dentro. Esto va a llevarla a recuperar su estado de paz y bienestar, no su relacionamiento pero si su estado interno de paz.

2. **Pérdida de bienes materiales:** no estamos acostumbrados a elaborar la pérdida de bienes materiales. Cuando hablamos de bien material, vemos atrás de la compra hay tiempo, dedicación, esfuerzo, trabajo. Atrás de esa pérdida hay un gran esfuerzo. Las pérdidas que no se han encarado y procesado emocionalmente, se queda trabado a futuras compras.
3. **Pérdidas de desarrollo profesional, estudios y carreras:** pérdida de un puesto de trabajo, o de un trabajo, de un estudio universitario o de un examen. Habla de la identidad de la persona y de su desarrollo personal, también de las expectativas. No nos corresponde menospreciar la pérdida, debemos tener la humildad necesaria como para poder mirar como el otro está mirando esta situación, tener empatía.
4. **Pérdida de expectativas:** proyectos, planes, metas a corto, mediano y largo plazo. Las planificaciones de la gente son

comunes en la vida, perder esas expectativas es algo que muchas veces debe elaborarse. Perder esa expectativa es algo que hay que resolver. Esto puede conducir a la depresión, a la angustia. Repetimos que es importante saber preguntar para ver si hay alguna expectativa rota en la persona a la que estamos ayudando.

### **5. Pérdida humana:**

- a) Por un lado la **pérdida de la salud**: enfermedades, incapacidades, enfermedades crónicas.
- b) **Perdida humana de un ser querido**, esta es la que se denomina para la psicología uno de los dolores mas agudos que puede experimentar un ser humano.

En cada uno de los puntos se combate siempre con el pensamiento "sigamos para adelante que no pasa nada". Nos puede funcionar por un tiempo pero no para siempre.

Cuando yo no resuelvo situaciones en mi mente, quedan dando vuelta como situaciones no claras, como residuos. Si yo no transito el duelo en el momento indicado, me puedo ver anclado en un futuro a aquellas situaciones que decidí no elaborar.

Es importante no descalificar las perdidas, ser empáticos con quien estamos trabajando.

# LA NEGACIÓN

La negación es la segunda estancia de abordaje, decíamos que la primera era el shock, en esta segunda etapa nos encontramos con la negación.

**La negación** es todo intento voluntario o involuntario que la persona hace para **no** incorporar la nueva realidad.

Esta etapa tiene 4 características importantes:

1. Es algo **normal**, no es algo que la persona planifica, aparece de manera normal y natural.
2. Por otro lado, es un escudo es una **protección**. Lo que genera es proteger a la persona del impacto que puede generar la realidad nueva.
3. Nos da **funcionalidad**. Cuando se atraviesa una situación de esta naturaleza, muchas veces la negación nos permite ser funcionales en la primera instancia.
4. También nos ayuda porque da **tiempo**, al principio de todo el shock, mientras más se permanece en esta negación da tiempo para que la cabeza y los pensamientos de a poco comiencen a elaborar lo sucedido.

Al principio es algo involuntario, nadie planificar estar negado. La mente sola acude a ese recurso de protección de la realidad. El problema es cuando pasan días, meses y años y la negación pasa de lo involuntario a lo voluntario. Allí es cuando se entra en la crisis de la negación.

El que la persona se de cuenta que sigue negada es un proceso natural, podemos ayudar estando presentes, preguntando como viene con el proceso, dialogando, con acciones que a la persona le presente inquietudes.

Cuando la persona no se abre, pasamos a una negación voluntaria, esto lleva a los aspectos negativos de esta etapa:

- Estancamiento: La negación voluntaria produce estancamiento en los procesos que debe transitar la persona. Queda anclada y sujeta al pasado, al acontecimiento. El problema de mirar para atrás y evocar es que hay que hacerlo de buena forma, sin caer en



el mismo pozo nuevamente, en las emociones negativas. Mirar para atrás tiene que ser para elaborar.

- **Distracción:** Las personas que niegan lo que pasó, se posicionan en un lugar poco real, se genera desenfoque del proceso real.
- **Pensar que el asunto está resuelto:** este es el principal asunto de la negación. La persona está tan negada que cree que ya resolvió el asunto y lo único que hizo fue vivir en un estado de negación. Todo lo que esa persona construyó en ese tiempo se va a caer.
- **Perder mucho tiempo:** Llegará un tiempo donde va a tener que reconstruir todo lo que se cayó cuando fue consciente de la negación que estaba viviendo.
- **La negación** se presenta en dos momentos: TIEMPO Y ESPACIO. Se niega mucho en los tiempos (tiempo real) y también se niega en los espacios. Los días, aniversarios, conmemoraciones, días especiales, cumpleaños. Por otro lado el espacio, la casa, las vacaciones al mar, la escuela, la casa de un familiar, el auto, la cocina, etc.

Las fechas y los lugares son muy importantes son las grandes negaciones de la gente. Lo que veremos en el próximo capítulo.

Alguien que ha pasado la etapa de la funcionalidad, de esa adaptación primaria (hablamos de meses), no es recomendable siga transitando la etapa de la negación. Pasar años en negación es mucha pérdida de tiempo y duelo no transitado.

Las preguntas que hacemos en esta etapa nos van a ayudar a identificar si la persona sigue o no en una etapa de negación.

Enfrentarse a la realidad luego de la negación es algo tremendamente difícil. Por eso es tan importante la compañía en ese momento.

Lo que duele, va a doler por eso es mejor que sea lo antes posible para que no duela luego. Atravesando el dolor por el centro. Siempre recomendamos tratar de hacer todo lo que se anime y pueda hacer cosa de no dejar pendientes para más tarde. Es bueno estar con un equipo de contención en ese momento.

## La negación como escapatoria o como estancamiento

Hoy, en primer lugar vamos a ver a la negación en el extremo de la **ESCAPATORIA**.

Es aquella persona que tapa sus oídos y sus ojos y camina para adelante, que está negada a recibir cualquier tipo de ayuda con tan de escapar de lo que está pasando.

Recordamos que la negación es todo lo que hace la persona para no enfrentar la realidad, voluntario o involuntario pero lo hace.

La persona comienza a correr en la vida, más tiempo de trabajo, de estudio, más salidas, más tiempo con amigos. Con esta exageración de actividades y rutina, la persona tiene sus sentidos tapados a la verdadera realidad, por eso corre a mucha velocidad con tal de no ver lo que realmente está sucediendo.

El problema de la negación como escapatoria es que la persona lo que no quiere es **PENSAR**. Es el extremo más común en la negación. La idea es no detenerse, no reflexionar, no ser conscientes de esta nueva realidad.

El objetivo para estar personas es NO ENTRISTECERSE. Por eso vamos a ver luego el concepto de la tristeza y lo que esta conlleva. Debemos amigarnos con la tristeza, para poder atravesarla. Como ayudantes de duelo tenemos que ayudar a entristecerse a la persona.

Construir una realidad en una base no solida, en el activismo y rutina hace que tarde o temprano eso se desvanezca todo y se caiga todo lo que hasta ese momento se construyó.

El tiempo y el espacio terminan siendo acusadores de esta realidad, algo va a pasar en algún momento que te va a obligar a reflexionar sobre lo que pasó.

Las preguntas, y el estar cerca ayudan a la persona, no debemos tener miedo de preguntar y que esa realidad falsa se destruya, porque estamos para acompañar y sostener. Debemos encontrar el equilibrio para no invadir pero si acompañar.

Siempre y cuando esta persona **QUIERA la ayuda**, nunca podemos obligar o empujar a alguien a atravesar el duelo **si NO quiere hacerlo**.

El otro extremo de la negación es el **ESTANCAMIENTO**.

La persona que se aferra a la pérdida es una persona que se estanca. Hace de la pérdida su motivo de vida, su argumentación de vida. Hace su campamento en la pérdida que tuvo y no quiere salir por nada de ese lugar.

Pasa el tiempo y no hay ninguna mejora, sigue estancado ahí como el primer día. Esta persona vive para recordar la pérdida, no tiene otro propósito de vida más que ese. La nueva realidad no es incorporada porque se aferró a eso.

A veces estas personas son más difíciles que las otras de ayudar. Sienten que ahora la vida es ese lugar en el que están y creen que está bien, empiezan a levantar desde la pérdida y el dolor ejes de vida fundados en el dolor, con una motivación distorsionada. Es peligroso porque se vuelve frustrante, se suele

buscar una justicia subjetiva, propia que nunca se va a encontrar. Cuando esto sucede, toda la vida de la persona se vuelve en pos de este dolor y sus propósitos y metas de vida son motivadas por el dolor. Esta situación es el extremo de la no elaboración.

Estos casos son en los que debemos ayudar y actuar. Ayudarlos a poder salir de ese estancamiento.

Tenemos que aprender a conducir a las personas a la elaboración presente. Hay que ayudarlas a ver a la tristeza como algo natural. Es importante conducirlos por este camino. El avanzar debe ser sin culpa, hay que sacarlos de esa creencia de culpabilidad. Seamos naturales en nuestra ayuda a los demás. Como instructores podemos avanzar en el proceso de esta forma.

# Las emociones negativas en el duelo

**Las emociones no se generan por los acontecimientos, se generan por las creencias, pensamientos, las valoraciones de esos acontecimientos .-**

## **Las emociones no son producto de lo que nos pasa**

**Sistema directo de razonamiento** : estoy en la parada del colectivo y el colectivo no frena , me enoja con el chofer , enojo por culpa del colectivo que no freno .-

Ante una misma situación o acontecimiento , dos personas pueden tener emociones distintas, porque depende de la valoración o creencia que cada uno le haya dado .-

Las emociones que nos envuelven están afectadas por el pensamiento , esta afectada por la creencia .-

### **PLATAFORMA:**

Lo emocional es fruto del pensamiento .-

Necesitamos evaluar los pensamientos , comprender que las personas están entrando a un estado emocional , fruto de un pensamiento , necesitamos leer cual es el pensamiento que la esta sumergiendo en la emoción que esta viviendo .-No todos los casos son iguales , ni todos tienen el mismo pensamiento por mas que la emoción sea la misma .-

Descubrir e indagar que piensan va a lleva tiempo.

### **Puntos a tener en cuenta :**

- \* como fue educado
- \* como fue enseñado en su aprendizaje primario
- \* moral
- \* etica
- \* instrucción de sus valores
- \* valores espirituales
- \* valores sociales

\*Hay valores internos, pensamientos internos que necesitamos investigar para saber porque caen en la emoción en que cayeron.-

\*Hay veces que las interpretaciones están relacionas a los pensamientos , por ende las emociones van a derivar de esos pensamientos .-

## **Cadena de eslabones:**

- 1º creencia .-
- 2º pensamiento .-
- 3º emoción
- 4º reacción

Por lo general las personas ven solo la reacción ... lo que se manifiesta , ya que el 4 eslabón es el mas visible .-

No se puede sacar conclusiones desde ese eslabón tenemos que investigar que emoción esta detrás de la reacción , que pensamiento hay detrás de la emoción y por ultimo cuál es la creencia que esta detrás del pensamiento .-

Cuatro instancias que nos ayudan a analizar a las personas con que estamos trabajando .-

Lo necesitamos analizar porque las emociones no aparecen solas son frutos de pensamientos y creencias que necesitamos conocer , saber como funcionan.-

## **Emociones Funcionales, y emociones disfuncionales**

**Funcional** : cuando cumple el objetivo

**Disfuncional** : cuando no logra cumplir el objetivo

Las personas con conducta rigida , demandante ,son personas que exigen , se estructuran , es mas difícil , abordar , y tienden a tener reacciones disfuncionales .-Las personas con pensamiento flexibles tienden a tener reacciones mas funcionales .-

Para trabajar elaboración necesitamos esta plataforma , porque cada persona va a reaccionar con sus recursos , con sus creencias, sus pensamientos , sus valoraciones. Valoraciones que generan pensamientos , pensamientos que generan emociones, emociones que generan conductas .-

1ª etapa : Shock traumático

2ª etapa: Negación ... los dos extremos de la misma

3º etapa: Shock emocional: cuando las emociones explotan .-

Cuando la negación baja la intensidad es cuando se hace consciente la perdida, y las emociones pueden manifestarse , que vienen desde el pensamiento , la valoración.-

**Elaboración:** incorporación , adaptación a la nueva realidad.-

Baja la negación , sube la emoción , y explota y se manifiesta en 5 emociones

Cada emoción , tiene un origen , una consecuencia y una resolución .-

Aprender a investigar como esta la persona , sus pensamientos , sus creencias , para ver que esta manifestando la emoción , su valoración .-

Van a explotar 5 emociones:

- 1- La ira
- 2- La tristeza
- 3- El miedo
- 4- La ansiedad
- 5- La culpa

Cada una de estas emociones negativas tienen origen en el pensamiento . en la creencia , y cada una de ellas tienen su resolución .-

Aprender a leer detrás de la palabra de lo que las personas dicen .-  
Cuando la persona habla puedo ver que lo que sujeta esa emoción .-

Ancla: el gancho ,lo que esta impidiendo que la persona elabore de manera natural o normal.-

Elaboración natural o normal: que se pueda transitar la emoción , y que se pueda salir de lo emocional en un lapso de tiempo.-

### **Anclas:**

Si la emoción es la **tristeza** , el ancla , pensamiento o creencia, que sujeta a la tristeza es la **perdida**, ya sea real o puede ser una percepción .-

Si la emoción es **ira** , el ancla , pensamiento o creencia , que sujeta la ira (ironía indiferencia, menospreciar etc.-) es la **injusticia**, que esta aflorando .-

Si la emoción es el **miedo** , pensamiento o creencia , que sujeta el miedo, **algo malo va a pasar** .-

Si la emoción es la **ansiedad** , estado alterado del ser , pensamiento o creencia que sujeta la ansiedad , es lo que no puedo no **controlar**.-  
(inseguridad, inestabilidad emocional ).- Vivir un día a la vez , necesitas soltar el control, instancia de la elaboración

Si la emoción es la **culpa** , viene como resultado de un auto juicio , **asumiendo la responsabilidad negativa de algo** , lo que paso es por mi...

Emociones negativas son las que nos llevan a lo **disfuncional** , pero toda emoción tiene su parte positiva .-

Necesitamos identificarlas para que no nos esclavice .-

### **Repaso:**

- 1- Las emociones son producto de lo que valoramos del acontecimiento .-
  - 2- Las emociones vienen como fruto de un pensamiento , y el pensamiento de una creencia , y las emociones generan acciones.-
  - 3- Hay 5 emociones negativas que me pueden esclavizar o presos de esa emoción : 1-IRA- 2 TRISTEZA -3 MIEDO- 4- ANSIEDAD- 5 CULPA.-
- Esto se identifica cuando la persona esta siendo disfuncional.-

## RESOLUCIÓN DE EMOCIONES NEGATIVAS ; TRISTEZA, MIEDO Y ANSIEDAD

Es importante evaluar que al explotar las emociones , no se llegue a la disfuncionalidad.

Sabemos que las emociones se generan de un pensamiento, una valoración, por lo tanto para resolverla, necesitamos ver que pensamos, que valor hay .

Cada emoción necesita un análisis diferente, no puedo resolver de la misma manera las 5 emociones .

Dialogar y percibir lo que la persona va recibiendo en cuanto a lo que fuimos hablando es importante para valorar el proceso. Esto nos ayuda a analizar si se está elaborando la pérdida o no.

**Tristeza:** como se resuelve, la tristeza se resuelve con la **elaboración**, tiene un comienzo con mucho relato de la vivencia, un contenido de tratar de sacar las valoraciones profundas de la persona, por lo cual siente , lo que siente . **La perdida no se resuelve con un reemplazo.** El proceso de elaboración es ver a donde están arraigados los valores mas profundos de las creencias de esta pérdida, y trabajar con estos valores. ***Cambiando la manera de pensar***, porque no se puede cambiar el acontecimiento, trabajar en el pensamiento para que la emoción se alivie . No trabajo con la acción, sino con el pensamiento, para que este sujeto a la emoción.La tristeza se resuelve con la elaboración.

Cuando hablamos de las emociones, tenemos *4 columnas a completa para analizar*: **creencia, pensamiento, emoción y resolución**. Damos un ejemplo:

- Creencia: no voy a ser feliz.
- Pensamientos: bombardeo de los "si hubiera".
- Emoción: tristeza, llanto y angustia.
- Resolución: Es la elaboración.

Uno de los motivos que hace que la persona no se destrabe de la tristeza es estar anclados a estos pensamientos de lo que "*hubiera pasado si*".

**Miedo:** La creencia nuclear del miedo es "*algo malo va a pasar*". Esto es normal luego de una perdida, el trauma genera en nosotros la sensación de que algo malo va a pasar eso atormenta nuestra mente. Creemos

que todo lo que puede pasar es malo, esa creencia invade nuestros pensamientos.

El miedo avanza y va conquistando territorio en nuestra mente, si no le ponemos freno a eso va a ir ganando espacio todo el tiempo. De a poco vamos teniendo temores más grandes por no vencer el temor en la primera instancia. Esta no conquista lleva a que el miedo nos esclavice.

De la misma manera de que el miedo gana territorio en nuestra mente, es como hay que enfrentarlo, paso por paso. Es normal que en las pérdidas, el eje o hilo conductor de la pérdida en si, se quede impregnado en la familia como miedo. De acuerdo al origen que dio lugar a la pérdida se suele vivir luego con temor a esa causa. El trauma genera miedo y ese miedo va ganando lugar en la mente.

Cuando vamos conquistando enfrentando el temor de a poco va a llegar el momento en el que podamos decir que ya no tenemos miedo a eso. Los pequeños pasos que se enfrentan en valentía nos ayudan a avanzar, esto hace que la emoción no nos gobierne o esclavice sino que podamos atravesar esa situación.

**Ansiedad:** este es un capítulo bien grande. Vamos a trabajar y enfocarnos en como afecta la ansiedad en la pérdida. En esta emoción la creencia es no puedo controlar lo que está pasando. La creencia que sustenta a la ansiedad es el *NO CONTROL*. Los pensamientos son catastróficos, pensamientos que atormentan a que todo va a estar mal porque se me está yendo de las manos. El control de la situación muchas veces nos hace no soltar ese control.

Esta emoción se resuelve con *REPOSO*, el relajar los pensamientos y soltar el control, el delegar dejar que otros hagan. En el duelo hay muchas cosas que necesitan ser soltadas de nuestro control porque no está la capacidad de administrar todo, y menos en esa situación de trauma.

Soltar las cargas, soltar lo que nos está pesando, frenar y reposar la mente. La ansiedad nos lleva a un desborde muy grande.

La habilidad del instructor es leer cuáles son los rasgos que están generando esta emoción en la persona. Cuando se identifica, los pensamientos se re organizan y se puede trabajar con lo identificado. Encontrar la creencia y transformar esa valoración de la situación.



## Resolución de emociones negativas , Ira y Culpa

Hoy hablaremos de las últimas dos emociones que nos quedaron pendientes. La ira y la culpa.

Principalmente la ira, es una emoción que se ancla en la creencia de la injusticia. Cuando alguien está enojado es porque está valorando que lo que vivió es injusto. Vamos a ir viendo cómo la emoción se ancla en *CREENCIAS*.

Los pensamientos también se relacionan con LA IRA, quejas de injusticia, reclamo a las personas. En la elaboración, hay otra particularidad de la ira que es la persona que se guarda por dentro todo el enojo, genera una personalidad de indiferencia pero son manifestaciones que hablan de una emoción de ira anidada dentro.

A esta le llamamos ira negativa. En vez de explotar y manifestar lo que hay dentro, se guarda y se auto castiga de lo que está pasando. Nosotros trabajamos con personas no funcionales en su ira.

El perdón también es un proceso, el error más característico es creer que es algo instantáneo, un "te perdono" con solo decirlo ya está. No es así, ahora el perdón es tu derecho de hacer justicia. La justicia es equidad, no es igualdad. La equidad es darle a cada quien lo que le corresponde de acuerdo a lo que se hizo.

Cuando estamos en una elaboración de duelo buscamos continuamente la justicia, acá es donde ingresa el concepto del perdón porque en estos procesos la mayoría de las veces no va a haber justicia. En los procesos de duelo lo que se fue no va a volver y no se puede obtener justicia de eso.

El perdón aparece como la única instancia que nos permite equilibrar una balanza emocional que no sea disfuncional para nuestras vidas. Acá aparece el concepto de perdón en la elaboración. El falso concepto del perdón es que creemos que es un evento, algo instantáneo.

El perdón es un proceso, algo que se realiza día a día, perdonar es un acto constante. Se van reconfigurando los neuro-transmisores que te atan al acontecimiento que te hizo enojar y sentir que una situación fue injusta. Así llegamos al estado de paz.

Atravesar estos procesos nos hace llegar a la libertad emocional que nos deposita en un estado de funcionalidad.

Sé que resolví una situación cuando pienso en el acontecimiento y no lo recuerdo con ira sino ya con paz. En ese momento el conflicto se resolvió. El perdón es un recurso psíquico para resolver los conflictos de ira. No se trata del otro sino de una libertad propia, de mi estado emocional.

Por otro lado está LA CULPA que es una emoción negativa que tiene un anclaje: el auto juicio. Ese es el anclaje de la creencia el "yo fui", "fue mi error". La culpa también tiene como resolución el perdón pero el auto perdón, a esta es la situación más difícil. En el caso de la culpa debemos perdonarnos a nosotros mismos, esto complica el resolverlo.

Es importante que si detectamos la culpa en alguien a quien ayudamos, que podamos guiarlo a través del diálogo a reflexionar en esto y perdonarse a ellos mismos de esta emoción de culpa.

La primera área de la culpa está relacionada a lo qué pasó, es normal que las personas se auto enjuicien de lo que aconteció. La frase que aparece es el "si yo hubiera" o "si no hubiera hecho o dicho tal cosa". No podemos vivir la vida con esas frases, la vida está llena de situaciones en las que las cosas pueden salir bien o mal. Caer en la culpa es un enredo mental que es muy difícil de salir, no se puede vivir en el extremo del cuidado de que las cosas pasen o no pasen, eso es obsesivo y no es sano vivir así. Se necesita equilibrio y coherencia.

La otra área de la culpa es cuando en la elaboración del duelo las personas empiezan a sentirse un poco mejor, el pensamiento que viene es "qué haces pasándola bien si no está tal persona" esto es culpa también, porque es auto juicio.

Hay personas que se privan de lo placentero por culpa, porque creen que no es justo estar viviendo bien cuando han tenido una pérdida, entonces se encuentran en esclavitud por un proceso de culpa.

Les cuesta salir adelante porque necesitan buscar un culpable y como no encuentran uno, se auto condenan, se culpan a ellos mismos.

La culpa es la quinta emoción negativa que nos puede llevar a la disfuncionalidad.

Las 5 emociones negativas nos pueden llevar a un proceso disfuncional. Todas estas, tienen una parte buena y una mala, la buena está relacionada a la reflexión, la mala nos lleva a la disfuncionalidad. Cuando esto pasa necesitamos resolverlo hablando con alguien.

## ELABORACION PROPIAMENTE DICHA EN TIEMPO Y ESPACIO

Hasta acá hemos trabajado 4 instancias, el shock, la negación, la explosión emocional y la resolución de cada una de ellas, la ira y la culpa. Es importante como personas que van a estar ayudando a otros que manejen bien la ira y la culpa, repasar la enseñanza si es necesario.

¿Que es incorporar la nueva realidad? ¿Y cómo lo hacemos?

Nuestra vida tiene muchos recuerdos, instancias del pasado que forman parte de nuestra cotidianidad, cuando alguien tiene una pérdida, se enfrenta con un futuro incierto pero el pasado es triste, este es el gran conflicto.

Recordemos que elaboración es el tiempo que nos lleva la adaptación a la nueva realidad, ahora nos enfocaremos en eso.

Retomando el ejemplo anterior, el pasado pesa más que este nuevo presente, el problema es que ese pasado duele allí es cuando se debe tomar la decisión de seguir para adelante construyendo un presente nuevo, es animarse a caminar y enfrentar lo nuevo que se viene.

Las dos áreas de la vida que vamos a tomar como enseñanza de la elaboración: ***son el tiempo y el espacio.***

La primera instancia es ***EL TIEMPO.*** Hablamos del tiempo cronológico. El primer momento, es el día uno, es la primera situación a la que nos enfrentamos.

Luego de una semana ya no pesan tanto los días sino la cantidad de semanas que van pasando, comenzamos a enfrentar periodos de tiempo más largos. Podemos hablar de ciclos, en un comienzo el primer ciclo son los días, luego el segundo ciclo son las semanas, después viene el ciclo de los meses, y así continuamente. Así funciona nuestra mente en la elaboración. Necesitamos estar conscientes de elaborar.

Es bueno estar atentos como instructores, en chequear los días, las semanas y hacernos presentes en sus agendas, la gente va a estar muy pendiente de las fechas nosotros debemos acompañar en ese proceso.

Ahora, luego de los ciclos del día, mes, año tenemos otros tiempos como eventos especiales, navidad, cumpleaños, pascuas, día del niño, del padre, de la madre. Son fechas que de la misma forma que lo anterior marcan situaciones puntuales, momentos de atravesar el duelo en oportunidades específicas.

Son instancias donde la persona debe tomar la decisión de seguir adelante y continuamente decidir si estancarse allí o avanzar en el proceso de elaboración.

El primer año es muy importante, se enfrentan las primeras fechas de todo. En este primer año que es el primer ciclo de año, todas las fechas estar a flor de piel es importante aprovechar este año para elaborar, para transitar la elaboración. Si este primer año se elabora bastante, el segundo ciclo de año va a ser mucho más leve que el primero. La tristeza se transita, debemos aferrarnos a eso como instructores para ayudar a los demás.

La otra área, es **EL ESPACIO**. Este es el espacio físico. De la misma manera que el tiempo y las fechas generan recuerdos, el espacio físico genera recuerdos y duele. Nos referimos a espacios como la casa, su habitación, la casa de parientes, el auto, el club, lugares a los que se iba continuamente con la persona y demás.

Los lugares y ambientes son situaciones en las que la persona debe tomar la decisión de enfrentar y avanzar.

No importa el tiempo que pase pero si no enfrentamos los lugares que tantos recuerdos nos traen no vamos a poder culminar el proceso de elaboración, se frena todo.

El tiempo y el espacio, son dos caminos que van paralelos pero que no necesariamente van a la misma velocidad, la velocidad del tiempo no se puede frenar, pero la velocidad de los espacios la regula la persona que está elaborando.

Es importante ir transitando ambas áreas de la mano y en conjunto.

Cada lugar es importante y cada fecha también. Se transita de manera natural,

***La clave es no frenar, es ir caminando sin pausa pero sin prisa.***

## INCORPORANDO LA NUEVA REALIDAD.

Todo lo que incorporamos en esta nueva realidad genera un nuevo registro. Vamos a explicar esto con un proceso de 4 instancias.

- La primera instancia que se registra son los **acontecimientos**. La vida de la persona comienza a estar llena de acontecimientos con recuerdos. Este es el primer paso.

- La segunda instancia es la **identificación de la emoción**. Qué nos genera el acontecimiento, qué sentimos con eso. La persona necesita identificar su emoción. Al acontecimiento le sigue una emoción que genera esa situación, muchas veces no se quiere identificar esto, se pasa por alto.

- La tercera instancia es la **tolerancia a la frustración**, Es fundamental en este proceso. Alguien que se sabe frustrar es alguien que sabe elaborar. Cuando la persona encuentra el acontecimiento y la emoción que le genera tiene que incorporar la frustración del momento, cuando esto se evade entra la negación. Todo lo que no se elabora y frustra en el momento en algún momento se va a tener que hacer. Tolerar la frustración es **TRANSITAR** el duelo.

Nuestra tarea es ayudarlos a que vean y puedan atravesar esta situación, estos acontecimientos. Es acompañar en el enfrentar el dolor.

- El cuarto proceso es asumir el que **"antes era sí, ahora es de esta otra forma"**. Parece sonso pero es importante ayudar a caer en la realidad de que la nueva vida a partir de ese acontecimiento va a ser distinta, va a ser otra.

Acá vemos dos formas de caminar la elaboración. **En círculo o en espiral.**

Alguien que en el tercer punto no tolera la frustración, *camina en círculo*. Aparece el acontecimiento, luego identifica la emoción pero no tolera frustrarse con esa realidad, entonces corta el proceso, la vida sigue y se encuentra nuevamente con el mismo acontecimiento.

Nosotros debemos identificar este proceso en alguien que estamos ayudando, alguien que no quiere avanzar que no quiere enfrentar ciertas situaciones es alguien que está caminando en círculos.

*Caminar en espiral* es una línea que cada vez se va alejando más del punto central. EL punto central es el acontecimiento, avanzar en el proceso es de a poco alejarse de ese acontecimiento e ir avanzando en el dolor y la angustia. El registro de que algo ya lo superaste te da

ánimo para volverlo a pasar, año tras año se vuelve más fácil. Cada momento se está más lejos del dolor y cuando se repite la situación ya no duele tanto como la primera vez. En este caminar afirmamos que se puede caminar sin dolor, el duelo se atravesó.

*Puntos importantes para ayudar a alguien:*

‖ Ser buenos *observadores*, ser personas que se animen a observar las circunstancias de la otra persona, no tener temor a la pregunta, a consultar como la está pasando, cómo está viviendo sin ser invasivos en el diálogo.

‖ Sólo *ayudamos a quienes quieren ser ayudados*. No podemos trabajar con alguien que No quiere ser ayudado a avanzar.

‖ Tener *paciencia* es fundamental, esperar los tiempos del otro, guiándonos en los parámetros que charlamos. No podemos nosotros poner fechas específicas, solo decir que el primer año es fundamental para procesar y elaborar. Siempre tener paciencia es muy importante para seguir adelante.

‖ Siempre buscar la *funcionalidad* de aquellas personas que queremos ayudar. Los tiempos se descubren cuando avanzamos no es algo predeterminado por eso es importante buscar que la persona sea **FUNCIONAL** en su nuevo vivir. Si la persona no elabora el duelo, no va a ser funcional a su propósito en la vida.

‖ El *mejor tiempo para elaborar es ahora*. Siempre recalcar que cuanto antes se comienza a elaborar mejor. Animemos a las personas a cruzar el dolor por el centro. Les demos las herramientas para salir adelante.