

**LOS COSTOS DEL DUELO.
APRENDER A
CICATRIZAR LAS
HERIDAS DE LA VIDA**

**ARNALDO PANGRAZZI
MEXICO 6 NOVIEMBRE 2020**

**HAY UN ARROYUELO
ROJO QUE ATRAVIESA
LA HISTORIA:**

**LAS HERIDAS
SOCIALES E
INSTITUCIONALES**

**LAS HERIDAS
DE CADA
FAMILIA**

**LAS HERIDAS
DE CADA
PERSONA**

**NUESTRA
BIOGRAFÍA ES UN
LABORATORIO
ABIERTO DE LAS
HERIDAS VIVIDAS**

**VARIEDAD DE
HERIDAS
Y DUELOS**

- **TRAUMAS DE LA INFANCIA**
- **NO SENTIRSE AMADO O DESEADO**
- **RUPTURAS, SEPARACIONES, DIVORCIOS**
- **LA NO ACEPTACIÓN DE SÍ MISMO**
- **ABUSOS O INJUSTICIAS EN LA FAMILIA, ESCUELA O LUGAR DE TRABAJO**

- **VIVENCIAS DE MARGINACIÓN, AISLAMIENTO O SOLEDAD**
- **CONFLICTOS CON PERSONAS EN AUTORIDAD**
- **DEPENDENCIAS (ALCOOL, DROGA...) OR OPCIONES DE VIDA QUE HAN DANADO A SÍ MISMO Y A LA FAMILIA**

- **ALIENACIÓN DE DIOS Y DE LOS DEMÁS**
- **DIAGNOSTICOS INFAUSTOS O ENFERMEDADES CRONICAS**
- **LA PÉRDIDA DE SERES QUERIDOS...**

TRES HERIDAS CRÍTICAS:

1. EL DIAGNÓSTICO DE UNA ENFERMEDAD GRAVE

2. EL MORIR Y LA MUERTE

3. EL DUELO (DECIR ADIÓS)

EL DUELO ANTICIPADO



POR DUELO ANTICIPADO SE ENTIENDE EL CONJUNTO DE REACCIONES, SENTIMIENTOS, PENSAMIENTOS VIVIDOS FRENTE A UNA ENFERMEDAD GRAVE O A LA PROXIMIDAD DE LA MUERTE

EL DUELO ANTICIPADO EXPERIENCIA VIVIDA POR:

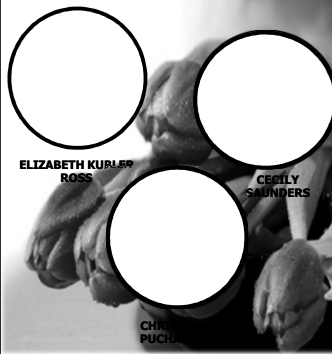
LOS ENFERMOS / MORIBUNDOS

LOS FAMILIARES / AMIGOS

LOS PROFESIONALES SANITARIOS

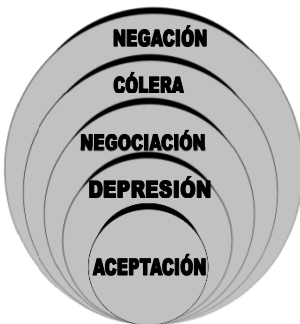
SE NECESITA TODA LA VIDA PARA APRENDER A VIVIR. SE NECESITA TODA LA VIDA PARA APRENDER A MORIR
(Seneca)

LA APORTACIÓN DE TRES MUJERES



ELIZABETH KUBLER ROSS

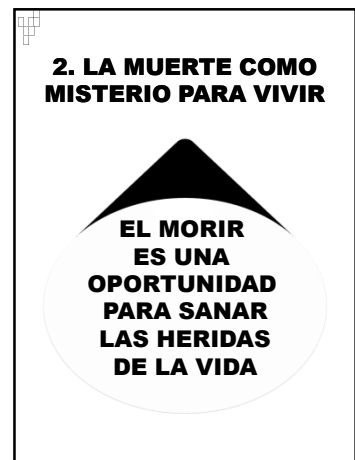
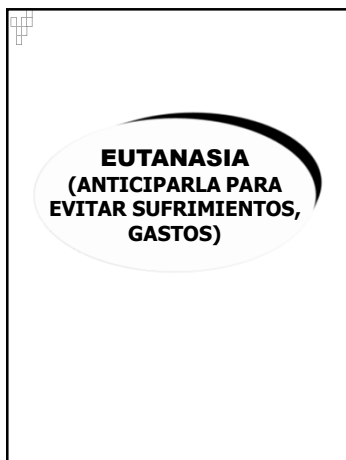
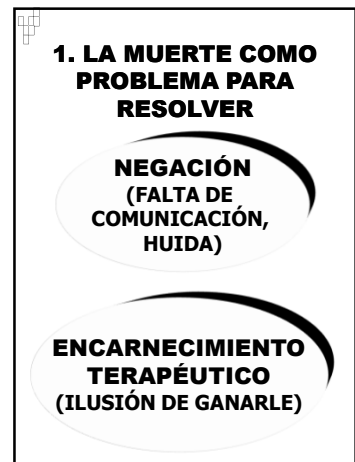
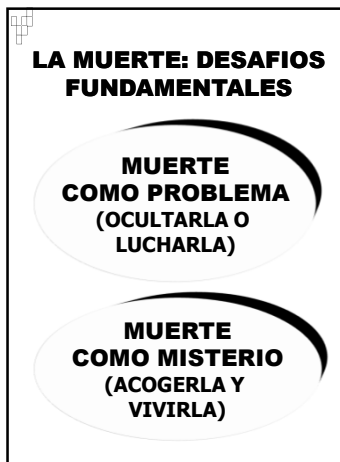
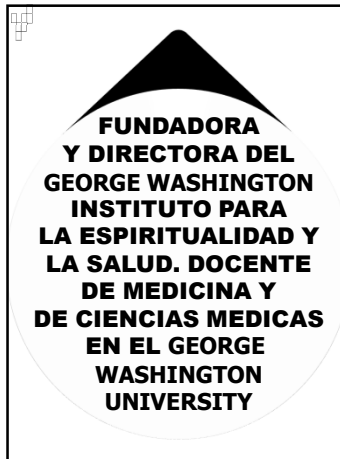
LAS FASES DEL DUELO KUBLER ROSS



CONOCIDA POR:

- **EL DOLOR TOTAL (FÍSICO / EMOTIVO / SOCIAL / ESPIRITUAL) Y SU CONTROL**
- **IMPULSA EL MOVIMIENTO HOSPICE Y LOS CUIDADOS PALIATIVOS PARA DAR DIGNIDAD AL MORIR Y ASEGURAR EL CUIDADO GLOBAL DEL MORIBUNDO**

CECILY SAUNDERS




**TEMAS SIGNIFICATIVOS
FRENTE AL MORIR:**

**BÚSQUEDA DE
SIGNIFICADO**

**NECESIDAD
DE PERDÓN**

RELACIONES

ESPERANZA



**EL MORIR
Y LOS
PROFESIONALES
DE LA SALUD**


**EL MORIR:
ALGUNOS DESAFÍOS
PARA LOS
PROFESIONALES**

- **DECIR LA VERDAD AL ENFERMO TERMINAL**
- **EL MANEJO DE LAS EMOCIONES DE LOS ENFERMOS Y FAMILIARES (CÓLERA, DEPRESIÓN, CULPABILIDAD, AGRESIVIDAD)**

- **EL DIFÍCIL ACOMPAÑAMIENTO DE PERSONAS JOVENES**
- **LA RELACIÓN CONFLICTIVA CON ALGUNOS FAMILIARES**
- **LA TENDENCIA A HACER PROPIO EL DOLOR DE LOS DEMÁS**

- **LA DIFICULTAD A IDENTIFICAR, DESPERTAR O VALORAR LOS RECURSOS ESPIRITUALES DE LAS PERSONAS (ENFERMOS, FAMILIARES Y PROPIOS)**
- **EL AGOTAMIENTO FÍSICO, MENTAL Y EMOTIVO POR EL EXCESO DE TRABAJO O LA MULTIPLICIDAD DE PERDIDAS (BURN OUT)**

- **LA DIFICULTAD A VALORAR LA DIMENSIÓN DE LA RELACION SANADORA**
- **LA DIFICULTAD A DESAPEGARSE Y LA TENDENCIA A HACER PROPIO EL DOLOR DE LOS DEMÁS**



**Los Moriendo
Ayudar a CUMPLIR
EL ÚLTIMO VIAJE**

**MAPAS PARA
ACOMPAÑAR EN EL
ÚLTIMO VIAJE**

- **VALORAR LA PRESENCIA COMO DON**
- **PRIVILEGIAR LA COMUNICACIÓN NO VERBAL (GESTOS, CONTACTOS)**

- **CULTIVAR UNA ESCUCHA EMPÁTICA**
- **RESPETAR LA HISTORIA DE CADA PERSONA**
(CON SU CARÁCTER, CULTURA, MANERA DE SER Y ACTUAR)
- **OFRECER ACOGIDA A LOS DISTINTOS SENTIMIENTOS SIN JUZGARLOS, RELATIVIZARLOS O NEGARLOS**

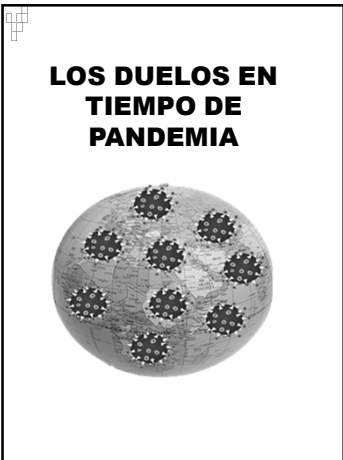
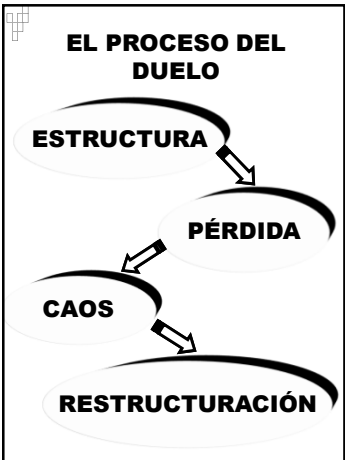
- **TAL VEZ USAR EL BUEN HUMOR, CUANDO APROPIADO EN LA SITUACIÓN**
- **VALORAR EL SILENCIO COMO EXPRESIÓN DE CERCANÍA Y RESPETO**
- **LLEVAR A LA LUZ LOS RECURSOS HUMANOS Y ESPIRITUALES DE LAS PERSONAS**

- **AYUDAR A RE-VISITAR EL PASADO, RE-CONCILIARSE CON LO SUCEDIDO Y ABRIRSE AL MISTERIO DEL FUTURO**
- **RESPETAR LOS DESEOS DEL MORIBUNDO**

- **REZAR, CUANDO OPORTUNO, GUIADOS POR LAS CREENCIAS Y ESPIRITUALIDAD DEL ENFERMO O DE LOS FAMILIARES**
- **FACILITAR EL ADIÓS A PERSONAS Y BIENES, DONDE SEA POSIBLE**

“CUANDO TENEMOS COMPAÑEROS QUE COMPARTEN NUESTRO DOLOR, EL ÁNIMO PUEDE SUPERAR MUCHOS SUFRIMIENTOS”

(W. Shakespeare)



VIVENCIAS DE DUELO



DUELOS ANTICIPADOS
(VEJÉZ, ENFERMEDAD CRÓNICA O TERMINAL...)

DUELOS COMUNITARIOS
(COVID-19, TERREMOTOS, TSUNAMI, CATACLISMOS NATURALES...)

DUELOS IMPREVISTOS
(INFARTO, ICTUS...)

DUELOS VIOLENTOS
(ACCIDENTES DE CARRETERA O EN EL TRABAJO, GUERRA, HOMICIDIOS, SUICIDIOS...)

DUELOS SUSPENDIDOS O NO RESUELTOS
(MUERTE DE UN NIÑO EN EL EMBARAZO, IMPOSIBILIDAD A VER EL PROPIO DIFUNTO, NO PODER DECIR ADIÓS...)

PÉRDIDAS Y ELABORACIÓN DEL DUELO



EL DUELO NO ES UNA ENFERMEDAD, PERO UN "SERIO FACTOR DE RIESGO" PARA LA SALUD

LOS COSTOS DEL DUELO

ESTRECHA RELACIÓN ENTRE PERDIDAS SIGNIFICATIVAS Y MANIFESTACIONES PATOLÓGICAS

- **DEPRESIÓN**
- **ENFERMEDADES PSÍQUICAS**

■ **CARDIOPATÍAS ISQUEMICAS**

■ **HIPERTENSIÓN**

■ **RIESGO DE INFARTO**

■ **TUMORES**

■ **DIABETES**

■ **AUMENTO DEL RIESGO DE SUICIDIO O MUERTE ANTICIPADA....**

COSTOS SANITARIOS DEL DUELO

✚ **DIAGNÓSTICOS Y TERAPIAS PARA LAS PATOLOGÍAS RELACIONADAS CON EL DUELO (FÁRMACOS, HOSPITALIZACIONES, VISITAS ESPECIALÍSTICAS, EXÁMENES CLÍNICOS...)**

COSTOS INDIRECTOS

✚ **PERDIDA DE PRODUCTIVIDAD EN EL TRABAJO (AUSENCIAS, DEPENDENCIAS DE ALCOHOL, DROGAS...)**

COSTOS EXISTENCIALES

✚ **DECLINO DE LA CALIDAD DE LA VIDA, DETERIORAMIENTO DE LAS RELACIONES SOCIALES, AISLAMIENTO, ANGUSTIA EXISTENCIAL**

CICATRIZAR LAS HERIDAS DE LA VIDA:



“LO QUE IMPORTA NO SON LAS HERIDAS CAUSADAS POR LA VIDA, SINO LO QUE SE HACE CON LAS HERIDAS DE LA VIDA”
(EDGAR JACKSON)

LAS HERIDAS PUEDEN PRODUCIR

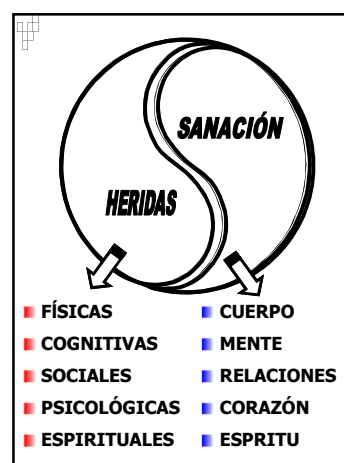
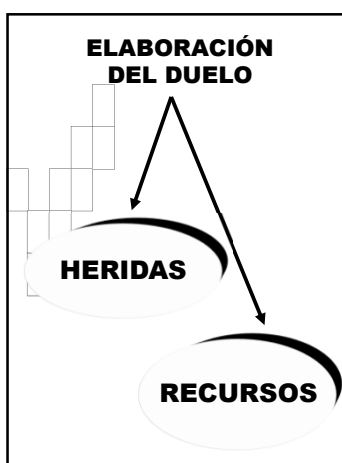
PUS (INFECCIN)

CICATRICES

DOBLE PARADIGMA:

EN CADA PERSONA HABITA UN HERIDO

EN CADA PERSONA HABITA UN MÉDICO



**CUATRO HORIZONTES
PARA SANAR EL
DUELO:**

**SANAR LA
MENTE**
(ACEPTACIÓN
COGNITIVA)

**SANAR EL
CORAZÓN**
(ACEPTACIÓN
EMOTIVA)

**SANAR LA
CORPOREIDAD**
(CAMBIOS EXTERNOS
E INTERNOS)

**SANAR EL
ESPÍRITU**
(RECONCILIACIÓN CON
LO SUCEDIDO, DAR
SENTIDO AL DOLOR Y
A LA VIDA)

**ITINERARIOS PARA
SANAR EL CORAZÓN
HERIDO:**



**CINCO CAMINOS DE
SANACIÓN**

1. AUTO-AYUDA
(RECURSOS PERSONALES)


**2. SOPORTE
EXTERNO**
(FAMILIARES, AMIGOS, VECINOS
DE CASA, COLEGAS DE
TRABAJO, PERTENENCIA
RELIGIOSA)

**3. AYUDA
PROFESIONAL**
(PSICÓLOGOS, COUNSELORS,
PSICOTERAPEUTAS...)

**4. INTERVENCIONES
FARMACOLÓGICAS**

- TRANQUILIZANTES
O ANSIOLÍTICOS
- SOMNIFEROS
- ANTIDEPRESIVOS

**5. LOS GRUPOS DE
AYUDA MUTUA**




Arnaldo PANGRAZZI

**El dolor no es
para siempre**

Los grupos de ayuda mutua en el duelo

Prólogo de José Carlos Bermejo



Salterrae

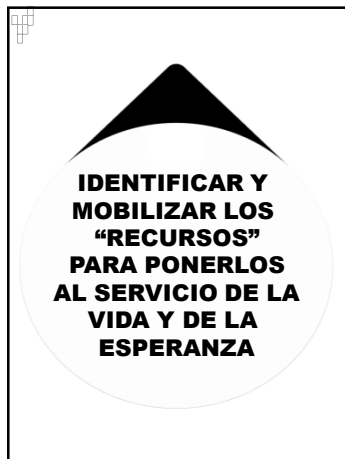
**“LO QUE SANA EL
DOLOR SON LAS
ACTITUDES”**



**EL PROCESO QUE SANA
DOS ETAPAS:**

**ACOGER,
ESCUCHAR
Y COMPRENDER
LAS “HERIDAS”**





¿CÚNDO TERMINA EL DUELO?

EL DUELO TERMINA:

- CUANDO LOS RECUERDOS SE TRANSFORMAN EN SONRISA Y NO EN LÁGRIMAS
- CUANDO DESAPARECE LA AMARGURA Y LA RABIA Y SE VIVE EN PAZ CON CUANTO A SUCEDIDO

- CUANDO SE RECUERDA LA PERSONA SANA Y NO ENFERMA
- CUANDO SE ENCUENTRA EL PROPIO BIEN-ESTAR
- CUANDO SE RE-ESTRUCTURA LA VIDA Y SE VUELVE CREATIVOS
- CUANDO SE SUPERA EL SENTIDO DE CULPA

- CUANDO SE VIVE EL PRESENTE COMO DON Y NO COMO UN PESO
- CUANDO SE DEJA IR EL PASADO Y SE ANTICIPA EL FUTURO
- CUANDO SE ENCUENTRA EL DIFUNTO DENTRO DE UNO MISMO Y NO FUERA DE SI (Ej. EL CEMENTERIO)

- CUANDO NO SE ABSOLUTIZA EL VALOR DE QUIEN NO ESTA MAS Y SE MANIFIESTA GRATITUD POR LO QUE SE HA TENIDO Y POR QUIEN SE HA QUEDADO
- CUANDO EL DOLOR SE TRANSFORMA EN RENOVADA CAPACIDAD DE AMAR

