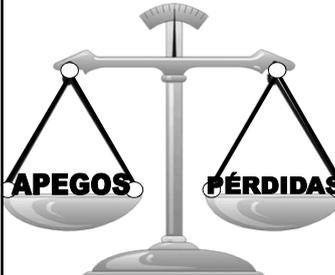


VIVENCIAS Y MANIFESTACIONES DEL DUELO

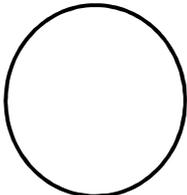


P. ARNALDO PANGRAZZI
CENTRO SAN CAMILO
GUADALAJARA
5 noviembre 2021

TODA LA VIDA MARCADA POR:



APEGOS **PÉRDIDAS**



JOHN BOWLBY
PSICÓLOGO Y
PSICOANÁLISTA
BRITÁNICO (1907-1990)

LA TEORÍA DEL APEGO

EL APEGO (INICIA POR LA UNIÓN MADRE-HIJO) ES UNA PARTE NECESARIA E INTEGRANTE DEL COMPORTAMIENTO HUMANO, DESDE LA CUNA HASTA LA TUMBA

LIBRO "APEGO Y PÉRDIDA" 1969



APEGOS

APEGOS A:

PERSONAS

ANIMALES

BIENES MATERIALES

HÁBITOS / COSTUMBRES

IDEAS / CONVICCIONES

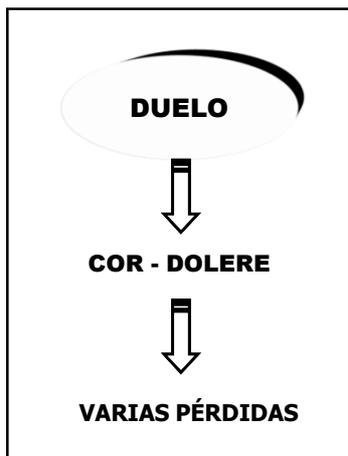
EXPECTATIVAS

VALORES
(AUTONOMÍA, LIBERTAD, DIGNIDAD, RESPETO...)

SENTIMIENTOS
(TRISTEZA, RENCOR, ENVIDIA...)



PÉRDIDAS



- **PÉRDIDAS PERSONALES**
(LIBERTAD, PRIVACY, BELLEZA, DIGNIDAD...)
- **PÉRDIDAS RELACIONALES**
(DIVORCIO, TRAICIÓN AFECTIVA...)
- **PÉRDIDAS GEOGRÁFICAS**
(CASA, CULTURA, IDIOMA...)

- **PÉRDIDAS PROFESIONALES**
(TRABAJO, SUELDO, PROMOCIÓN...)
- **PÉRDIDAS DE SALUD**
(VISTA, ENFERMEDADES...)
- **PÉRDIDAS EXISTENCIALES**
(JUVENTUD, AUTONOMÍA, VIDA...)
- **PÉRDIDAS MATERIALES...**

“EL PROCESO DE CRECIMIENTO BIOLÓGICO ASÍ COMO LA MADURACIÓN PSÍQUICA SE FUNDA SOBRE LA EXPERIENCIA DE LAS PÉRDIDAS”

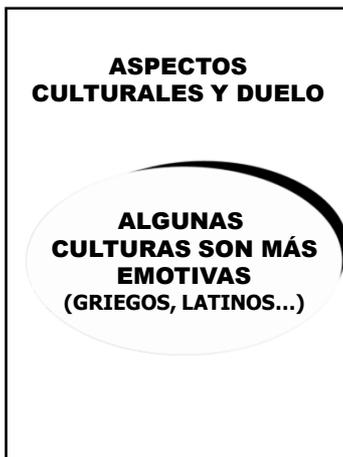
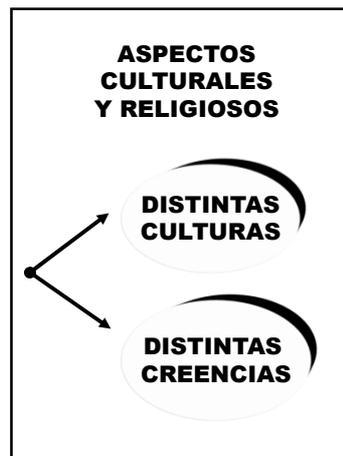
(MARIO MAPELLI, “EL DOLOR QUE TRANSFORMA”, FRANCO ANGELI, MILANO 2013, p. 68)

- TRES PRINCIPIOS DE LA VIDA**
1. **NO SE PUEDE VIVIR SIN SUFRIR**
 2. **NO SE PUEDE SUFRIR SIN TENER ESPERANZA**

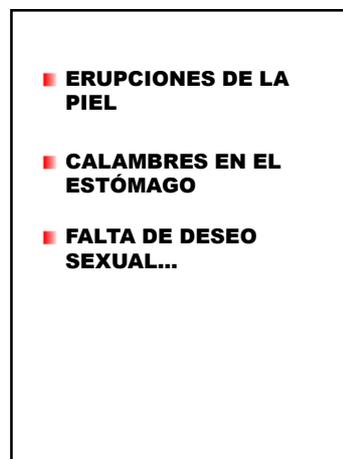
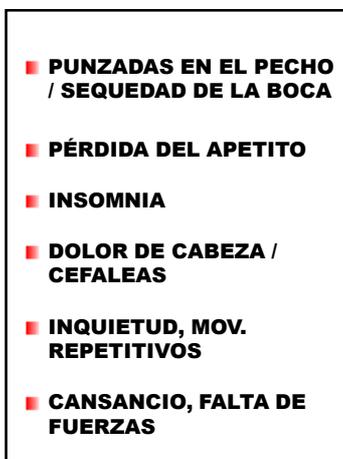
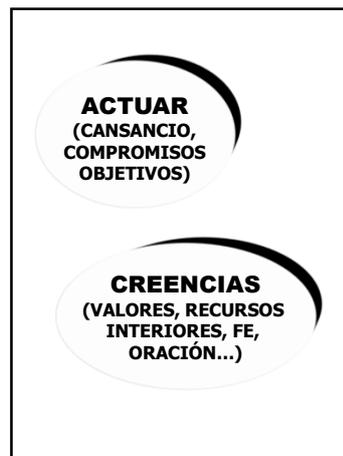
3. NO SE PUEDE TENER ESPERANZA SIN ABRIRSE



- PÉRDIDAS SIGNIFICATIVAS**
- ABUELOS**
 - PADRES**
 - ESPOSOS**
 - NIÑOS**
 - ✓ EN EL EMBARAZO
 - ✓ DESPUÉS DEL NACIMIENTO



- REGLAS O MANERAS DE ACTUAR DE LOS HOMBRES Y MUJERES
- RELACIÓN CON EL DIFUNTO DESPUÉS DE SU MUERTE
- CREENCIAS SOBRE EL MÁS ALLÁ
- TIEMPOS DEL DUELO
- RECURSOS EN EL DUELO



MANIFESTACIONES MENTALES

- > **PENSAMIENTOS DISTORCIONADOS**
"NO QUIERO VIVIR SIN ELLA"
- > **IMAGENES OBSESIVAS**
(ULTIMAS ESCENAS)
- > **DIFICULTAD PARA CONCENTRARSE**
- > **PÉRDIDA DE LOS INTERESES**

> **BÚSQUEDA DE LA PERSONA DIFUNTA**

- **FOTOGRAFÍAS**
- **OBJETOS PERSONALES**
- **LUGARES SIGNIFICATIVOS**
- **PERCEPCIONES AUDITIVAS O VISUALES**
- **SUEÑOS...**

MANIFESTACIONES SOCIALES

- **RESENTIMIENTO**
- **ENVIDIA**
- **CLAUSURA / AISLAMIENTO**
- **SENSACIÓN DE NO PERTENENCIA Y BÚSQUEDA DE NUEVAS AMISTADES**
- **ELABORACIÓN DE UNA NUEVA IDENTIDAD...**

MANIFESTACIONES ESPIRITUALES

- **CONCIENCIA DE LA PROPIA FINITUD E IMPOTENCIA**
- **CAIDA DE LA ILUSIÓN DE INMORTALIDAD**

● **REACCIONES HACIA DIOS:**

- **AMARGURA Y RESENTIMIENTO**
- **SENTIDO DE ABANDONO**
- **PROTESTA COMPORTAMENTAL**
- **INDIFERENCIA**
- **RENOVADA CONFIANZA EN EL...**

● **BÚSQUEDA DE SIGNIFICADO EN EL DOLOR Y EN LA VIDA QUE CONTINUA**

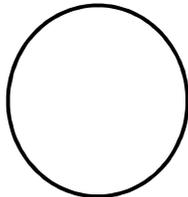
MANIFESTACIONES EMOTIVAS

ABANICO DE SENTIMIENTOS:

- **ALIVIO**
- **CHOQUE** → { ATURDIMIENTO
PÁNICO
INCREDELIDAD
- **CÓLERA CONTRA** → { DIOS
MÉDICOS
DIFUNTO

■ **CULPA** → { IRRACIONAL
NORMAL
IDEALIZACIÓN DEL DIFUNTO
CONDICIONAMIENTOS SOCIALES

- **TRISTEZA, SOLEDAD**
- **MIEDO, ANGUSTIA**
- **DEPRESIÓN...**



WILLIAM WORDEN
PROFESOR DE PSICOLOGÍA
EN LA UNIVERSIDAD DE HARVARD.
CUATRO TAREAS EN EL DUELO

LAS TAREAS EN EL DUELO

ACEPTAR LA PÉRDIDA

EXPRESAR EL DUELO

ADAPTARSE A UNA VIDA CAMBIADA

INVERTIR EN NUEVAS RELACIONES



“A TODO LO QUE TE RESISTES; PERSISTE; LO QUE ACEPTAS SE TRANSFORMA”

(PRINCIPIO BUDISTA)

OPCIONES FRENTE AL DOLOR:

FECUNDIDAD

ESTERILIDAD

PERSONAS QUE SUELEN TENER MAS PROBLEMAS CON EL DUELO SON:

- **QUIEN TIENE RECURSOS PERSONALES, SOCIALES Y ECONÓMICOS MÁS LIMITADOS**
- **QUIEN ESTA FÍSICAMENTE Y PSICOLÓGICAMENTE INESTABLE**

- **QUIEN HA TENIDO HISTORIAS PRECEDENTES DE PÉRDIDAS NO ELABORADAS**
- **QUIEN ESTA BLOQUEADO POR FUERTES SENTIMIENTOS DE CULPABILIDAD Y RESENTIMIENTO**

- **QUIEN SE CIERRA EN SU MUNDO Y SE DEJA CONSUMIR POR EL DOLOR...**



RECORRIDOS PARA CICATRIZAR LAS HERIDAS DE LA VIDA

RECORRIDOS PARA SANAR EL DUELO

1. RECORRIDO ESPIRITUAL

2. RECORRIDO DE AUTODESCUBRIMIENTO

**3. RECORRIDO
DE AUTOCUIDADO**

**4. RECORRIDO
AFECTIVO**

**5. RECORRIDO
DE DONACIÓN O
SOLIDARIEDAD**

**6. RECORRIDO
DE LA MEMORIA**

**CONSOLAR
A TRAVÉS DE:**

- **LA PRESENCIA**
- **LA ACOGIDA**
- **LA ESCUCHA**
- **LA ORACIÓN**

■ **LA COMPRENSION
DEL PROCESO DEL
DUELO**

■ **LA EMPATÍA**

■ **EL SILENCIO....**



**“LA VIDA DE LOS
MUERTOS ESTÁ
EN LA MEMORIA
DE LOS VIVOS”**

Cicerón