



ACOMPañAMIENTO PSICOLÓGICO POR LA PERDIDO DE UN HIJO

MASTER MARIBEL GUTIÉRREZ T.



“Y una vez que la tormenta termine, no recordarás cómo lo lograste, cómo sobreviviste. Ni siquiera estarás seguro si la tormenta ha terminado realmente. Pero una cosa sí es segura. Cuando salgas de la tormenta, no serás la misma persona que entró en ella”

Haruki Murakami



5 PASOS

DOS REALIDADES:

- No hay control sobre la vida de un ser humano
- Quiero seguir viviendo o ayudando

RESPUESTA ESTA:

- Dentro de mi.... Buscando mis recursos

5 PASOS

1. DESAHOGO.
2. NO TE TORTURES CON PREGUNTAS QUE NO TIENEN RESPUESTA (los porqué..)
3. ACEPTA.
4. INCORPORA ACTIVIDADES NUEVAS A TU VIDA
5. TRASCENDER (ayudar a otros)

**TÚ ESTAS VIVA
NO JUZGUEZ Y SÉ EMPÁTICA**

INTRODUCCIÓN DUELO Y MATERNIDAD

La maternidad estructura sus caminos y exalta, por sobre todo, el vínculo que establece una mujer con su hijo/a.



DUELO Y MATERNIDAD

Un hijo es quien le otorga sentido a la maternidad y su pérdida sacude dicha identificación; No se puede aceptar haber sido padre como algo efímero; es decir, asumir la destitución de ser padre de ese hijo.

En estas circunstancias cae violentamente el proyecto de investidura de futuro, a través de la continuidad generacional que un hijo implica para sus padres

La elaboración del duelo por la muerte de un hijo está **orientada a la restructuración del yo**, puesto que con la muerte del hijo ha muerto también una parte de la madre, quien depositó su libido en el objeto de amor que ya no está. La pérdida del hijo/a es de carácter intolerable puesto que **su aceptación equivale** a la propia pérdida o **pérdida de la propia identidad** de madres.

“El duelo no es solamente perder a alguien (...), es perder a alguien perdiendo un trozo de sí”.

Haber sobrevivido a un hijo es sentido, a veces, como **falta de amor parental**;

Dejar de penar, **es sentido como falta de lealtad**, traición o abandono al hijo muerto.

La fidelidad al hijo actúa como un mandato superyoico que obliga a mantener el contacto con él, a no dejar de extrañarlo, sin posibilidad de desligarse del objeto perdido.

Las madres frente al dolor por la pérdida de un hijo **reviven una y otra vez lo sucedido** en un intento por encontrar respuestas a lo acontecido, acto que muchas veces las agota. “...el dolor por la pérdida de un hijo es el más indescriptible e intenso de los que se puedan vivir.”

Es un dolor descrito como devastador, el cual es acompañado por un estado de shock. “Posteriormente comienza el periodo de la turbulencia afectiva, marcado por gran sufrimiento, ansiedad, agitación, y pensamientos e interrogantes que los atormentan sin descanso.

La difícil aceptación de tal pérdida y la renuncia al hijo, lleva a que muchas madres conserven **“momificados”** los espacios que ocupaban sus hijos en **una creencia de que ellos regresaran** y al deseo de acogerlos nuevamente.

También es el caso de algunos de los objetos que frecuentaba el hijo (al igual que sus fotografías), los cuales trascienden para la madre su valor, puesto que significan para ella la presencia del hijo fallecido: su memoria



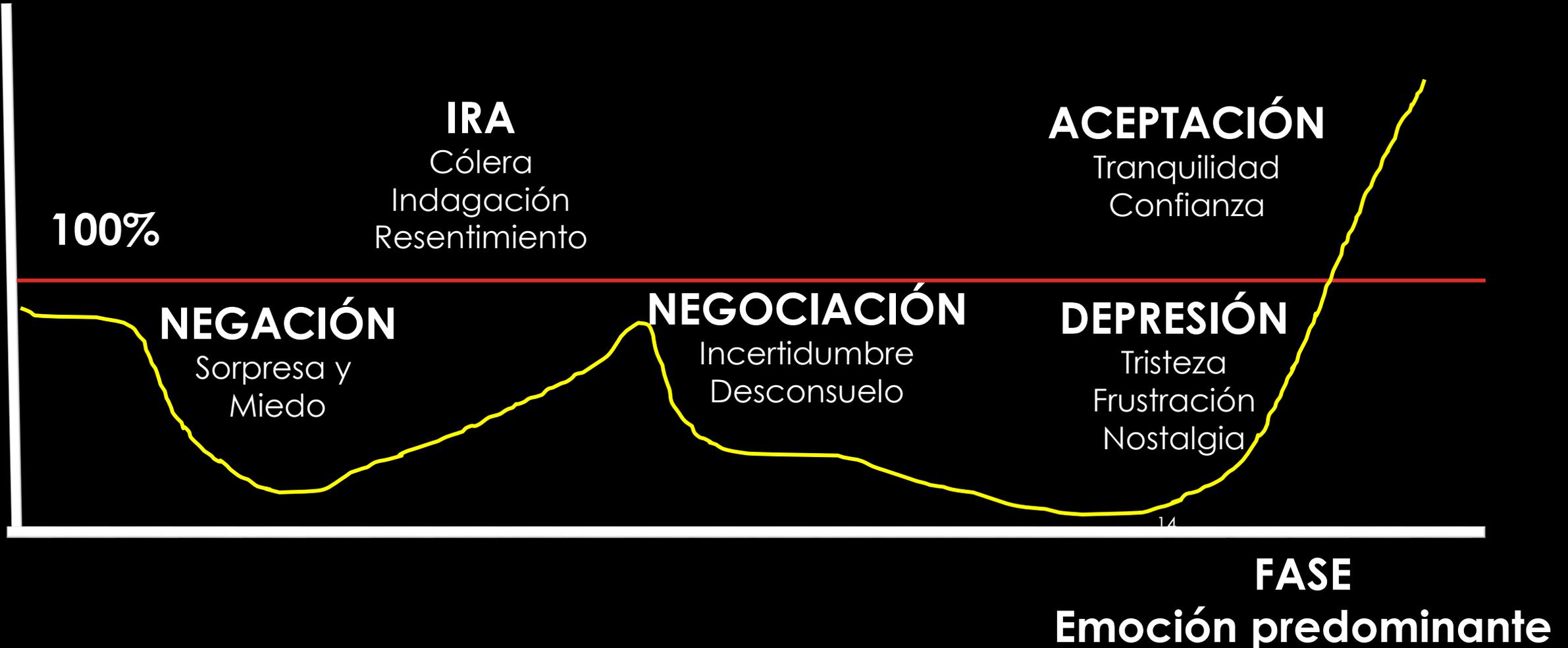
El camino del duelo es un camino de objetos, imágenes y significados: la imagen del hijo vivo, (...), las imágenes fotográficas y videográficas como objetos del recuerdo. Son imágenes “melancólicas”, en definitiva, que hacen sentir a madres y padres que sus hijos siguen estando con ellos.

Es claro que cada madre afrontará y elaborará el duelo de manera diferente, puesto que **dicho proceso es absolutamente personal**, el cual depende, entre otros factores, de las experiencias previas de duelo y el vínculo que unía madre - hijo.

El desafío para las madres en duelo **es aprender a sobrellevar el dolor que la ausencia de sus hijos/as** ocasiona. Desde un abordaje psicoterapéutico las madres podrán ser apoyadas y acompañadas en su proceso de duelo; abordaje que no podrá hacer desaparecer el dolor.

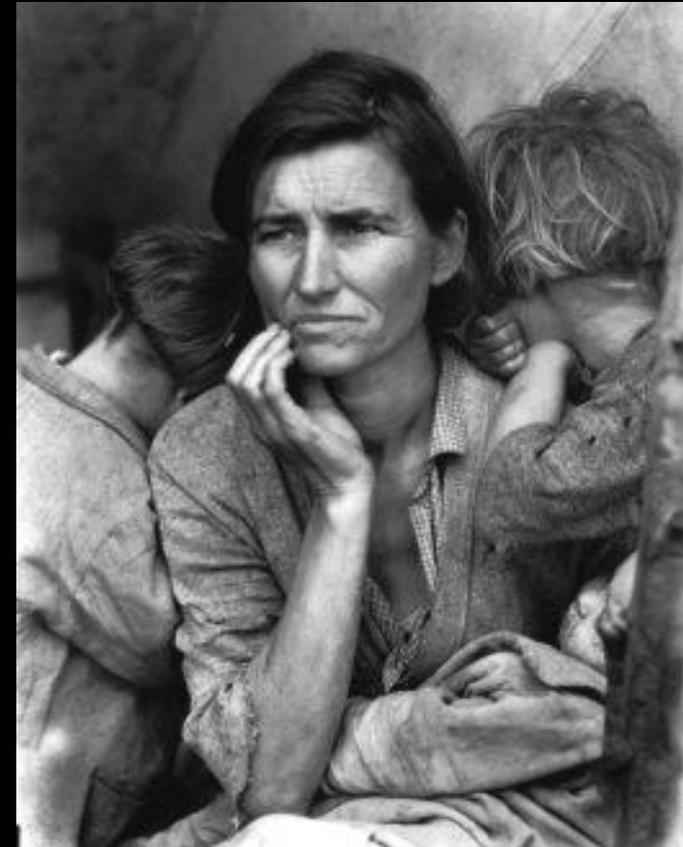
Las fases del proceso de duelo Según Kübler - Ross

Nivel de energía
productiva



Principio 1. ayudar a la madre hacer real la pérdida

Ayudar a la madre hablar de la
pérdida y las circunstancias
que rodean a la muerte.



EJERCICIO ACOMPAÑAMIENTO

Escribe el nombre de tu hijo/a y porque elegiste ese nombre para el o ella. Cuéntanos como era, sus virtudes y también sus pequeños defectos.

Recuerda algún momento divertido

¿POR QUÉ?

¿Por qué?

¿Por qué yo no he muerto primero?

¿Por qué no hice.....?

¿Por qué no dije...?

Ante estas preguntas no existen respuestas convincentes, no existen respuestas satisfactorias. Sin duda aceptar que todas las preguntas tienen respuesta resulta difícil, pero... Párate a pensar, aún en el caso que encontraras las respuestas ¿Se aliviaría tu sufrimiento? ¿Sería menos terrible tu soledad?



¿POR QUÉ?

¿Escribe tus porqués sin respuesta?

Principio 2. ayudar a identificar y experimentar sus sentimientos

Debido a su dolor y disgusto la madre puede ser que no reconozca muchos de ellos o que no los sienta en el grado necesario:

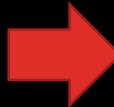
- **TRISTEZA**

- **CULPA**

- **IRA**

- **ANSIEDAD E IMPOTENCIA**

LA TRISTEZA ESTA POR TODAS PARTES VIENE Y ME ENCUENTRA

Necesario darse permiso para llorar  **Identificar el significado de las lagrimas.**

El objetivo de esta tarea es expresar el sentimiento no solo expresarlo

Llorar, gritar, expresar el dolor que siente. Desahogarse, el llanto servirá para salir de la profunda desesperación que se encuentra la madre.

Es importante que lo haga con los suyos para que todos puedan desahogar su pérdida.



***“La pena, como el río, debe tener salida
para no erosionarse por las orillas”***

Tiempo de vivir Claudia Chamorro.

LA CULPA, SIEMPRE PRESENTE

1. Inicialmente la madre siente culpa por haber sobrevivido. Ella sigue viva y su hijo murió.
2. Culpa por posibles errores del pasado. ¿Por qué hice..? ¿Por qué le dije..? ¿Por qué no me di cuenta antes...?
3. Sensación de culpa por volver a disfrutar la vida. La alegría de hoy le parece una tracción al dolor, una tracción al hijo muerto.

“Es muy importante en el acompañamiento a liberar la culpa insana para que pueda vivir el presente sin ninguna carga.”

LA CULPA

LA MAYORIA DE LA VECES IRRACIONAL:

- 1. Culpa irracional:** con la confrontación real → ¿Y que más hizo..?
- 2. Culpa real:** Aceptar lo que se hizo y emociones que ese recuerdo produce.

LA IRA

“Pero a pesar de mi esperanza de no caer en el rencor no podía contener la rabia de ver a la gente reír, de que los pájaros siguieran cantando, que la vida continuara indiferente a la muerte de mi hija.”

UN HIJO NO PUEDE MORIR, Susana R.

“Tu cólera no es justa ni injusta. Debe ser aceptada, no suprimida. Los pensamientos y sentimientos de cólera ayudan a expresar las frustraciones”

VIVIR CUANDO UN SER QUERIDO A MUERTO, Earl A. Grollman

REFLEXIONES IRA

- “Marcela se sentía fatal, pensaba que no podía soportarlo... en un momento de rabia Marcela corrió a su habitación y comenzó a darle puñetazos a la almohada. Le pegó y le pegó hasta que cansado se puso a llorar. Nada había cambiado pero después se sintió un poco mejor.”
- “María se reserva los sábados por la mañana para correr y corre hasta quedar agotada”

REFLEXIONES IRA

- “Cristina no podía sopórtalo más, todo le molestaba y tenía ganas de gritar, Cristiana pensó que quizá eso era lo que tenía que hacer. Fue a su habitación puso música alta y comenzó a gritar y no sabe muy por qué pero se sintió mejor”.

Ayudar a que el paciente planifique y busque momento para descargar su ira y expresarla.

¿Dónde? ¿Cuándo? ¿Con quién? ¿Cómo?”

ANSIEDAD E IMPOTENCIA

- Impotencia de pensar que no pueden continuar y sobrevivir solas – **Ayudarles a reconocer las estrategias que usaban para funcionar antes de la perdida.**
- Conciencia de la propia muerte. **Depende del cliente es conveniente abórdalo directamente**

Principio 3. Adaptarse a un medio donde el fallecido está ausente

Existen tres áreas de adaptación que se deben abordar tras la pérdida:

- 1. Adaptaciones externas.** Cómo influye la muerte en la actuación cotidiana de la persona. El superviviente no es consciente de todos los roles que desempeñaba el fallecido hasta semanas después de la pérdida.
- 2. Adaptaciones internas:** cómo influye la muerte en la imagen que la persona tiene de sí misma. Fundamentalmente, en la definición que hacen de sí mismas.

Principio 3. Adaptarse a un medio donde el fallecido está ausente

- **Adaptaciones espirituales:** cómo influye la muerte en las creencias, los valores y los supuestos sobre el mundo que abriga la persona. No todas las pérdidas desafían nuestras creencias. Algunas se ajustan a lo que esperamos.

Principio 3. Adaptarse a un medio donde el fallecido está ausente

- Ayudar a la persona a asumir los roles a los que no está acostumbrada, desarrollar habilidades que nunca había tenido y seguir adelante con un nuevo sentido de sí mismas y del mundo.



Principio 4. Ayudar a encontrar significado a la pérdida

*Las madres en duelo **desarrollan significados** para poder seguir viviendo luego de tal devastadora pérdida desde un “lugar distinto”.*

- No ayudar a la persona a “renunciar” a su hijo/a fallecido, sino a encontrar un lugar adecuado para él en su vida emocional, un lugar que le permita continuar viviendo de manera eficaz en el mundo.
- El proceso puede ser tan importante como el significado que se encuentre.

Principio 5. Dar tiempo para elaborar el duelo

- No esperar que todas las personas elaboren el duelo de la misma manera
- Difícil de entender o vivir



TÉCNICAS ÚTILES

- 1. El lenguaje evocador:** Uso de las palabras duras que evocan sentimientos. Por ejemplo **“Tu hijo murió”** , versus **“Perdiste a tu hijo.**
- 2. El uso de símbolos:** que el cliente traiga **fotos** de su hijo, para que hable de el.
- 3. Escribir** una o varias **cartas** al hijo fallecido expresando sus pensamientos y sentimientos. Puede ayudar a arreglar asuntos pendientes.

TÉCNICAS ÚTILES

- 1. Dibujar.** Dibujos que reflejen los propios sentimientos y experiencias con el hijo fallecido
2. El libro de recuerdos
- 3. Imaginación guiada** --- La silla vacía
4. Uso de metáforas.

SABER PROGRESO DUELO..

- Puedas recordar a tu hijo con una sonrisa.
- Puedas comprender que los comentarios dolorosos que nos hacen otras personas son producto de la ignorancia.
- Puedas ayudar a otras personas.
- Dejes de temer a los días festivos.

SABER PROGRESO DUELO..

- Puedas permanecer en los oficios religiosos en la iglesia sin llorar.
- Te puedes concentrar en algo más aparte de tu hijo.
- Encuentres algo que agradecerle a Dios.
- Puedas estar solo en tu casa sin que eso te inquiete.

SABER PROGRESO DUELO..

- Ya no sientas que tienes que ir al cementerio todos los días o todas las semanas.
- Puedas tolerar el sonido del llanto de un bebe.
- No tengas que apagar la radio cuando escuches su música favorita.
- Encuentres algo que te haga reír.

SABER PROGRESO DUELO..

- Puedas pasar por el hospital o por esa esquina sin gritar.
- Ya no te sientas agotado todo el tiempo.
- Puedas apreciar una puesta de sol, el olor del césped recién cortado, el dibujo en las alas de una mariposa.

CASO PRÁCTICO

- CARTA A ALEJANDRA



TESTIMONIO DE UNA MADRE EN DUELO.

CARTA A ALEJANDRA:

Para mi adorada hija Alejandra a casi 7 años de que me dejaste: este 6 de junio cumplirías 15 años de vida, de una vida que fue truncada, una vida llena de sueños y esperanzas, pues amabas tanto la vida, una vida que sirvió para hacerle un homenaje a la existencia humana, me dejaste y ahora yo vivo sin ti por inercia.....vivo es verdad amor mío.....vivo entre sombras y quejumbres por tu ausencia.....vivo y le gruño a la vida por tu ausencia, y con lágrimas pregunto, realmente ¿ vivo?.....no hay respuestas, ni palabras, el día llega, la noche avanza y yo danzo encadenada...mi vida continúa, colores desechos son gasas que entre nieblas me acogen sin descanso vivo.

TESTIMONIO DE UNA MADRE EN DUELO.

¡Si! Vivo aquí sin tu gracia ¡ a qué precio vivo!...vivo de recuerdos y tu voz me amenaza cuando llega la tarde y desolada vivo en momentos prestados de recuerdos, aunque me desgarré estoy aquí sostenida de tus alas, sueño, que no me despierte nadie amor mío. No quiero despertarme y ser tirada en el presente. Déjame dormir este sueño brindado de amor continuo, te abrazo, te beso, siento tus caricias. ¡No me despiertes amor mío! Vivo así entonces entretenida y entre nubes sin sumar distancias, sin tocar en vivo, floto así entre nubes en tu luz envuelta. ¡Sí amor mío ¡ así vivo... vivo pensando en tu cara, en tu olor, en tu sonrisa...vivo queriendo recordarte así viva.....veo tu cara en cada niña de tu edad, en la cara de tu hermana Fer.

TESTIMONIO DE UNA MADRE EN DUELO.

Vivo llena de dolor aunque pasan los meses, vivo y quiero seguir reviviendo en mi corazón, sentir como me acaricias, sentir tu calor desde donde estés. Yo vivo para que me veas y aunque llore a lágrima viva ¡aún vivo ¡...¡sí! Mi amada hija, vivo, pero tú eres parte de mi vida y sin ti ya nada es igual.....quiero que sepas vida mía, que es un honor para mí ser tu mamá, es un placer haberte conocido, y tener la dicha de tener entre mis brazos al ser más divino de la tierra Gracias por tu dulzura, gracias por tanto amor, por darme el privilegio a mí, de ser tu mamá. Te amo con el alma mía, mi corazón se desgarró por ti, mi Alejandra.

HILDA MÁRQUEZ

ANALISIS DEL TESTIMONIO

1.- Determinar los aspectos del desarrollo del proceso de duelo Hilda.

ANALISIS DEL TESTIMONIO

2.- Reflexionar sobre las emociones dominantes en Hilda.

ANALISIS DEL TESTIMONIO

3.- Analizar que acciones ha hecho para trabajar su duelo.

¿Favorecen la elaboración del duelo o no?

¿A qué puede deberse su estado actual?

ANALISIS DEL TESTIMONIO

4.- ¿Qué diagnóstico dan a Hilda en su proceso de duelo?

ANALISIS DEL TESTIMONIO

5.- ¿Qué tareas pendientes tiene para elaborar su duelo?



REFLEXIÓN EXPOSICIÓN GRUPAL.....

CASO II

Mi niño bonito.....hace dos años que llegaste a darme una inmensa alegría. Cambiaste mi vida, le pusiste sabor, me diste un gran motivo para seguir luchando y ser mejor cada día. Debes saber y sentir el inmenso amor que te tengo, este amor que no cabe en el pecho y que todos los días te brindo.....sé que te encuentras muy bien, que hace un año partiste al mejor lugar, ni más ni menos que al lado de dios, junto a Jesús, sé que eres feliz y estás contento, lo sé porque te he visto y sentido, ahora sólo te doy las gracias por brindarme todos esos lindos momentos, tus alegrías, tu risa, tus abrazitos alrededor de mi cuello, tus besos de amor, tus juegos, tus gritos y tus primeras palabras, cortas pero al fin palabras que llenaron mi corazón.

CASO II

Gracias por tus miradas inquietas y llenas de picardía y asombro. Gracias por tus primeros momentos, por decirme mamá y por permitirme estar contigo hasta el último momento. Sé que no te gusta estar solito, y ahora sé que no lo estarás jamás, sin embargo, mi corazón siente un poco de envidia, pues no seré yo quien pueda abrazarte cuando tengas frío, ni tomar tu mano cuando quieras caminar, no seré yo quien seque tus lágrimas cuando tengas alguna caída por jugar, no podré besar tu raspón para curarte y quitarte el dolor, no seré yo quién te lleve por primera vez a la primaria y te ayude hacer las tareas, ni quién te consuele por el dolor del primer amor, no seré yo quien cuide tu fiebre ni vele tu sueño, será dios quien este a tu lado y nunca sentirás soledad.

CASO II

Y te diré algo mi niño, tal vez yo no pueda hacer todo eso aquí en esta vida físicamente, pero lo hago en mi corazón, y llegará el día, no sé cuándo ni cómo, pero estaré contigo para siempre, ese día podremos continuar con todo esto que quedó pendiente, podremos abrazarnos así de frente, podremos besarnos y decirnos cuánto nos amamos, vivir juntos esa vida eterna que ya comenzaste a vivir y que es plena y dulce, ese día cuando mi cuerpo no sufra, mis ojos se cierren y mi alma descanse.

HASTA ENTONCES Y MÁS, TE AMAMOS.....

TUS PAPÁS RODOLFO Y MARCELA.



REFLEXIÓN DE TESTIMONIO.....

**Play
Ground**

Soy Virginia Vera

HACIA UN NUEVO HORIZONTE

Te amé, fue bello mientras duró. Lo que te di, te lo di con amor. Me diste mucho y lo agradezco. Lo recibí con amor. Gracias a ti soy mejor persona, mejor hombre \ mujer. (Me hiciste padre o madre). Te devuelvo tus promesas y recojo las mías. Por lo que no ya no vivimos juntos, y hoy nos separa. Asumo mi parte y te dejo la tuya. Aquí te dejo ir. Y te dejo en paz y yo estaré en paz.