

EL DUELO, UN JAQUE AL SELF Y LA RECONSTRUCCIÓN PSICODRAMÁTICA

El Duelo supone una catástrofe que remueve varias estructuras de la personalidad, la principal: el Self. La propuesta psicodramática puede reconstruir el vínculo permitiendo una identificación madura.



Alejandro Jiliberto Herrera

Alejandro Jiliberto Herrera nace el 1962 en Viña del Mar, Chile. Al ritmo de terremotos y muertes cercanas que marcan su infancia, descubre que la vida hay que vivirla y disfrutarla intensamente. Viaja por cuatro continentes. Reside desde 1978 en Madrid y ha vivido en Berlín, Bucarest y Santiago de Chile. Habla inglés, Alemán, Italiano y Portugués.

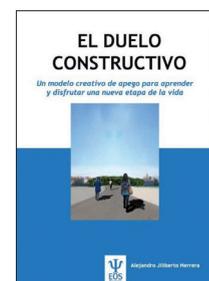
Estudia Psicología en la Universidad Complutense de Madrid, se especializa en Psicología Clínica, Educativa y Social. Funda Nexo Psicosalud el año 1990 y además de psicoterapia realiza investigaciones sociales, psicosociales y para empresas.

Como consultor realiza investigación y formación para ONGs, organismos públicos y empresas. Lleva 15 años desarrollando formación para Häagen Dasz que se imparte en 3 continentes y 42 países. (Managment, Liderazgo, Innovación, Trabajo en Equipo, Comunicación, etc)

Tiene un centro sanitario de psicología en Chamberí, Madrid, donde se especializa interviniendo con grupos, familias e individualmente. Trabaja desde el inicio con niños mediante terapia de juego, lo que le abre la puerta a las terapias expresivas o de arte. Desarrolla la creatividad en múltiples facetas terapéuticas (pintura, relato, esculturas vivas, psicodrama, sueños virtuales, cinedrama, etc.) y creatividad en empresas.

Del 2005 al 2015 desarrolla en la Fundación Luca de Tena el modelo de Duelo Constructivo, trabajando con familias en duelo.

Del 2015 a la actualidad es orientador en el colegio multicultural: centro de Estudios Castilla. Actualmente está comprometido con dos proyectos, divulgar el Duelo Constructivo y ofrecer formar terapeutas.



RESUMEN:

La investigación durante 10 años con familias en duelo nos permite despejar los factores de Resiliencia y las crisis a las que se enfrenta un doliente. Las personas se enfrentan al hecho que el Self está constituido en los vínculos, la muerte del otro supone una reorganización del conjunto de la personalidad, los vínculos, las creencias mismas hacia la vida, personas y valores.

El psicodrama con el trabajo y simbolización de los vínculos adquiere un valor esencial para superar el duelo, madurar la personalidad y fortalecer la identificación saludable.

1. INTRODUCCIÓN:

El trabajo durante 10 años con familias en duelo, en un contexto de intervención comunitaria, familiar y terapéutica permitió descubrir los factores de resiliencia o métodos naturales que facilitaban el duelo. En el polo opuesto, se observaron y trabajaron los duelos complicados, en terapia individual o grupos de psicodrama.

Esta investigación también permitió elaborar métodos de cuidados, asistencia elaboración, ritualización y terapia muy eficientes, antes y desde el primer momento del duelo, acortando los procesos de duelo. Como resultado se formalizó un protocolo de intervención institucional, que fue validado por la evaluación de las intervenciones realizadas. Es sobresaliente remarcar que fueron de tanta utilidad los diferentes modelos de intervención: de escucha, de reformulación y reorganización, orientación, de información, como el trabajo terapéutico en sesiones.

El proyecto comenzó un día y se acabó otro, a los 10 años. Como resultado escribí el libro *Duelo Constructivo*, con las conclusiones, testimonios y 20 ejercicios. Tras tres años de psicoterapia aplicando el modelo aparecen nuevas conclusiones que se exponen ahora.



2. EL DUELO, JAQUE AL SELF

La muerte sin aviso de un ser querido llena de caos la vida de las personas, como en una catástrofe, cómo si hubiera caído una bomba. Organizar y reconstruir son las acciones que mejor describen la ayuda que necesita toda persona en duelo, a continuación, se exponen las diferentes áreas que hay que reorganizar del Self.

A) PRESENCIA DEL VÍNCULO E INCRECULIDAD. Casi todos los manuales explican que se da una primera defensa, la negación. En términos descriptivos, la gente no se cree lo que le está pasando. Sin embargo todos los que hemos vivido el duelo, los que hemos escuchado atentamente a las personas, lo que describen es algo diferente, **NO EXISTEN ESPACIOS PARA ALOJAR LA EXPERIENCIA.**

Todos sienten más presente al ser querido. En cada esquina de la casa se siente la presencia del ser querido, en los ruidos aparecen sus pasos, con el tintineo de una llaves, con una palabra en la calle, se aparece su voz, el lugar de la mesa nos trae su presencia y su ausencia. **Toda la experiencia de tenerlo presente contradice la información de que no está vivo.** El contrasentido es el resultado que no hay un espacio mental para pensarse a uno mismo compuesto de los otros, es darse cuenta que el otro es un vínculo, internalizado y siempre estará presente.

Si creemos en el Self individual, independientemente de nuestros estudios y prácticas, **pero nuestras acciones y creencias profundas no contemplan que Uno mismo está hecho de las relaciones y vínculos con**

el otro, esto puede ser un Shock que paraliza el desarrollo de la persona y del duelo.

El vínculo está vivo y forma parte intrínseca de la persona. La primera consecuencia de la muerte es tomar consciencia que el otro, sigue presente, forma parte de ti y estará siempre. No está presente solamente como un personaje, como “otro”, sino que hay personas significativas que son parte de uno.

Con la muerte del otro uno descubre realmente lo que significaba el otro. Personas que se despreciaban y peleaban continuamente, tras el fallecimiento quedan afectados por años sin poder superarlo.

El dolor y su expresión requiere de otra persona o personas que sean capaces de sostener este dolor mediante una escucha activa que reorganice la experiencia. Así es muy importante transmitir mensajes claros como:

“No te preocupes, el dolor pasará, pero nunca olvidarás a tu ser querido”

Rabia de apego:

Dolor y rabia van siempre acompañadas en el duelo, El dolor viene por la pérdida, la ruptura de la construcción del si mismo con el otro, pero la rabia viene muchas veces intensificada como herramienta de Apego. La rabia, el llanto es la primera herramienta de apego del bebe, muchas veces la rabia inunda a la persona más allá de lo esperado, sorprendiendo a la persona y allegados.



Es importante calmar, señalando que la rabia es la manera de llamar a la persona querida, es la herramienta más arcaica para recuperar el vínculo (a modo de los bebes, todos saben el poder de convocatoria que tiene el llanto de un bebe).

Casi todos los terapeutas señalan que es muy importante respetar y que la persona se dé “permiso” para sentir rabia, pero no conectan la rabia como “búsqueda del vínculo”.

Se ha hablado mucho de la sonrisa como herramienta innata y original para el vínculo, y la rabia o llanto como respuesta de frustración. A mi entender, en el llanto hay que discriminar la parte de frustración y la parte de **llamada al tutor de apego**. Si no se toman en cuenta ambas funciones, no se entendería la rápida recuperación de los bebes.



B) LA PRIMERA TAREA DE LA PERSONA ES TOMAR CONTACTO,

internamente con el ser querido y ver el alcance, profundidad, estado del vínculo. Tomar contacto como si fuera una cita, como nos preparamos para una entrevista de trabajo, y darnos cuenta que allí dentro puede haber un encuentro y un diálogo.

Hay personas que naturalmente se ponen en modo “diálogo” profundizando en los recuerdos, las anécdotas buenas y malas; y en qué medida se compartía la vida, que aspectos quedan dañados y junto al dolor va en paralelo reconstruyéndose el vínculo.

No todas las personas logran el contacto por las mismas vías, unos con las fotos, otros mediante los sueños, otros conversando acerca de la persona con sus familiares o allegados.

Hay formas singulares cuando el acceso simbólico está bloqueado: **realizando tareas o actividades que hacía el otro**: Pablo de 40 años, biólogo, viene a terapia por ansiedad y estrés laboral. Cuando explica su trabajo no se comprende el lío monumental que tiene, pues tiene una empresa de mantenimiento de jardines, comunidades y obras en edificios. Me señala miles de problemas con las obras y los diferentes negocios que tiene... A los 14 años muere su padreque era “jefe de obras” por motivos que explicaré más adelante, no logró hacer el duelo y para recuperar al padre, recuperó la actividad de éste inconscientemente.

C) SÍNTOMAS DEL DESENCUENTRO:

Casi todos los problemas de insomnio, dolor extremo, desesperación, tristeza abrumadora, ansiedad, rabia irresistible, son reflejo de la imposibilidad de Tomar contacto. Esta hipótesis se comprueba señalándose directamente a las personas y buscando una puerta por donde encontrar a la persona: sueños, fotos, actividades que hacían juntos, etc. De que manera recuerdas mejor a tu ser querido? Preguntarle por las anécdotas, los momentos más entrañables ...

En el momento que toman contacto, baja el nivel de ansiedad, dolor y se mitigan los síntomas.

Cuando no hay formas simbólicas de tomar contacto con el ser querido, hay otras formas que asustan, como las alucinaciones. Aunque mucha gente las ha tenido muy esporádicamente, casi nadie lo confiesa, para no ser tomada por una persona trastornada.

D) LOS RITUALES COMUNITARIOS Y FAMILIARES.

Las familias y el medio social tienen un modo de ritualizar en los funerales,

sin embargo son escasos los rituales verdaderamente significativos.

Todos los rituales religiosos intentan asociar la vivencia del vínculo tras la muerte, con su propuesta religiosa de “otra vida”.

Pero en escasas ocasiones se simboliza la presencia del otro en el sí mismo, la trascendencia en el vínculo: Un ritual significativo se produce cuando la gente puede comentar aspectos o anécdotas relevantes del fallecido, cuando el funeral se llena de la música, la actividad o las comidas de predilección del difunto.



Sin embargo estos rituales no son suficientes, las familias se agotan y desgastan con el trabajo del duelo, por lo que es muy importante “ritualizar” las Fechas señaladas. Tomando en cuenta todas las fechas donde se va a sentir la ausencia del ser querido (bodas, comuniones, cumpleaños, aniversarios, navidad, graduaciones, etc.).

En cada fecha, es importante pensar cómo hacer partícipe al ser querido, cada familia encuentra una forma particular. Esto enmarca el trabajo del duelo, el dolor y reduce la ansiedad frente al mismo.



E) INTERIORIZACIÓN DEL VÍNCULO POSITIVO:

Una vez que las personas sienten la presencia, La relación con el ser querido comienza a ser revisada, el otro presente

cumplía funciones, ayudaba, acompañaba, apoyaba, se comunicaba, amaba y quería, también comparten proyectos vitales, crean juntos y tienen experiencias a lo largo de la vida que les constituyen sin saberlo. Ahora que la persona ha fallecido, es reparador saber que todo lo creado vive dentro de ti, es parte del sí mismo y puedes aprender de ello.

El duelo permite salir más fuerte y maduro

Un marido viudo en su luna de miel decía: ella quería que yo siguiese viviendo, fuera independiente. (dejara de ser dependiente de los padres)... y volvió a vivir independientemente en el domicilio de pareja.

Una madre muy sobreprotectora decía, “ahora entiendo a mi marido, cuando me decía que había que poner límites a los chicos”.

Una mujer de 75 años, descubre que su padre la amaba cuando era niña, aunque fuera parco en palabras y no le gustaba que ella creciera, que se alejase de él enfadándose en los momentos de autonomía. “siempre me quería a su lado...tenía pasión por mi...eso yo no lo veía”.

F) LA CARA CONFLICTIVA Y NEGATIVA DEL VÍNCULO: ALIEN SELF

Los aspectos conflictivos en las relaciones pueden ser dolorosos, pero permiten tener una vida estable, sin embargo, tras el fallecimiento, el otro tiende a convertirse en parte del Self, con sus aspectos positivos y sus aspectos negativos.



Esto puede producir situaciones de rechazo, vaciamiento masivo del otro

y del sí mismo, quedando en depresión, desvitalización, Somatizaciones etc.

También puede producir interiorización de los aspectos negativos del Self, comenzando una batalla de desgaste y agresiones al sí mismo. Gran parte de los auto castigos, reproches, encierro en vida, son reproches al otro, alojado dentro de sí mismo.

En estos casos es sumamente importante representar las agresiones al otro y que salgan del Self.

La **Dependencia** hacia el fallecido es muy habitual: desde aspectos funcionales como la solución de problemas, organización vital, hasta funciones mentales, como el cuidado emocional, el control, la valoración, la cohesión, etc. Aquí nos encontramos que muchas personas depositan en otros para que ejerzan múltiples funciones psicológicas, a veces de forma consciente otras no. Algunas veces el otros las ejercía o no. A mayor dependencia, más complicado aparece el duelo.

En el caso del maltrato, especialmente desde la infancia, Peter Fonage y Bateson los han descrito como un **Alien Self, que cae como una sombra dentro del Self**, Con todas las repercusiones que esto conlleva.

La investigación clínica del Alien Self me ha llevado a pensar que no es “un solo personaje” cumpliendo “una función”, y que no se resuelve personificando al alien. Sino más bien múltiples experiencias de sombra que quedan entre las páginas del libro de la vida y que hay que ir abriendo una a una esas páginas para que la sombra deje de tener efecto y la luz haga su trabajo reparador.

G) FALSO SELF DESARMADO POR EL DUELO.

Casi todos hemos tenido que tratar a personas que les importaba más “el qué dirán” que lo que ellos mismos pensaban. Tal vez sea el mal de nuestro tiempo. Quedó muy bien descrito por D. Winicott, como esa forma de mostrar

la cara que el otro quiere ver, más que la propia para preservar al Self de la violencia de los otros.

La muerte de un ser querido enfrenta a muchas personas a descubrir que su vida cotidiana, sus valores, sus decisiones estaban orientadas por los demás. Por los mandatos familiares, por la educación, por el supuesto "éxito social", el qué dirán.

Con el fallecimiento de un ser querido mucha gente descubre sus verdaderos criterios y valores **"yo no le daba importancia a los que tiene importancia"**. Esta confrontación puede generar sentimientos de vacío, de pérdida de sentido de la vida, de que se ha desperdiciado toda la parte importante de la vida.

Pero esto mismo es la gran oportunidad para desarrollar un Self auténtico, "ya no me van las medias tintas" me dice una viuda.

La tarea del duelo implica redescubrir qué actividades, qué personas, qué estilo de vida es importante y valioso.

H) MUERTES INJUSTAS Y VIOLENTAS BLOQUEO DEL DUELO

El año 1970 Pablo con 14 años registra que su padre fallece de ataque al corazón una semana después de la revisión del cardiólogo, según éste, estaba perfectamente. La ira, 30 años después afloró y manejada adecuadamente facilita que Pablo pueda recuperar los valores, el vínculo con su padre y no necesita hacer el trabajo del padre para recuperarlo.



La ira y rabia de la muerte "injusta" o violenta, impide que la rabia de apego haga su trabajo. La ira se vuelve ingobernable, desborda la capacidad de manejo por la persona y aparecen múltiples fenómenos psicosomáticos, de disociación, mecanismos de descarga u otro tipo de fenómenos que imposibilitan el trabajo de interiorización del vínculo y duelo.

La denuncia y exigencia de justicia, con la investigación correspondiente, permiten el paso a la elaboración del duelo.

Incluso en el caso de los desaparecidos, la denuncia de los hechos por las "Madres de la Plaza de mayo" son un ejemplo de Resiliencia que permite elaborar el duelo y recuperar el vínculo con sus hijos e hijas asesinadas por el ejército.

Las personas tras 30 o 40 años de la muerte de familiares comienzan a recuperarse con la exhumación de fosas en las muertes del franquismo. La participación en una investigación y descubrimiento de las fosas nos permitió comprobarlo. Ver documental "[la mala muerte](#)". Es interesante cómo se denuncia en las asociaciones para recuperar la memoria histórica que las fosas ocultas son un "secuestro de identidad".

La lucha por la justicia permite a las familias recuperarse, por lo que no es recomendable intentar solventar la problemática de forma estrictamente psicológica, sino que en cada caso se tomen en paralelo las medidas adecuadas para recuperar la justicia.

I), EL DUELO, UNA OPORTUNIDAD PARA LA MADUREZ DEL SELF

Como se ha expuesto, el duelo pone en jaque la concepción individual del SELF y establece un periodo de crisis donde el Self puede salir enriquecido, reforzado, más auténtico y vital si se establecen las tareas, trabajos de elaboración y reestructuración adecuados.



El momento inicial del duelo es de enorme caos, ansiedad y dolor, por ello resulta el mejor momento de apoyar a las personas en duelo y es una ventana abierta para reestructurar el Self y trabajar los vínculos para que sea adecuadamente internalizados.

Una vez pasa el momento inicial (3-6 meses) es mucho más difícil la reestructuración y maduración del Self. Se consolidan estructuras defensivas y sólo en la siguiente crisis, las personas pueden demandar una terapia y se puede abordar la elaboración de los vínculos. Es habitual que en toda terapia aparezcan duelos antiguos no elaborados.

PROPUESTA PSICODRAMÁTICA:

La metodología psicodramática resulta altamente adecuada para poner de manifiesto los vínculos y lograr identificarlos como una de las partes constituyentes de toda persona.

La mayoría de las personas que no han pasado por terapia, tienen la percepción de que los otros están “fuera”. Se habla de ellos como si no estuvieran “dentro”.

Si habéis ido repasando conmigo los apartados anteriores y habéis ido recordando momentos de las terapias personales y de vuestros pacientes, estaréis de acuerdo que hay múltiples herramientas en la metodología psicodramática que son idóneas para explorar los vínculos en el duelo.

Sin embargo, hay algunos ejercicios propios del Duelo Constructivo que responden a tareas esenciales para recuperarse. Aquí las expongo.

2.1 EL ENCUENTRO: Recuperando el vínculo con los seres queridos

Consiste en encontrarse con la persona fallecida, ahora, tomar contacto emocionalmente y expresar simbólicamente aquello que ha quedado pendiente.

Caldeamiento:

Es necesario un caldeamiento principalmente corporal, donde cada persona logre sentir su cuerpo. (Caminando por ejemplo con los ojos cerrados, respirando y sintiendo el cuerpo)

En segundo lugar se establecen parejas y comienza uno de ellos a tomar contacto con las diferentes partes del cuerpo del otro, desde la cabeza a los pies, dándole feedback del estado en que se encuentra. Cuando va a terminar puede pedirle que ponga sus manos en alguna parte específica. Cuando terminan se intercambian los roles, el que recibía ahora hace el contacto. Puede durar entre 15 minutos y media hora.

Este caldeamiento es en sí una intervención muy reparadora.

Finalmente se vuelven a deambular con los ojos cerrados y se elige a una persona con el que se va a realizar EL ENCUENTRO.

Ejercicio del Encuentro:

Instrucciones:

- Uno de los dos va a comenzar, el compañero o compañera va a aceptar ser la persona que le designe, va a responder según sienta adecuado y sobre todo va a escuchar.
- El que comienza en el encuentro da la mano a la otra persona y comienza a saludar a su ser querido como si estuviera allí. No tiene que explicarle nada, ni quienes, ni la historia.
- Adelante

Es necesario tener pañuelos en abundancia ya que la mayoría se suele emocionar y necesitan sonarse, y limpiar las lágrimas.

Elaboración de la experiencia: tras la EXPERIENCIA, ES IMPORTANTE dejar un espacio y tiempo grupal de elaboración.

En cada grupo ha aparecido la sorpresa por haber vivido con intensidad el vínculo, se viven emociones de tristeza, agradecimiento, alegría, orgullo, comprensión, aceptación, etc. Los grupos expresan la idea que es un encuentro auténtico y profundo, reparador y útil.

Este ejercicio lo he realizado con personas y grupos en duelo, con psicodramatistas (congreso de Lisboa y Palma de Mallorca), con psicólogos que han cursado terapias y con psicólogos sin experiencia terapéutica personal (Colegio de Psicólogos de Madrid). Es decir, en contextos formativos, terapéuticos y no terapéuticos.

El tamaño de los grupos es variable, desde bipersonal, 6, 12, 26, 30 personas

En grupos terapéuticos o talleres de duelo, aparecerán múltiples escenas y situaciones a representar del pasado, así como escenas reparadoras.

Los casos y métodos son múltiples, pero hay otro ejercicio que me ha resultado muy interesantes en terapias de grupo e individual:

2.2. LÍNEA DE VIDA

Se trata de percibir globalmente la trayectoria de vida del otro, siendo especialmente útil en duelos complicados donde el otro mantiene una relación conflictiva con la persona.

Caldeamiento: Normalmente viene dado por quejas hacia el otro, conflictos, incomprensión del comportamiento y que muchas veces ha producido dolor en la persona que tenemos en el grupo o consulta.

Instrucciones:

- Se traza una línea imaginaria de la vida de una persona, desde el nacimiento al fin. Y nuestro paciente se coloca al inicio y va dando pasos relatando los nudos y decisiones importantes en la vida del otro.
- Cuenta las decisiones, hace soliloquios sobre las mismas y si es necesario construye una escultura de cómo se sentía en cada momento.
- Una mujer joven Rusa, vive en Madrid, con un proyecto de empresa personal muy singular, hija de un padre borracho que va a morir, representa la línea de la vida de su padre y va descubriendo las renuncias que hizo a viajar, al amor, a vivir en cada momento, los abandonos, pero también puso de relieve las ilusiones y deseos que no emprendió y dejó en vía muerta.
- En el trabajo, ella pudo darse cuenta que estaba realizando los deseos frustrados que su padre no había sido capaz de emprender, tanto en lo personal, laboral como su vida afectiva de pareja. Así sintió que le dejaba un rico legado. El padre falleció a la semana y ella tuvo que ir a su pueblo, pudiendo hacer de soporte de la familia cargada de dificultades. Ella sigue en Madrid con su empresa singular e ilusionada con su vida.