

PUBLICACIÓN GRATUITA
ISSN: 2007-3119

SUI GENERIS

S U I G E N E R I S

ENERO-FEBRERO-MARZO 2017,
AÑO 9 NÚMERO 41





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

Una publicación de la Universidad Autónoma de Nuevo León

Ing. Rogelio Guillermo Garza Rivera
Rector

M.A. Carmen del Rosario de la Fuente García
Secretaria General

Dr. Juan Manuel Alcocer González
Secretario Académico

Dr. Celso José Garza Acuña
Secretario de Extensión y Cultura

Lic. Antonio Ramos Revillas
Director de Publicaciones

Dr. Álvaro Antonio Ascary Aguillón
Director de la Facultad de Psicología

Mtra. Magaly Cárdenas Rodríguez
Subdirectora Académica

Mtra. Nora Isela Macías Nuñez
Subdirectora Administrativo

Dr. Guillermo Vanegas Arrambide
Subdirector de Proyectos Educativos y Asistenciales

Dr. José Cruz Rodríguez Alcalá
Subdirector de Posgrado

Dr. Carlos Sánchez Sosa
Subdirector de Investigación

Mtro. Omar Méndez Castillo
Director y Editor responsable

Iris Reyes Escobedo
Co-editora responsable

Ivan Guerrero Vidales
Jefe de redacción

Christian Alanis Contreras
Ivan Guerrero Vidales

José Vieyra Rodríguez
Baruch Martínez

Comité editorial

Irma Irene Manzano Cantú
Nelly Deyanira Garza García
Axel Alejandro Herrera Salazar
Veronica Lorena Hernandez Ribbon
Leslie Monserrat Sifuentes Reyes

Equipo de Redacción

Ramiro Ruiz Castillo
Diseño

Alejandro Guerrero
Diseño de Portada

Marcelino Solís
Diseño Contra Portada

SUIGENERIS SUI GENERIS, Año 9, N°41, Enero-Febrero-Marzo 2017. Es una publicación trimestral, editada por la Universidad Autónoma de Nuevo León, a través de la Facultad de Psicología. Domicilio de la publicación: Dr. Carlos Canseco y Mutualismo No. 110, Colonia Mitras Centro, Monterrey, Nuevo León, México, C.P.64460. Teléfono: +52 8183 33 7859 ext. 510. Fax. +52 81 83337859. Editor Responsable: Omar Méndez Castillo. Reserva de derechos al uso exclusivo No. 04-2010-030514053000-102. ISSN 2007-3119 ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor, Licitud de Título y Contenido No. 14,927 otorgado por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas de la Secretaría de Gobernación. Registro de marca ante el Instituto Mexicano de la Propiedad Industrial: II83057. Impresa por: EDIREY, Narciso Mendoza 4024, Col. Niño Artillero, Monterrey, Nuevo León, México. Fecha de terminación de impresión: 17 de Abril de 2017, Tiraje: 1,000 ejemplares. Distribuido por: Universidad Autónoma de Nuevo León, a través de la Facultad de Psicología, Carlos Canseco y Mutualismo No. 110 Colonia Mitras Centro, Monterrey, Nuevo León, México, C.P.64460.

Las opiniones y contenidos expresados son responsabilidad exclusiva de los autores.

Prohibida su reproducción total o parcial, en cualquier forma o medio, del contenido editorial de este número.

Impreso en México
Todos los derechos reservados

© Copyright 2016
suigeneris.fapsi@uanl.mx

No. 4

“DUELO (PARTE I)”

CONTENIDO

EDITORIALES:

1- “Fatiga de compasión del propio profesional al llevar casos de duelo y los propios duelos que vive el terapeuta”

Por Sandra Sánchez y Nuria Embid Marco

4- “El duelo en la pérdida ambigua” Por Cinthya Illarremendi Hernández y María Belén Pérez Cequera

8- “El duelo en “La carne” de Rosa Montero” Por Lorenza Ruiz S.

11- “El Juego Como Experiencia De Intervención Grupal Para Personas en Duelo” Por Mtro. Cristian Camilo Arbeláez Álvarez

13- “El duelo y su maravillosa función” Por Dra. Nadia Márquez Córdova

15- “Lo imposible y sus posibilidades” Por Esteban Espejo

19- “Sobre la vida, el duelo y su Coexistencia” Por Jesús Alberto Fraire García

TEMA CENTRAL:

21- “Religión, espiritualidad y apoyo social en el duelo, desde la visión de la Psicología Social” Por Laura Yoffe

25- “El Duelo: Freud y Lacan” Por Dra. María Elena Elmiger

28- “¿Un psicoanálisis normal?” Por Mónica Santos Muñoz

32- “Diferenciación entre duelo, sentimiento de duelo y trabajo de duelo” Por Carlos Llanes

36- “Atender a los procesos de duelo o medicalizar la vida: un dilema de nuestros días” Por Jorge L. Tizón

42- “Los procesos del duelo en los contextos Educativos”

Por Dr. Ernesto Colomo Magaña

46- “El proceso de duelo: una revisión desde la Psicología Humanista”

Por Lic. Alejandra Maltos-Martínez

DOSSIER:

50- “El psicólogo, las leyes y el club del desengaño” Por Jaime A. Reyes

54- “Hermann Göring y Gustave Gilbert: Psicología en el Juicio de Núremberg” Por Santiago A. Lazo Freymann

58- “La resiliencia en un marco de diversidad y ejercicio Intergeneracional, en relación a la obra Manifestación 1934 del pintor argentino Antonio Berni” Por Carmen de Grado, Jacinta Keisman

MAKTUB:

61- “La despedida del papá” Por Dr. Ernesto Colomo Magaña

63- “La cápsula” Por Saúl Maldonado Mar

64- “El afán de marchitarse” Por Saúl Maldonado Mar

EN CONSTRUCCIÓN

66- “El cuerpo: necesidad para la vida en las exhumaciones de fosas clandestinas” Por Baruch Martínez Treviño

FATIGA DE COMPASIÓN DEL PROPIO PROFESIONAL AL LLEVAR CASOS DE DUELO Y LOS PROPIOS DUELOS QUE VIVE EL TERAPEUTA

Por Sandra Sánchez y Nuria Embid Marco

Introducción

Comenzar a hablar de «Fatiga de compasión», «Duelo» y «Terapeuta», nos lleva a hablar en primer lugar de Duelo. Sólo de esta forma podremos comprender con exactitud y claridad tal «Fatiga de compasión vivida por Psicoterapeutas». Y hablar de duelo, es hablar de muerte. Por lo que, al nombrar la palabra «muerte» ya debemos hacer el esfuerzo de colarnos en la cuestión de la manera más cuidadosa posible, despacito y con buena letra. ¿Por qué? Porque asusta y paraliza, y lo más crudo y real del asunto es porque a todos nos ha tocado perder a alguien que queremos y/o a todos nos tocará morir. Nadie se libra.

Y es justo ahora, cuando aparece el miedo. Al nombrar la palabra «muerte». El momento exacto en el que los terapeutas, debemos hablar con simbolismos para poder acompañar y ayudar a alcanzar la paz y calma precisa. Podríamos empezar con una metáfora preciosa, que dice así: El capullo de seda y su larva puede compararse con el cuerpo humano. Un cuerpo humano transitorio. De todos modos, no son idénticos a nosotros. Son, como una casa ocupada de modo provisional. Morir significa, simplemente, mudarse a una casa más bella, hablando simbólicamente. Desde el momento en el que el capullo de seda se deteriora irreversiblemente, va a liberar a la mariposa, es decir, nuestra alma. Tal y como continúa diciendo Elisabeth Kübler-Ross (2013): «Hemos sido creados para una vida sencilla, bella, maravillosa». Si continuáramos con la terapia, deberíamos componer una música acoplada al usuario/a, el ritmo, la letra, la tonalidad, intensidad...y añadir una letra que hable de la historia de esa mariposa y esa alma, de la forma más cuidada, cariñosa y calmada posible. Ponemos música a personas que la muerte les ha tambaleado, les

ha producido un trauma intenso, de naturaleza física y emocional que daña (Block, S; Bryant Block, C, 2003).

Pero ¿Alguna vez nos hemos parado a pensar con qué facilidad sufrimos? ¿Hemos pensado en nuestra muerte? o para decirlo de otra forma, ¿Cuánta vida se nos escapa sufriendo?, ¿Cuánta energía desperdiciamos? ¿Cuántas ilusiones y esperanzas tiramos?, ¿Cuántas ocasiones perdemos? ¿Cuántas alegrías perdemos? No es fácil vivir el ahora con la conciencia plena de que vamos a morir; tampoco es fácil acompañar a que otros y otras lo hagan (Ramser, K, 2011).

Terapeutas que acompañan procesos de duelo

El término «duelo» es un vocablo polisémico (una misma palabra que significa varias cosas diferentes y además tiene distintos orígenes etimológicos).

El origen etimológico del término duelo tiene su origen en el vocablo latín «*duellum*» que estaba compuesto por «*duo*» (dos) y «*bellum*» (guerra, combate), por lo que su significado era «guerra/combate entre dos».

Pero también nos encontramos con que se le llama duelo al momento de dolor que se siente tras una pérdida. El origen etimológico del término también proviene del latín, lo hace de la palabra «*dōlus*» que significaba literalmente «*dolor*».

Son dos definiciones que en el acompañamiento de usuarios en procesos de duelo puede ser muy interesante, al final, es un combate «vida-muerte», una guerra entre uno mismo, entre la razón y la emoción, donde el dolor mueve todo.

La muerte es como el sol, si lo miras mucho rato te quemas («*le soleil ni la mort ne se peuvent regarder en face*» La Rochefoucauld). Pero es inevitable no cruzarnos con los rayos del sol, o con un sol pleno que casi ciega.

El acompañamiento en procesos de duelo es un reflejo de un propio miedo interno que todo ser humano experimentamos. Nuestra profesión como terapeutas nos hace sentir un reflejo de nosotros en el otro y de absorber como esponjas emociones, sentimientos, situación, conflictos.

La muerte es uno más. La muerte lo es todo. Al final es lo antagónico a la vida. Y si la vida es todo, la muerte no puede ser menos. Nuestro presente es la vida. Nuestro destino es la muerte.

Enfrentarse a la muerte de forma constante es cansado, es doloroso y es real. La muerte no es un pensamiento irracional, no es un «puede ser que no te pase». La muerte pasa. La muerte ES.

Mirar de frente el miedo de los inevitable si somos acompañados por alguien que nos guía hace más liviano el dolor del proceso. Se vuelve el proceso de la vida más consciente. Y entendemos que estamos aquí para procesar y no por el fin último de progresar.

Procesos de duelo en el propio terapeuta.
Testimonios.



*El pesar entra en mi corazón.
Le temo a la muerte»*

—Gilgamesh

SANDRA.

Soy psicóloga de vocación. Me sentí interesada por el mundo de las emociones desde muy pequeña, aunque he de confesar que también tenía vocación de maestra, y cómo la psicología, en la actualidad ejerzo también ese placer, impartiendo clases a alumnos universitarios de Psicología.

Cuando comencé mi carrera profesional abarcaba casos sobre todo de ansiedad, depresión y fobias tanto en adultos como infanto-juveniles.

Pero las casualidades -que en grandes ocasiones son causalidades- llegan, y las vivencias, si las sientes te permiten embarcarte en el cambio y la transformación gracias a ellas, sino opones resistencia.



Así es como conocí a A.B, una chica jovial, llena de energía y vitalidad, con una sonrisa excepcional. A.B padecía ansiedad, pero con el añadido de una enfermedad degenerativa. Las relaciones terapéuticas son, como su nombre indica, relaciones, y estableces conexión con los usuarios. Mi conexión con A.B era confortable, avanzábamos, progresábamos y un día pudimos tratar en una sesión el miedo a la muerte. Ella me habló de vida. Ese fin de semana recibí una llamada de un familiar: A.B había muerto.

Mis esquemas de terapeuta consiguieron racionalizar la situación, pero mi persona se llenó de emoción. Somos personas preparadas y formadas, pero la palabra PERSONA va por delante de la preparación.

Consideré la idea de NO dedicarme al duelo profesionalmente, porque pensé que no quería ver a personas partir... una incoherencia por mi parte ya que las despedidas son parte de la vida, como los son los saludos; y no hay nada más natural que la muerte, el fin de algo que ha existido... El milagro es la vida y lo natural es la muerte.

Así estuve unos meses, alejada profesionalmente de los duelos hasta que tras un «trueque» profesional, me comprometí a pagar un trabajo con trabajo. Y así llegó a mi vida profesional un niño con una enfermedad cardíaca y pensé en la magia del efecto boomerang.

Dejé de negar lo evidente y empecé a fluir.

He vivido algunas pérdidas, como las de parte de mis abuelos, he vivido muchas pérdidas de primos viendo «padres huérfanos», he vivido

pérdidas de amigos, y sé que viviré muchas más. Sé que vendrá el invierno a pesar de lo mucho que me gusta el verano con su sonido de grillos. Y no me opongo a ello, porque sé que no hay nada que pueda frenar la llegada del invierno o lo natural de la muerte.

Desde que acepté, y me permití sentir, me nutrí de bibliografía, de filmografía, de autores, de vivencias, de música. Empecé a formarme en duelo y aquí, en este punto me encuentro dirigiendo ahora sesiones individuales, grupos terapéuticos, proyectos y programas.

NURIA.

¿Yo? Trabajadora Social. Y encontré mi sitio y mi vocación cuando estudié a «Familia» y «Grupos» como el punto de partida de muchos conflictos. Aquí empecé a interpretar e intuir en qué consistía parte de la vida.

¿Mi ilusión? Hacer «Planes de Intervención para familias multi-problemáticas, grupos en riesgo, sensibilización...bla bla bla», diciéndolo de carrerilla sin percatarme de mí; como si esto fuese ligero y/o no tuviera que ver conmigo y pudiera «no sentir». Parecía que, de esta forma, me aseguraba salir ilesa y cumplir con mi vocación. Separando, estrictamente, lo personal de lo profesional.

Pero como bien dice Sandra, las relaciones terapéuticas, son relaciones. No dejo de ser «Nuria amiga/hermana/hija...» cuando entro

por la puerta del trabajo, ni dejo de estar alegre/triste/enfadada...» con lo que en ese momento esté. Y por supuesto, no dejo de ser «Nuria de Espacio Ítaca» cuando entro en casa. En fin, estaba claro, aunque no lo viese: No soy intacta e inalterable. Soy entera (ilimitada) y completa (absoluta), constantemente (siempre); quizá consista en modular y acoplar lo apropiado en cada momento. Y así, «evitar lesionarme».

Mientras empezaba a descubrir todo esto, tuve la oportunidad de conocer a A.B. ¡Zas! ¡Qué suerte la mía! ¡Y qué rabieta pillé! Lloré y me negué casi sin darme cuenta a hablar de muerte. Me enfadé con esa parte de la vida que ni empezaba a mirar. Me seguía empeñando en separar lo inevitablemente mezclado.

Sandra me propuso unirme al «Grupo de Duelo», acompañarla y ser su co-terapeuta. Leía, reflexionaba, observaba al grupo, a ella, me mantenía a un lado, tomaba notas (muy profesional) y tenía miedo, dudas y mucha tristeza (muy personal). Volvía a casa llorando y diciendo a mi familia lo mucho que les quería. Seguía negándome, no fluía. Resistencia imagino: «¿No puede ser otra su co-terapeuta?»

De un tiempo a esta parte, perdí a dos amigos de un día para otro, no me avisaron ninguno de ellos (Ignacio y Esther). Dolía mucho. Entendí lo leído, lo reflexionado, mis dudas, mi miedo y mi tristeza (lo profesional y lo personal al mismo tiempo). Y entonces Sandra apareció como suele hacerlo, con mimo, a mi ritmo y dándome luz, y dijo así: «¿Casualidad o Causalidad?, ¿Estás preparada?»

Y ya. Por fin emulsioné. La aceptación llegó a mí y yo a ella. ¡Qué descanso! Viví la posterior muerte de mi amiga Pacita y mi yayo Arsenio (también sin avisar) y terminé leyendo en sus ceremonias como el mayor gesto de amor que tenía para ellos. Me permití sentir y ser. Fue precioso. No me había sentido tan conectada con ellos como en ese momento. Fui tremendamente feliz. Después, le tocó a mí yaya Carmen. Y por mucho que avisara, yo la sigo notando aquí. Y eso sí que es hermoso. No oponerme a lo que siento, me hace libre.



Empecé a formarme en duelo y me incorporé al grupo. ¿Ahora ya sí que sí? Quién sabe. En este punto me encuentro, acompañando a familias y grupos e ilusionándome cuando hay un proyecto en marcha sobre duelo. Permitiéndome ser y de la mano de Sandra mirando al sol sin quemarnos.

«Buscaré un lugar para ti, donde el cielo se une con el mar [...] De día viviré pensando en tus sonrisas, de noche las estrellas me acompañaran». (Nino Bravo)

Técnicas de autocuidado

Los terapeutas pagamos un precio en nuestro trabajo. El coste es ser conscientes.

Contemplación de la transitoriedad. Ser conscientes de la fugacidad, permite apreciar su leve paso con todo lo que conlleva. Con inspirar su aroma y saber que no lo vas a volver a hacer jamás. Habrá otro aroma, pero no ése.

Conocimiento. Arroparse en bibliografía, documentales, grupos donde podamos compartir estas y otras inquietudes, películas, otras culturas donde veamos otras formas de entender el duelo...

Procesamiento. Tomarse tiempo para procesar. Pensar, sentir y hacer cosas que nos ofrezcan la posibilidad de vivenciar la muerte por paradójico que nos resulte.

Distracción. Teatro, cine, una exposición, viajar, disfrutar de la compañía de nuestros seres queridos, música. Distraerse para volver a traer la mente, la emoción y la acción al ahora, al presente, a la vida.

Conclusiones

Hay una viñeta de Charlie y Snoopy, en la que Charlie le dice a Snoopy: «Un día moriremos» y Snoopy le dice: «Sí, pero el resto de días no».

La muerte no debe quedarse en algo sombrío, sino en la posibilidad de ser conscientes de la autocompasión. Somos humanos, somos transitorios.

Sobre las autoras:

Sandra Sánchez

Psicóloga y gerente de Espacio Ítaca, centro Sanitario de Psicología ubicado en Zaragoza (España). Docente en academia privada Arke, impartiendo materias como psicofarmacología o psicología del aprendizaje a alumnos de psicología. Experta en aromacología y en Intervenciones Asistidas con Animales.

Nuria Embid Marco

Trabajadora Social especializada en Intervención Familiar y Sistémica (pareja, grupos) y Experta en detección de casos de violencia de género. Presidenta de Aragua Asociación Deportiva para personas con y sin diversidad funcional, como voluntaria 6 años en la gestión de proyectos sociales y de salud.

Referencias de imágenes:

De l'élevage au cocon [Gusano de seda], Recuperado de: <http://www.princessefoulard.com/blog/tissu/soie/ver-soie-elevage-cocon/> [Imagen de Charly y Snoopy sentados en el muelle], Recuperado de: <https://es.pinterest.com/pin/350506783479456549/> (Saved by Sebastian Santamaria)

Bibliografía:

Álava Reyes, M^aJesús (2003): «La inutilidad del sufrimiento. Claves para aprender a vivir de manera positiva», La esfera de los libros, Madrid. Beth Williams, M Poijula, S (2015): «Manual de tratamiento de TEPT, Técnicas sencillas y eficaces para superar los síntomas el Trastorno de Estrés Postraumático», Desclée de Brouwer, Bilbao. Block, S, Bryant Block, C (2003) «Cuaderno de Trabajo para el Tratamiento Corpomental. Del trastorno de estrés postraumático (TEPT). Programa para curar en 10 semanas las secuelas del trauma», Desclée de Brouwer, Bilbao.

D. Yalom, Irvin (2008) «Mirar al sol. La superación del miedo a la muerte», Staring at the Sun. Overcoming the Terror of Death. Irvin D. Yalom, 2008

Kessler, D (2013) «Lecciones de vida», Ediciones Luciérnaga, Barcelona.

Kübler - Ross, E (2013) «La muerte: un amanecer», Ediciones Luciérnaga, Barcelona.

Ramser, K (2011) «El camino Sabio. Cómo superar el sufrimiento y expandir la conciencia», Ediciones i, Valencia.

EL DUELO EN LA PÉRDIDA AMBIGUA

Por Cinthya Illarremendi Hernández y María Belén Pérez Cequera

En la vida hay situaciones que estamos destinados a vivir, como es el dolor, las pérdidas y los duelos, sin embargo, la forma en cómo las enfrentemos es decisión de cada persona, «el dolor es necesario y el sufrimiento es opcional». Las pérdidas están representadas por personas que quisimos mucho u objetos muy significativos que vienen acompañadas de un gran dolor, otras emociones y sentimientos que pueden encarnarse y vivir profundamente hasta