



CÓMO ACOMPAÑAR PROFESIONALMENTE A DOLIENTES

EL ITINERARIO DEL DUELO

JOSÉ GONZALEZ FERNÁNDEZ
jose@jgonzalezpsicologo.com



José Gonzalez

Galardonado con el Premio Lafourcade-Ponce 2011 por su trayectoria profesional como terapeuta especializado en duelo. Diploma del Colegio Oficial de Psicólogos (COP) 2017 por su labor como psicólogo divulgador, José González es coordinador del programa de duelo de Psicólogos Sin Fronteras, Máster en Psicología Clínica y de la Salud por la Universidad Complutense de Madrid, Especialista universitario en clínica y psicoterapia psicoanalítica por la Universidad Pontificia de Comillas, Técnico Superior en Mediación Familiar y Experto en psicoterapia con niños y adolescentes por el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid.

Ha sido miembro de la Junta de Gobierno y de la Sección Clínica del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid, y en la actualidad es miembro de la Junta Directiva de Psicólogos Sin Fronteras.

Dirige Apertus Psicólogos, donde también ejerce como psicoterapeuta, supervisor y mentor.

Compagina estas actividades con la impartición de talleres vivenciales para profesionales sanitarios en los que combina teoría y práctica sobre duelo, suicidio, mindfulness, pareja y terapia familiar, estrés, counseling, cuidar al cuidador, gestión de equipos y crecimiento personal. Además es abogado (colegiado 105554) y licenciado en Ciencias Políticas y de la Administración.

En los últimos años ha participado como ponente en decenas de congresos internacionales. También es autor de los libros 'Acompañar en duelo' (editorial Desclée de Brouwer, 2017), que ya ha publicado su tercera edición, 'Crecer en la pérdida' (editorial R.B.A., 2020) y "práctica la comunicación saludable"(hilos de emociones 2022)

Ha desarrollado su labor profesional en más de 230 hospitales coordinando grupos de duelo y formando a profesionales sanitarios.





IMPACTO SOCIAL DE LOS PROCESOS DE DUELO

- 62% de las consultas psicológicas están relacionadas con algún tipo de duelo.
- Depresión.
- Ansiedad.
- Ideación suicida.
- Adicciones.
- Brotes psicóticos.



-
- El objetivo, no puede ser que mi vida sea igual que antes de la pérdida, tú vida va a cambiar seguro.
 - El objetivo es integrar la pérdida, digerirla, metabolizarla, poder recordar a mi ser querido con una tristeza sostenible.

Lucía: “ Es cómo si hubiera aprendido a vivir sin una mano”





7 CLAVES

EN EL ACOMPAÑAMIENTO PROFESIONAL EN DUELO

- Sociedad tanatofóbica.
- Sostener el dolor para evitar el sufrimiento.
- Utilidad de las emociones desagradables, acompañar sin empujar.
- Doble mecanismo pendular: Afrontamiento y Conexión vital.
- Universo relacional y bastones de apoyo.
- Duelos secundarios, concurrentes, acumulados, C.V. de pérdidas.
- Sobreempatía Vs Ecpatía del profesional.



SOCIEDAD TANATOFÓBICA

- La muerte y la enfermedad son un tabú que se forja socialmente desde la infancia.
- El duelo es un problema emocional, subjetivo, ilógico y casi siempre intentamos darle una solución racional, lógica, formal.
- Es como intentar buscar una emisora de AM, en FM, están en frecuencias distintas.
- Sociedad dominada por la "felicilogía", se exageren las emociones agradables, no hay permiso para poder conectar con las emociones desagradables pero necesarias para digerir, metabolizar el proceso de duelo.
- Las emociones no son negativas, pueden ser desagradables pero son funcionales.
- Cómo profesionales tenemos que buscar la utilidad de la emoción para el doliente, no la valencia
- La importancia del lenguaje" Se ha ido", "ausente", "se marchó", "si muero, quiero que me incineréis"



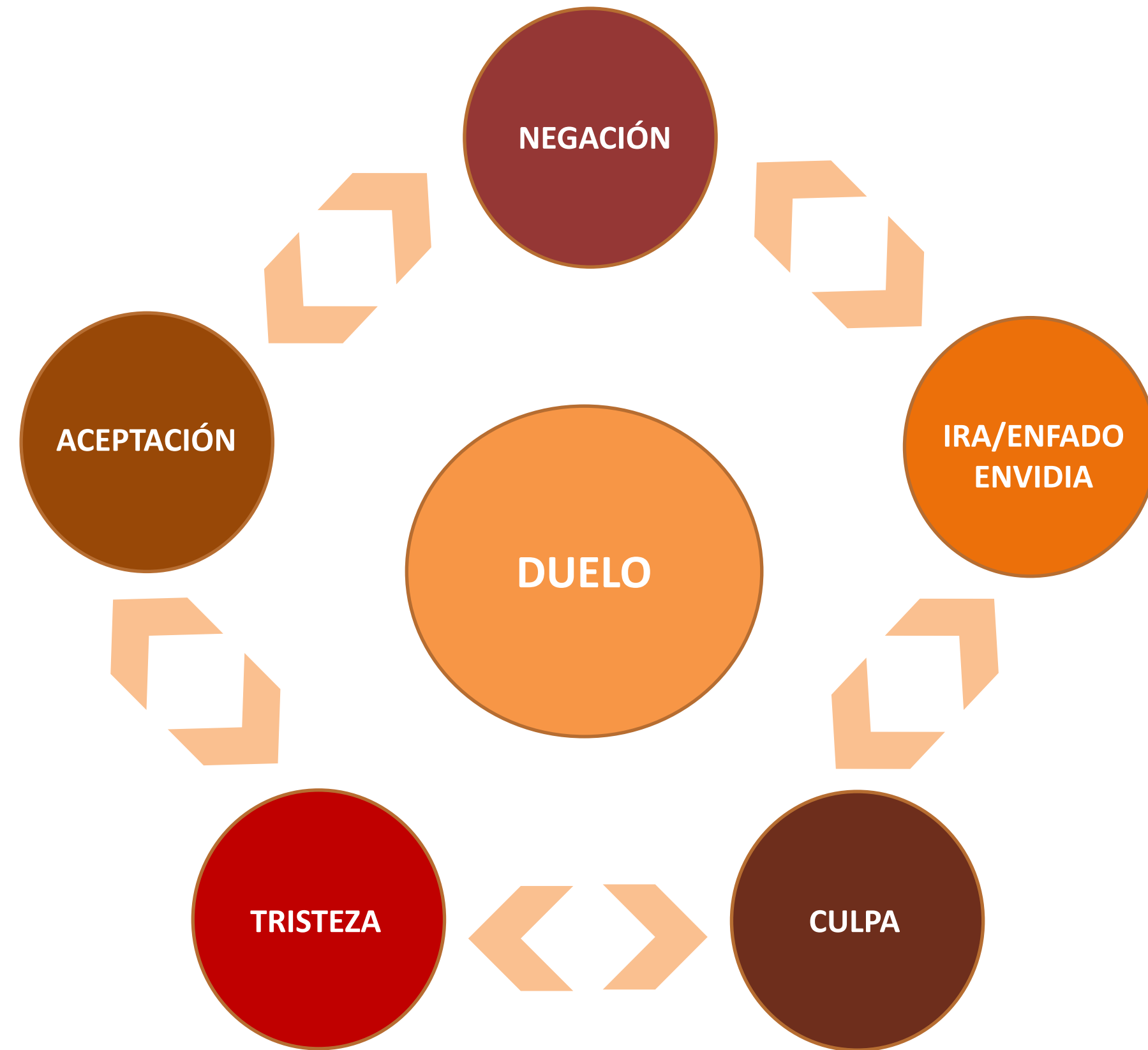
Dolor vs Sufrimiento

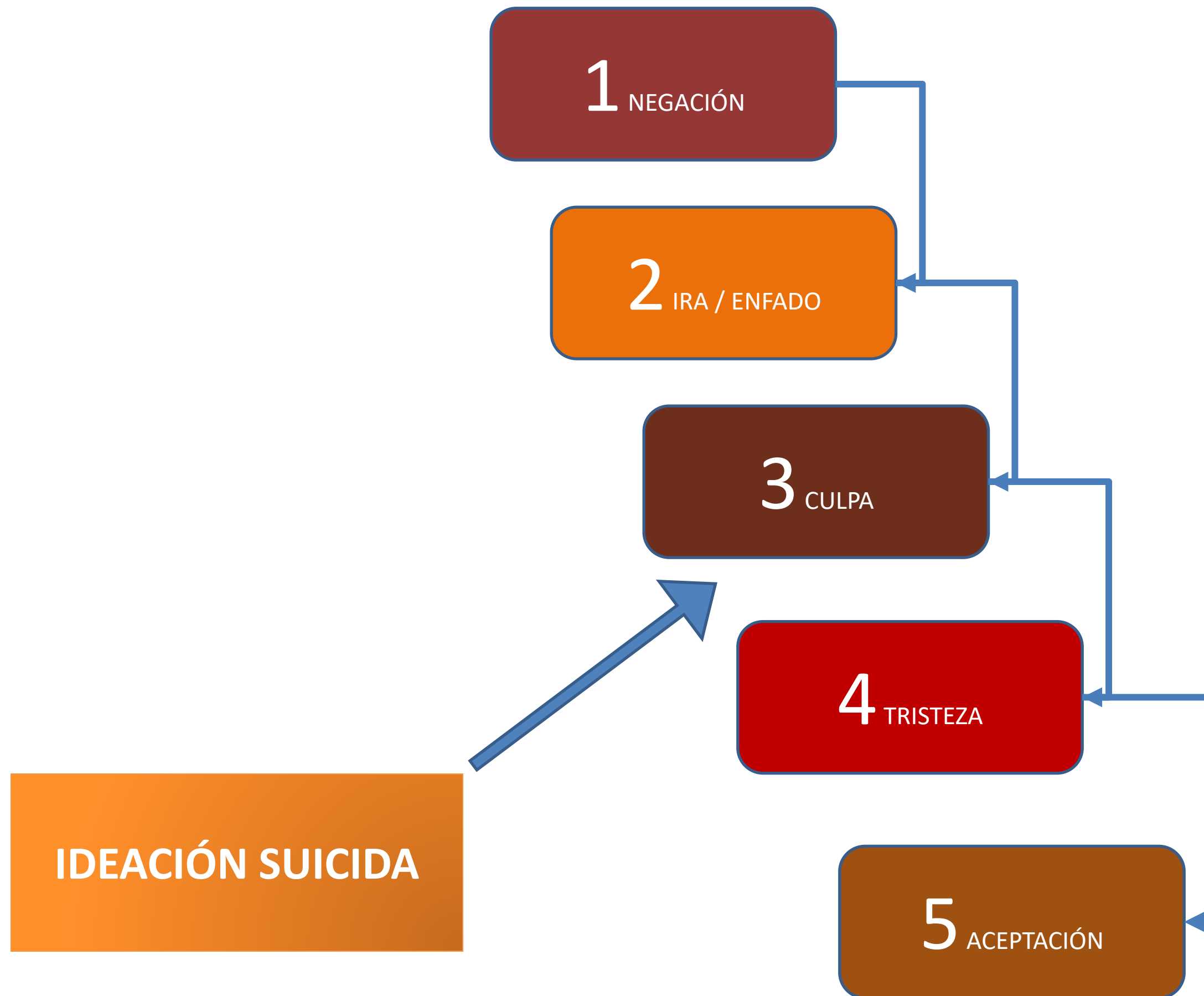
DOLOR: Malestar connatural al proceso de duelo.

SUFRIMIENTO: Malestar innecesario, " extra", causado por un manejo disfuncional en el proceso de duelo.

SOSTENER EL DOLOR PARA EVITAR EL SUFRIMIENTO









Utilidad de las emociones desagradables: ***NEGACIÓN***

ANESTESIA PSICOEMOCIONAL QUE NOS PERMITE TENER UN TIEMPO EXTRA PARA PODER ELABORAR, DIGERIR, METABOLIZAR ALGO TAN EXTREMO COMO LA MUERTE DE UN SER QUERIDO.

METAFORA DEL ESGUINCE





Utilidad de las emociones desagradables: ***RABIA, IRA ENVIDIA***

ENERGITIZA.
DEFENSA PRIMARIA.
PROMUEVE CAMBIO
SI SE PERMITE, SE TRANSFORMA.





Utilidad de las emociones desagradables: TRISTEZA

GENERA APOYO EMPÁTICO
DA ESPACIO A LA CONEXIÓN CON UNO
MISMO.

SI NO SE CORTOCIRCUITA, ALIVIA
DEFENSA CONTRA LA CULPA

METÁFORA DEL VÓMITO





Utilidad de las emociones desagradables: CULPA

CULPA RACIONAL: RESPONSABILIDAD
CULPA IRRACIONAL: KRIPTONITA DE LOS SERES
HUMANOS

MÉTAFORA DEL BOOMERANG





Utilidad de las emociones desagradables: CULPA

Culpa Traumática.

Culpa Social

Culpa Vincular.





Utilidad de las emociones desagradables: CULPA

Culpa Traumática. Hace referencia, a las circunstancias concretas de la muerte, si me pude despedir o no, si pude participar en los cuidados o no, como me lo comunicaron.

Es importante que pueda mirar y aceptar todos los sucesos traumáticos.” masticar lento para una digestión más eficiente”





Utilidad de las emociones desagradables: CULPA

Culpa Social. Un factor fundamental en los procesos de duelo, como me he sentido de acompañado o no en la muerte de mi familiar, como ha cambiado mi relación con los demás tras el fallecimiento.
Sentimiento de inadecuación.
Diferente a la vergüenza.





QUIERO ESTAR MEJOR



SI ME SIENTO MEJOR ME SIENTO CUMPABLE



Utilidad de las emociones desagradables: CULPA

Culpa Vincular: Hace referencia al tipo de relación con la persona que ha fallecido, poder ver sus fortalezas y sus debilidades.





Recordando a un ser querido



- Lo que más echo de menos de ti es...
- El primer recuerdo que tengo de ti es
- Los mejores momentos que pasé contigo fueron...
- Tu peor defecto era...
- Lo que más me gustaba de ti es...
- Lo que los demás dicen de ti es...
- Me molesta cuándo escucho que tú..
- El recuerdo que más me perturba de ti es...
- Lo que más te gustaba hacer era...
- El consejo que más solías dar era...
- Cuando más me decepcionaste fue...



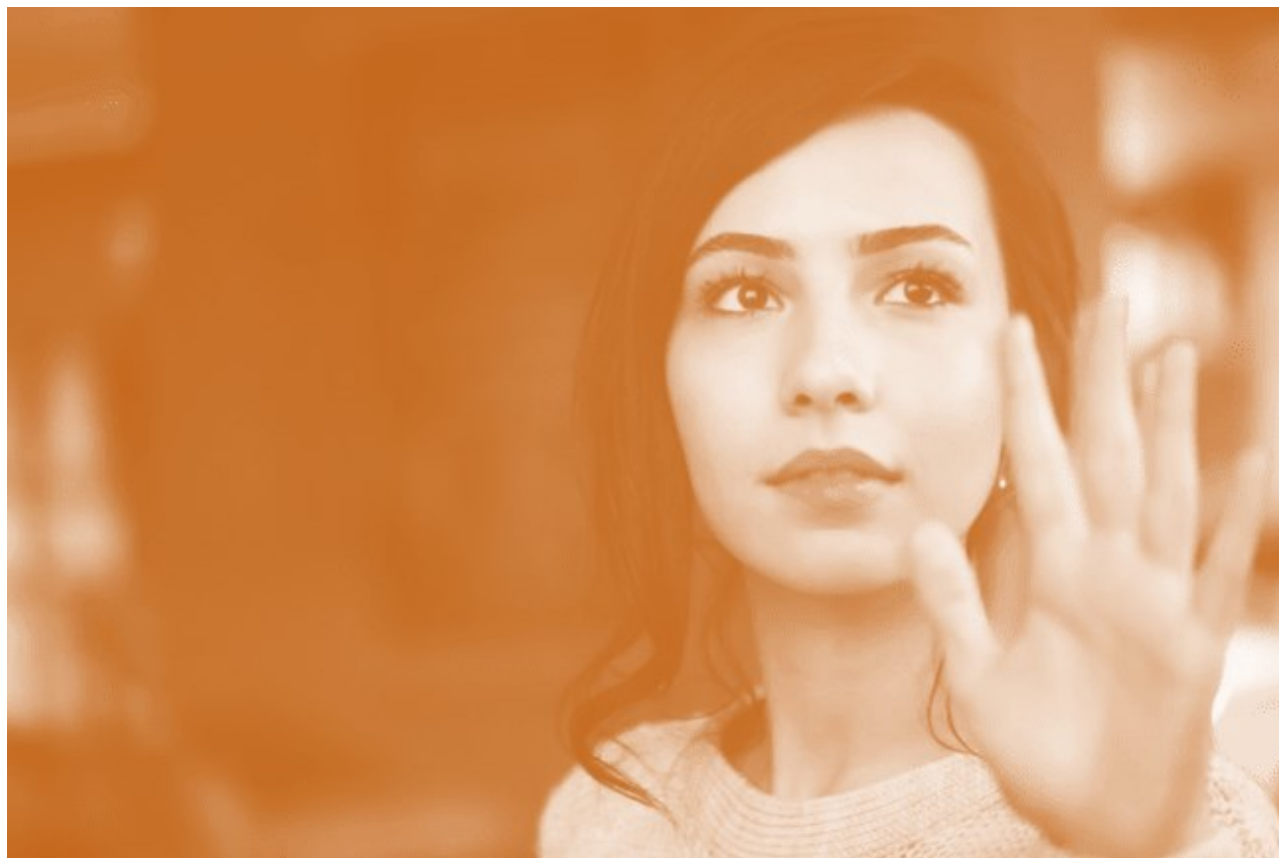
Recordando a un ser querido



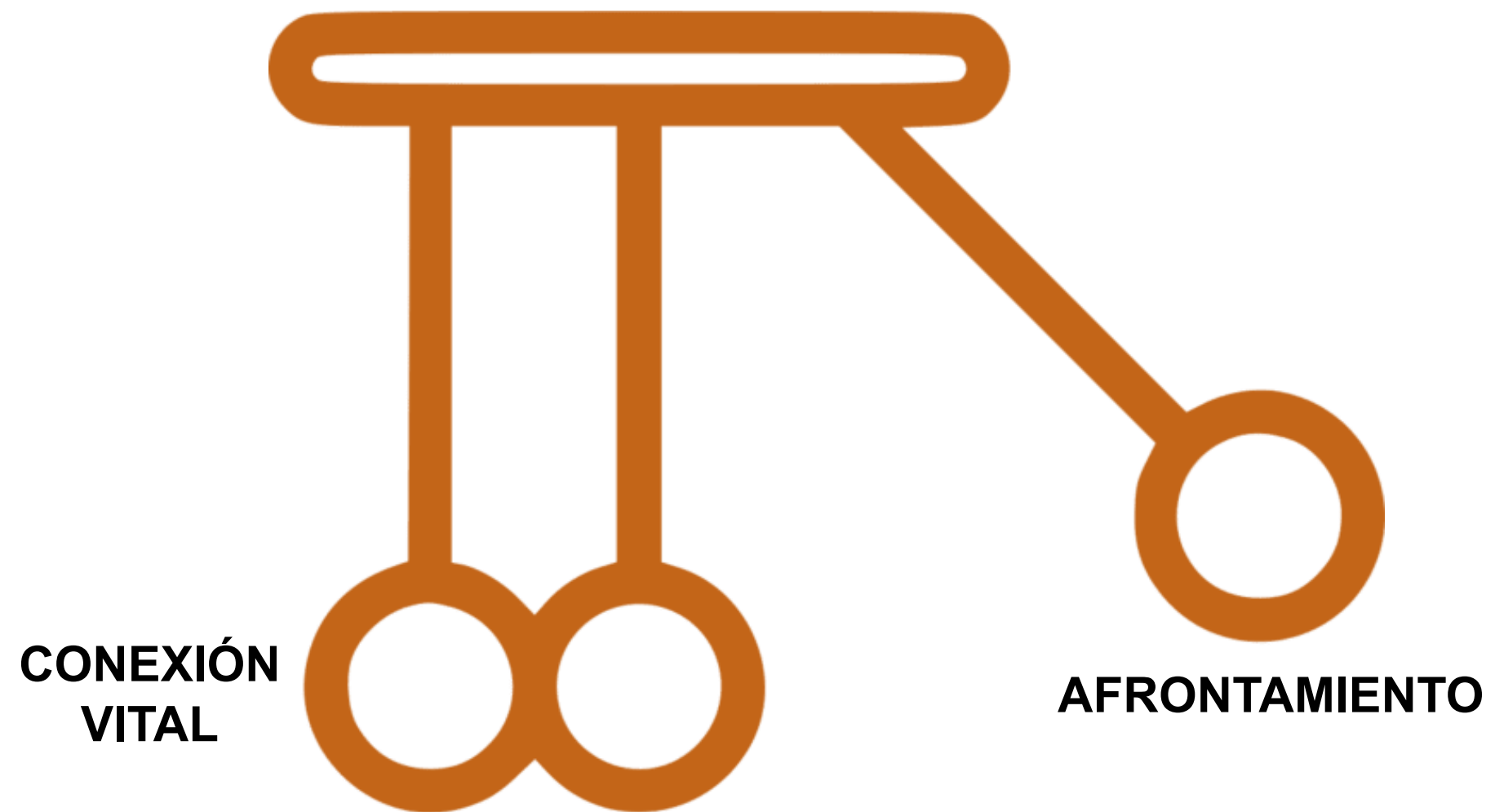
- La broma que más solías hacer era...
- Lo que nunca te oí decir fue...
- Siento rabia desde que no estás cuando...
- Me da miedo pensar/ver que...
- Me encantaría poder contarte/compartir contigo que...
- Siempre pensé que estarías cuando... Y ahora me siento...
- No fui capaz de decirte que...
- Me hubiera gustado pasar mas tiempo contigo...

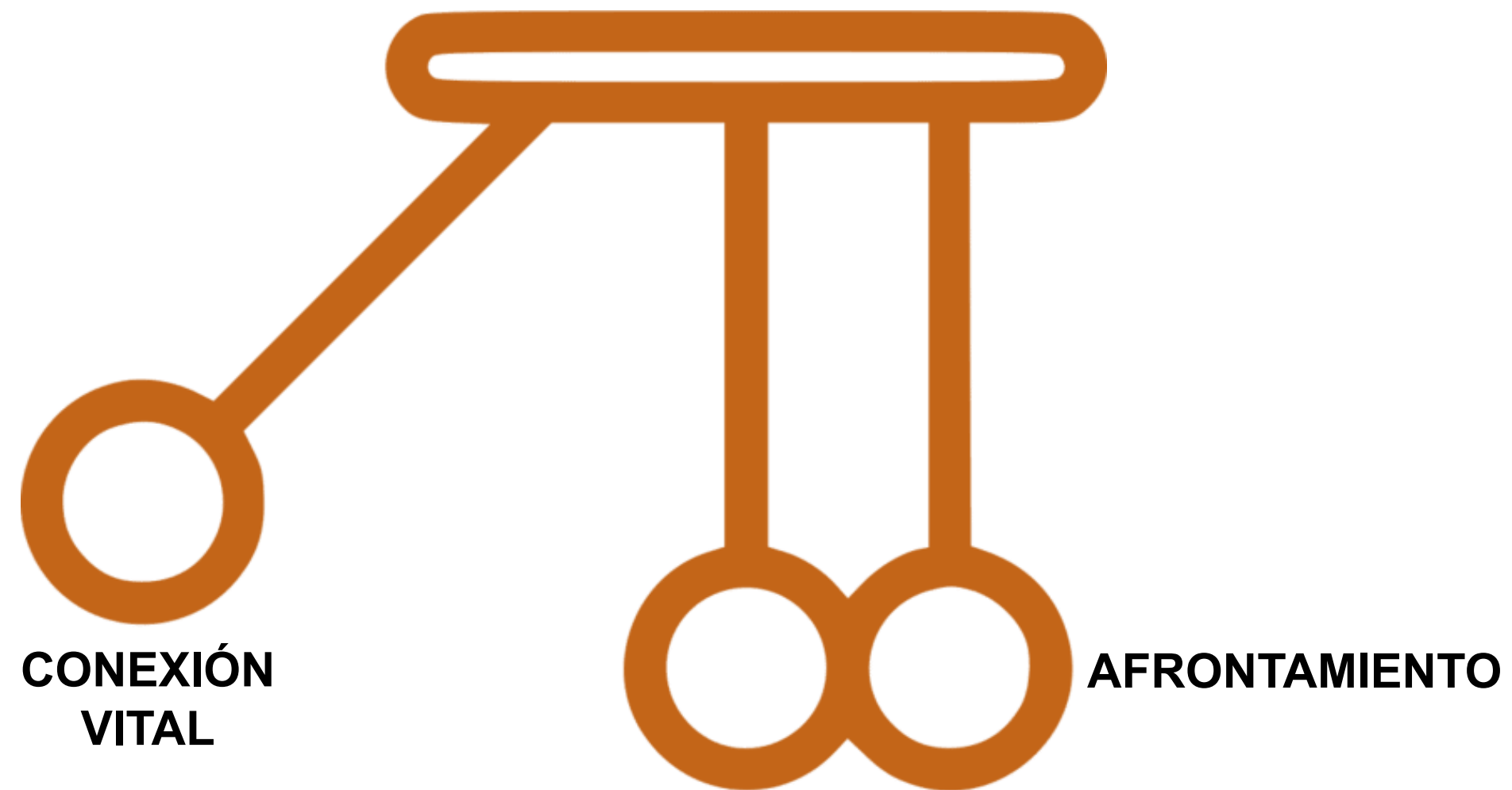


Recordando a un ser querido



- Me acuerdo de ti con (libro, película, canción,...)
- Lo que menos echo de menos de ti es...
- Cuándo pienso en ti...
- Lo que hago para mantener vivo tu recuerdo es...
- Lo que los demás no saben sobre nuestra relación es que....
- De lo que más me arrepiento de nuestra relación es...
- Lo que me gustaría poder decirte es...
- Sé que estoy progresando cuando...
- Lo que veo ahora y no veía antes es...
- Lo que me llevo es...
- Te agradezco que...





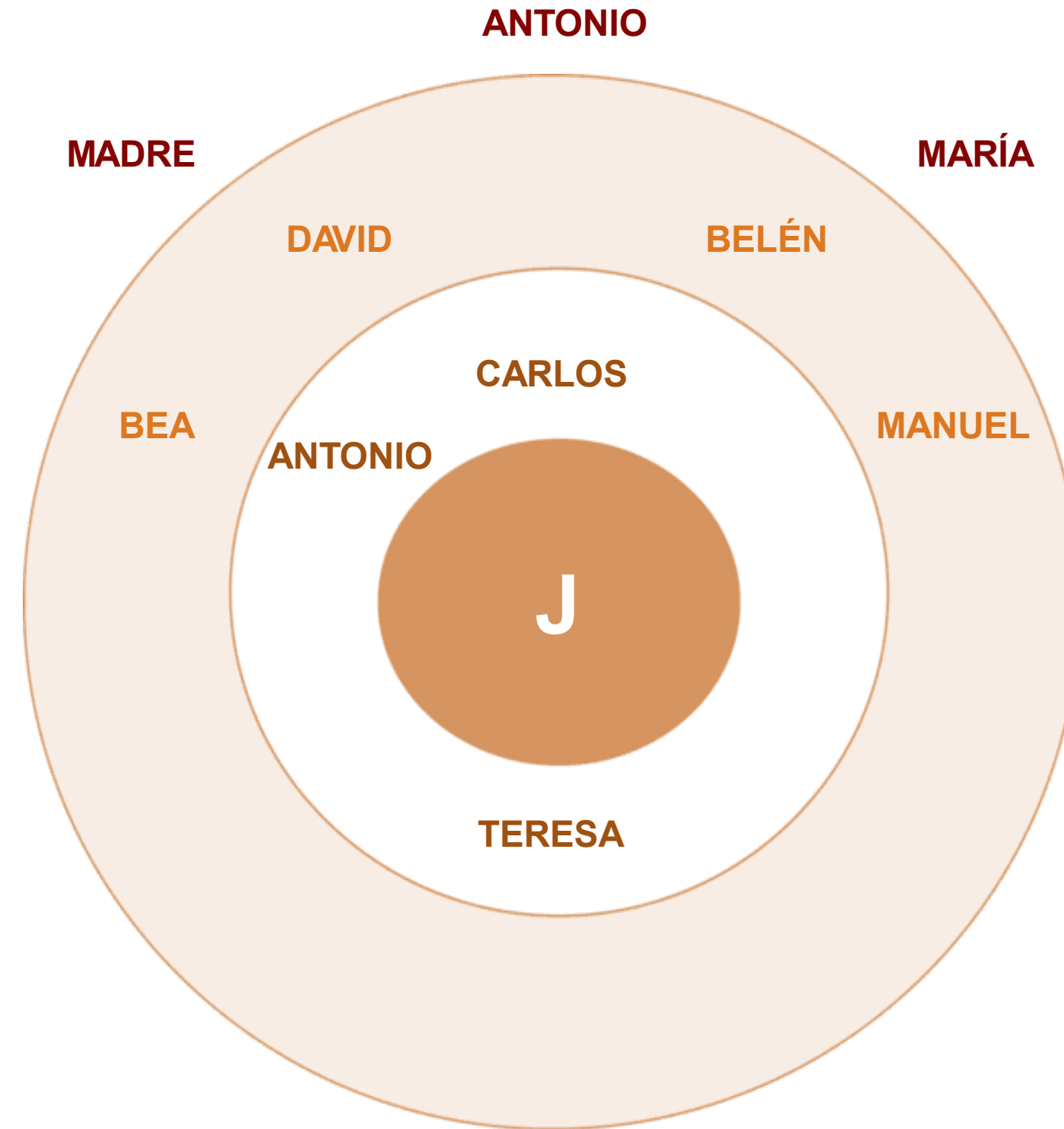


¿Qué nos piden los DOLIENTES?

Qué les ayudemos a afrontar

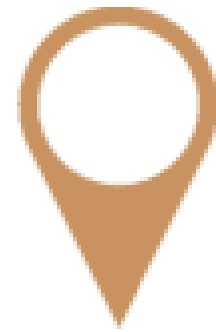
La conexión vital es importantísima pero suele haber mucho
más voluntario.



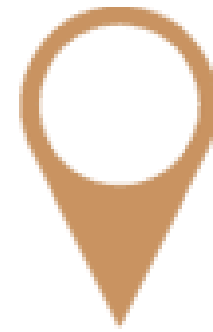




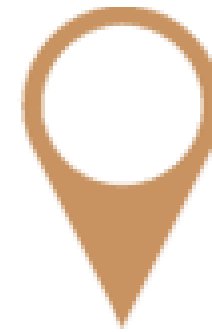
CURRICULUM DE
PÉRDIDAS



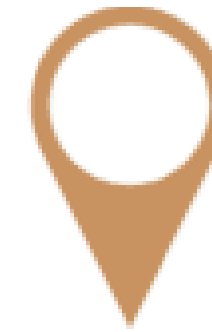
PERDIDA
SECUNDARIA



DUELOS
CONCURRENTES



DUELOS ACUMULADOS



PERDIDA PRINCIPAL





Por cada duelo hay
muchos dolientes.

Cada doliente, creemos
que nuestra manera de
elaborar el duelo es la
correcta y que el resto
de dolientes se
equivocan

CADA DUELO, COMO CADA PERSONA,
ES DIFERENTE



*OBJETIVO: FACILITAR UNA RELACIÓN MÁS
HONESTA ENTRE EL DOLIENTE Y EL OBJETO
DEL DUELO*



Metáfora del TUNEL



Solo hay un modo para salir de él: atravesándolo, aceptando la oscuridad para acercarse gradualmente a la luz.

Dificultad en el duelo por Covid-19 de entrar en el túnel por la no cristalización de la pérdida.

Necesariamente sales del túnel por una salida distinta al lugar por el que entraste. De la misma manera que después de elaborar un proceso de duelo, somos personas distintas.

El que no entra en el túnel, el que se vuelve atrás, elude el itinerario necesario para reentrar en la vida, pospone y prolonga el dolor.

En la elaboración del duelo la palabra clave es proceso no progreso o mejoría.





“El profesional es el instrumento de la terapia”



El profesional es el instrumento.

El doliente es el músico.

La dinámica es la partitura.

La música es la relación terapéutica.



Metáfora del COPILOTO





ECPATIA Vs SOBREENPATÍA





LA EMPATÍA ES COMO EL MOTOR DEL COCHE, LO QUE DA SENTIDO A NUESTRO TRABAJO, LO QUE NOS AYUDA A MOVERNOS Y NOS MOTIVA.



LA ECPATÍA ES EL CUENTARREVOLUCIONES, QUE ME AYUDA A DARME CUENTA, CUÁNDO ESTOY A PUNTO DE GRIPAR, DE FUSIONARME CON LA EMOCIÓN DEL OTRO, DE DESBORDARME, DE LLEGAR A LA SOBREENPATÍA.



SI ALGUIÉN TIENE CAPACIDAD PARA HACER UNA
PREGUNTA, TIENE CAPACIDAD PARA ESCUCHAR LA
RESPUESTA



La ambigüedad, es lo que más
angustia nos genera a los seres
humanos.



UNIVERSALIDAD

IRREVERSIBILIDAD

PROGRESIVIDAD



“Ser consciente es la cualidad más importante del profesional.

Mucho más importante que buscar la perfección o el estar bien siempre, es ser consciente de lo que le pasa al paciente, de lo que me pasa a mí y de lo que me pasa a mí con lo que lo que le pasa al paciente”



“El duelo es un proceso de vínculos, si enfermamos en el vínculo solo podemos sanar en el vínculo”

“acompañamiento como proceso de rematrización”



*“Lo que se oculta y se rechaza
permanece y se hace crónico,
lo que se afronta y se
acepta, se diluye”*



Itinerarios del DUELO

“BEREAVEMENT”-CIRCUNSTANCIAS PERIMORTALES

SENSACIÓN O PERCEPCIÓN DE EVITABILIDAD

TOMA DE CONSCIENCIA:

CONTINUO NEGACIÓN-EVITACIÓN-ACEPTACIÓN-INTEGRACIÓN

PROTESTA EMOCIONAL

FUTURO NO VIVIDO

DUELOS SECUNDARIOS

ESPEJO ROTO

LOS DOS VECTORES DEL DOLIENTE

ACTUALIZACIÓN DEL SOFTWARE RELACIONAL

LAZOS CONTINUOS- GRACIAS Y PERDÓN (O NO)

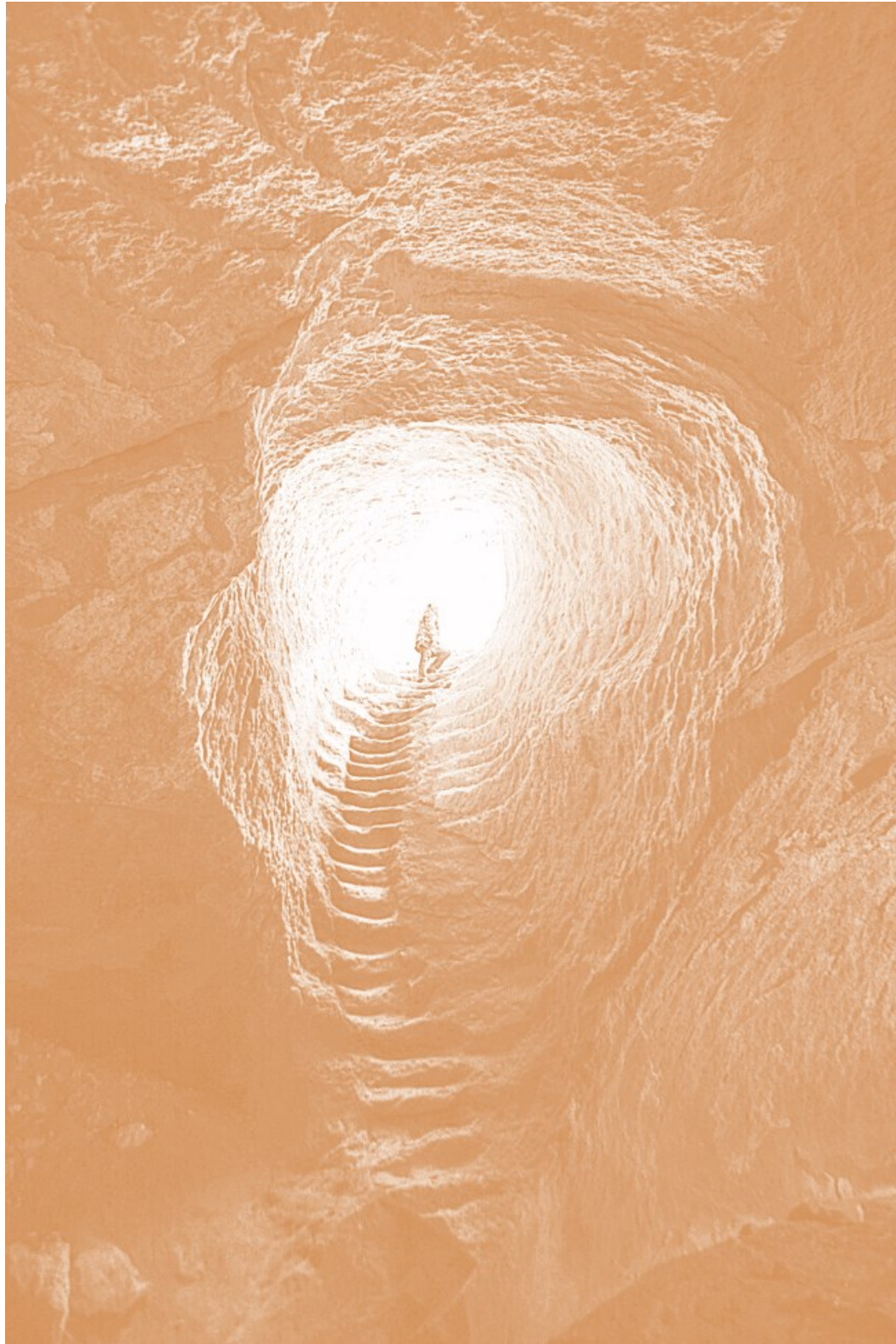
CONOCERTE TRAS LA MUERTE





-
- Si en el duelo “enfermamos” en el vínculo, solo podemos sanar en el vínculo.
 - La emocionalidad y humanismo es el arma más potente del profesional





"Uno jamás supera algo resistiendolo, solo se puede superar entrando más profundamente en ello".

Comunicación con frases inútiles



Se cómo te sientes

Mientras hay vida hay esperanza

Tú lo llevarás bien, eres fuerte

Ahora ya descansáis los dos

Suerte que tienes hijos y te ayudarán

Así es la vida

Podría haber sido peor

Con el tiempo ya verás cómo te encuentras mejor

Con lo bueno que era...

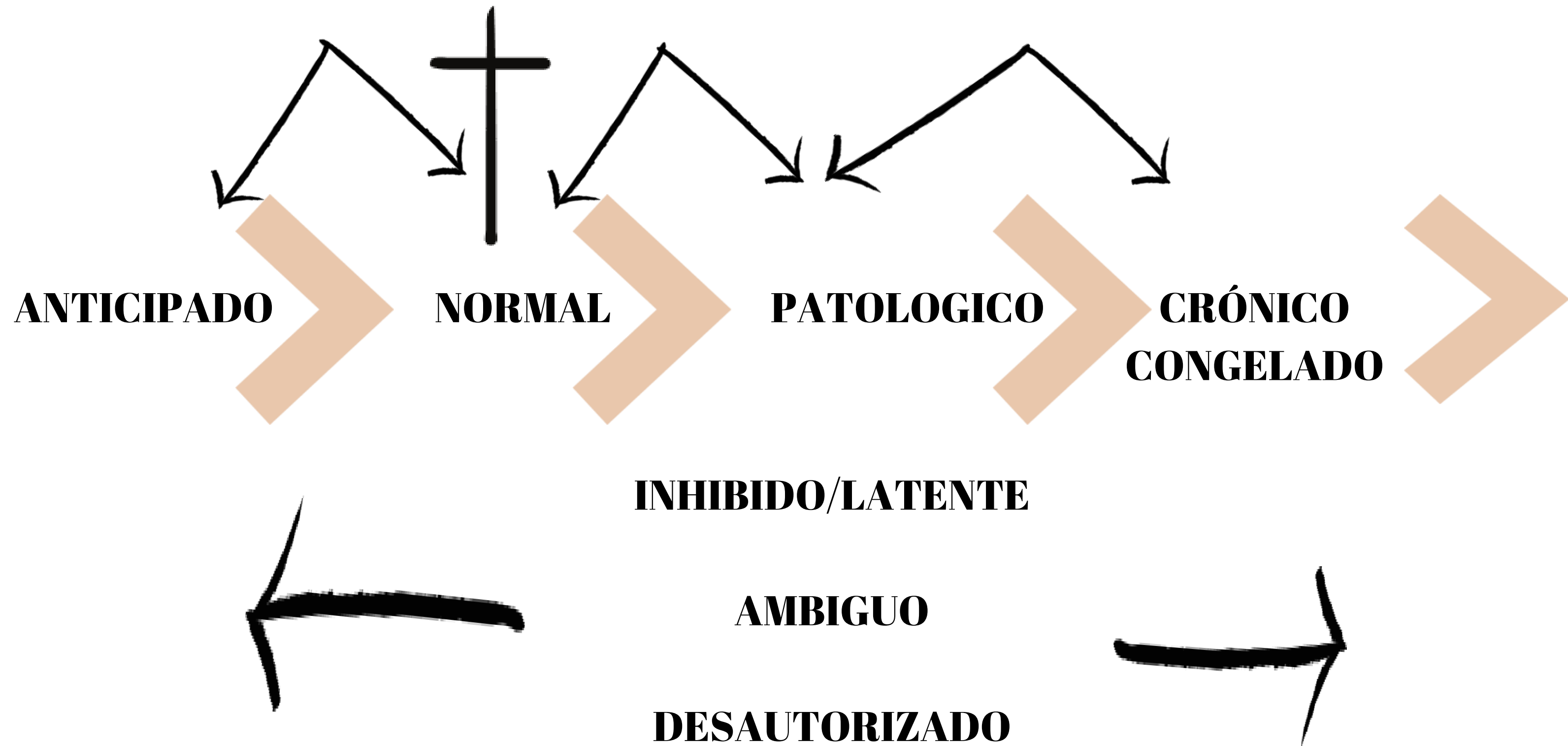
- ✓ Silencios terapéuticos
- ✓ Escucha activa
- ✓ Actitud humanista
- ✓ Latencia lenta
- ✓ Proximidad y contacto físico
- ✓ Contacto visual
- ✓ Sostener el silencio (que sea el doliente quien decide terminar)
- ✓ Personaliza el trato (nombre del paciente y tu propio nombre)

TIPOS DE DUELO

Anticipado
Normal
Patológico
Crónico
Congelado
Inhibido
Ambiguo
Desautorizado



DUELOS



DUELOS ANTICIPADO-EJ. CANCER-ALZHEIMER

SINTOMATOLOGIA



DIAGNOSTICO



2 DIAGNOSTICO



TRATAMIENTO



**CAMBIO
TRATAMIENTO**



**INTERRUPCIÓN
TRATAMIENTO**



PALIATIVOS



¿Quién era?

¿Quién soy?

¿Quién no voy a volver a ser?

¿Quién puedo llegar a ser?



Ideación suicida: Dinámica del CORTAFUEGOS

- Vivencia la pérdida más dolorosa que puedas tener.
- Quienes serían tus 4 cortafuegos en esa crisis.
- A quién traerías a tu mente, escribirías o llamarías para anclarte en la vida.
- Accesibles, funcionales, fiables:
AA



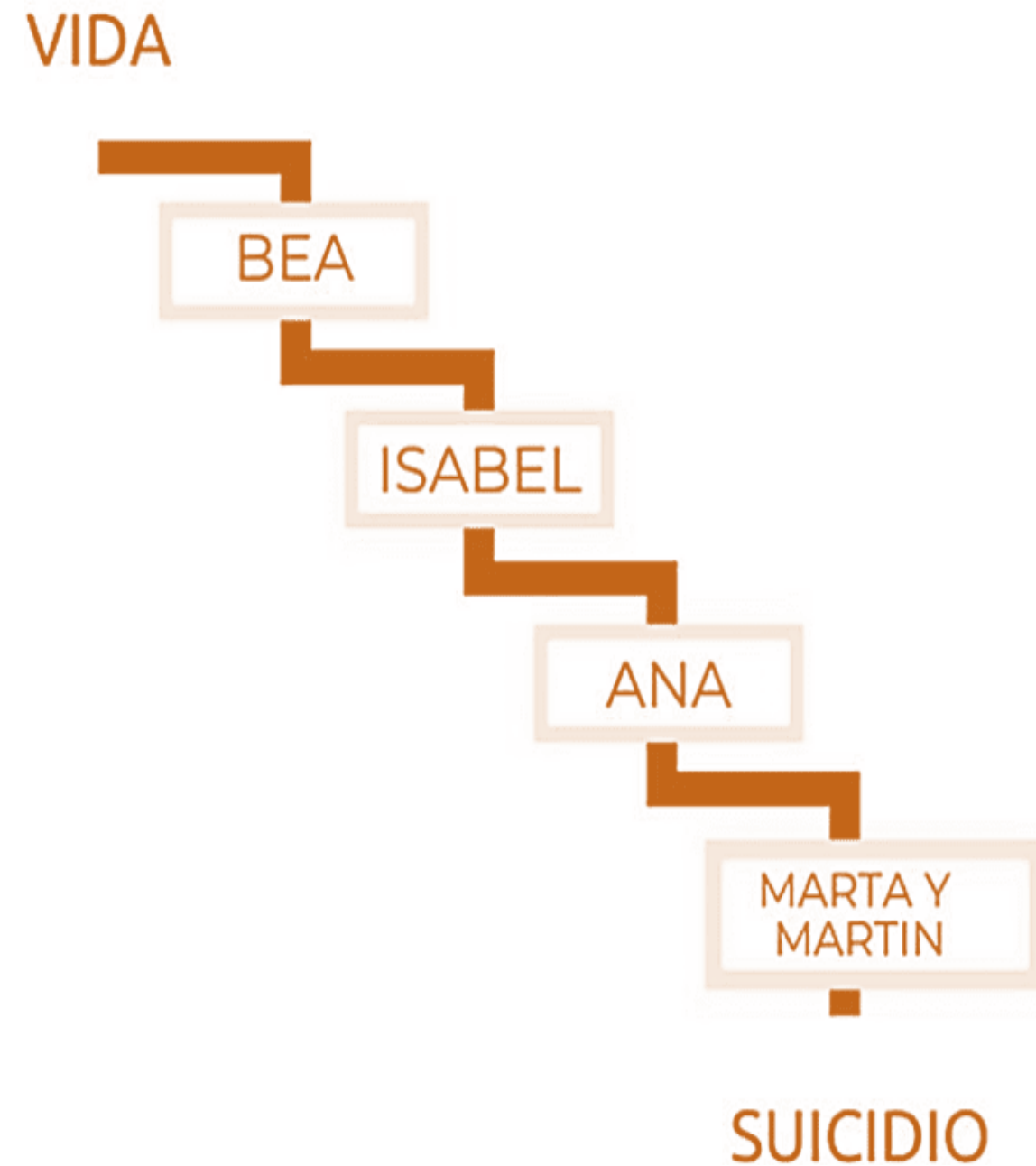


Dimensiones de anclaje

Dimensiones de anclaje:

1. Pensar en la persona.
 2. Mirar una foto.
 3. Leer un mensaje.
 4. Escuchar un audio suyo.
 5. Escribirle un WhatsApp .
 6. Llamarla.
 7. Ir a verla.
-

Ideación suicida: Dinámica del CORTAFUEGOS



Ideación suicida: Dinámica del CORTAFUEGOS



- Cada uno de los cortafuegos tiene que saber que es un cortafuegos.
 - Como terapeuta puedes pedirle que te ponga en copia si lo va a hacer por mail.
 - Es una manera mucho menos invasiva, más amable y sutil que si les avisas tú como terapeuta. Y protegemos la relación terapéutica, clave en estas situaciones.
-

Javi, me han pedido que te escriba como uno de mis "cortafuegos", que te pueda traer a mi mente, escribirte o llamarte (según lo grave que sea mi crisis).
Si estás dispuesto, que entiendo y respeto que no lo estés, contéstame a este correo.

En cualquier caso, gracias por apoyarme estos meses tan jodidos.

Un abrazo, fuerte.



Hola Leti, pongo en copia a Laura, para que vea que hago los deberes.
Siempre has sido una persona especial para mí, pero desde que me dio el
chungo, te has convertido en imprescindible, tengo miedo a agobiarte, y
prefiero que si no puedes hacerte cargo de esto, me lo digas,
asertivamente como dices tú.
En la última sesión Laura me propuso que escogiera "cortafuegos" para
mis crisis suicidas, tú vas a ser la tercera.
Cuando entre en ese túnel, intentaré traerte a mi mente y mi emoción,
escribirte un WhatsApp, enviarte un audio o llamarte.

Te quiero mucho, petarda.



“Llevo conmigo las heridas de todas las batallas que he evitado”

FERNANDO PESSOA



METÁFORA DEL AMANTE Y EL AMADO





RELACIÓN DE PAREJA MÁS CÓMO UNA PELÍCULA(DINÁMICA) QUE COMO UNA FOTO FIJA





RELACIÓN DE PAREJA MÁS CÓMO UNA PELÍCULA(DINÁMICA) QUE COMO UNA FOTO FIJA



Línea de vida de pareja



Escultura de pareja

Preséntame varias fotos emocionales



DINÁMICA DE DUELO DE PAREJA

¿Cómo os conocisteis?

¿Cómo se formó la pareja?

¿De dónde venías emocionalmente?

¿Cómo te hacía sentir?

¿Cómo nutría tu ego?

¿Qué te aportaba?

○
○
● ¿En que te necesitaba?.

¿En qué os complementabais?





DINÁMICA DE DUELO DE PAREJA

¿Cual fue el detonante de la ruptura?.

¿Cuándo tomaste consciencia de la crisis?

¿Qué hiciste para solucionarlo ,resolverlo?

¿Cómo sabotaste/saboteo, los intentos?

¿Qué te erosionó, que perdiste en la ruptura?

¿Qué conquistaste, que aprendiste en la ruptura?





DINÁMICA DE DUELO DE PAREJA

¿De qué te arrepientes?

¿Qué le reprochas a tu expareja?

¿Qué le reprochas a la relación?

¿Cómo te vinculas?

¿Qué harías de una manera distinta?

¿Qué le agradeces a tu expareja?

¿Qué le agradeces a la relación?

¿De que estás orgulloso?

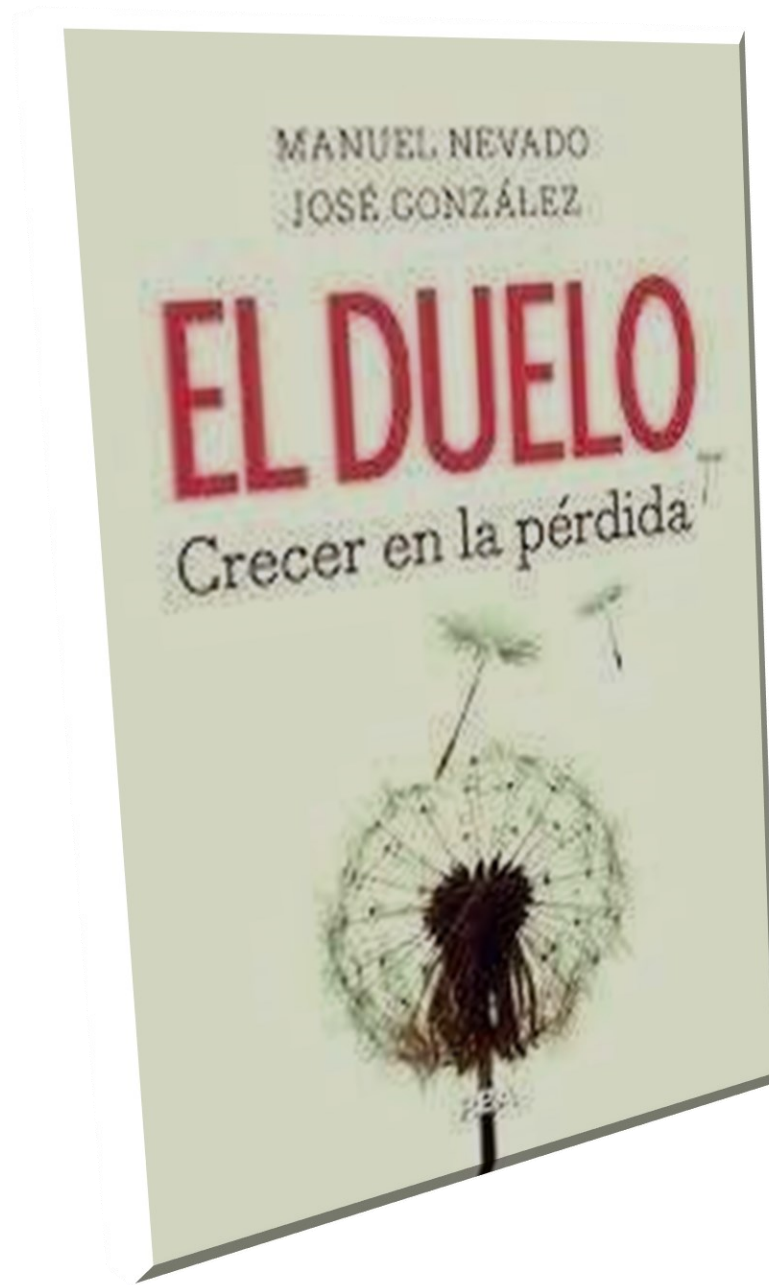




ÁREAS DE INTERVENCIÓN EN DUELO DE PAREJA

1. Sensación de evitabilidad
2. Autopsia psicológica-fotograma a fotograma
3. Protesta emocional-Como defensa al desapaego.
4. Futuro no vivido
5. Espejo roto
6. Necesidades relacionales perdidas
7. Polarización de la armadura
8. Perdón(solo después del enfado)
9. Pérdón o no
10. Resiliencia







1. Historia y datos generales edad, vínculo, tiempo desde la muerte.

2. Genograma.

3. Antecedentes relevantes. Duelos previos, secundarios, de bastones, acumulados.

4. Tiempo de la sesión, periodicidad, tipo de atención individual, grupal.

5. Bastones de apoyo y universo relacional.

6. Guion de estilos de afrontamientos de la pérdida. Conexión Vital Vs afrontamiento (diferenciar a qué pérdida corresponden)



7. Necesidades relacionales transferidas con el terapeuta y como respondes a ellas

8 Itinerario del duelo

9.Tareas de duelo presentes (abiertas al contacto) inferidas (no abiertas al contacto)

10. Dimensión presente /tareas principales/ Nivel de riesgo.

11. Dificultades en la escucha.



ITINERARIO DEL DUELO

“BEREAVEMENT”-CIRCUNSTANCIAS PERIMORTALES
SENSACIÓN O PERCEPCIÓN DE EVITABILIDAD
TOMA DE CONSCIENCIA: CONTINUO NEGACIÓN-EVITACIÓN-ACEPTACIÓN
PROTESTA EMOCIONAL
FUTURO NO VIVIDO
DUELOS SECUNDARIOS
ESPEJO ROTO
LOS DOS VECTORES DEL DOLIENTE
ACTUALIZACIÓN DEL SOFTWARE RELACIONAL
LAZOS CONTINUOS- GRACIAS Y PERDÓN (O NO)
CONOCERTE TRAS LA MUERTE

Comunicación con frases inútiles

Se cómo te sientes

Mientras hay vida hay esperanza

Tú lo llevarás bien, eres fuerte

Ahora ya descansáis los dos

Suerte que tienes hijos y te ayudarán

Así es la vida

Podría haber sido peor

Con el tiempo ya verás cómo te encuentras mejor

Con lo bueno que era...

- ✓ Silencios terapéuticos
- ✓ Escucha activa
- ✓ Actitud humanista
- ✓ Latencia lenta
- ✓ Proximidad y contacto físico
- ✓ Contacto visual
- ✓ Sostener el silencio (que sea el doliente quien decide terminar)
- ✓ Personaliza el trato (nombre del paciente y tu propio nombre)