



ISSN 1870 – 5618

MANEJO DE DUELO CON TERAPIA NARRATIVA: “HONRAR LA VIDA MÁS ALLÁ DE LA MUERTE”

María Fernanda Díaz Sánchez
marifer.diaz@hotmail.com
Marta Campillo Rodríguez
martacam2000@yahoo.com.mx

RESUMEN

En el presente trabajo contiene la propuesta de la terapia narrativa para la intervención grupal con el taller de manejo de duelo “Honrar la vida más allá de la muerte”, el cual es una forma de intervención para apoyar y acompañar a las personas que han perdido a seres queridos viven una situación de duelo. Ofrece una metodología innovadora y diferente a otros modelos al respecto del apoyo para el proceso de duelo, pues supone mantener y continuar la relación y conexión con el ser querido ausente, invitándolo, de una manera metafórica, al trabajo en grupo, a las conversaciones y a manifestar sus propios recursos y habilidades incrustadas en la vida de sus familiares vivos.

El trabajo con Terapia Narrativa constituye una experiencia terapéutica que a través de su propuesta de estilos conversaciones originales y efectivas dieron vida al Taller, permitiendo abordar la problemática desde una metodología cualitativa, pudiendo con los resultados obtenidos de su implementación, demostrar la utilidad y efectividad de este modelo terapéutico para acompañar de manera adecuada y efectiva a las personas que viven una situación de duelo.

Palabras clave

Terapia Narrativa, Duelo, conversaciones de Re-membresía

ABSTRACT

The present paper contains narrative therapy proposal for a group intervention through the grief workshop called "Honoring life beyond dead", such workshop is a form intervention to provide support to people who have lost love ones and continue to live an experience a grief situation. This proposal offers an innovative methodology which is different to other grief interventions proposed by therapy models, because it assumes you can maintain and continue the relationship connection with the absent love one, inviting the participant, in a metaphoric way to share, in a group setting, through conversations to explore their own skills and the family skills and resources embedded in the life family members.

The work with Narrative Therapy constitutes a therapeutic experience through original and effective conversational styles filled with life stories told during the workshop, allowing a qualitative methodology to be used, demonstrating the usefulness and effectiveness of the methodology as an analysis of the results was done, to be able to use this therapeutic intervention for the management of people who live in a grief situation.

Key Words

Narrative Therapy, grief, Re-membering conversations

LA TERAPIA NARRATIVA.

La terapia narrativa se encuentra enmarcada dentro de la epistemología *socioconstruccionista*, que declara la idea de que las personas crean el mundo en el que viven y, por lo tanto, crean su propia realidad, dentro del contexto de una comunidad con otras personas; comunidad que por medio de sus posibilidades y restricciones económicas, políticas, sociales y culturales fija los límites de nuestras narraciones y limita nuestra posibilidad de elección a determinados contextos.

Es una de las aproximaciones teóricas más recientes de la Psicoterapia Familiar y retoma autores como Michel Foucault (1979), Gregory Bateson (1972), Jerome Bruner (1986) y Lev Vygotsky (1896).

La Terapia Narrativa fue creada por Michael White (trabajador social australiano) y David Epston (antropólogo de origen canadiense). Comienzan a trabajar juntos desde los años sesentas del siglo pasado y desarrollaron este método de hacer terapia. En su libro, “Medios Narrativos para fines terapéuticos” White y Epston, (1993) plantean las bases epistemológicas y plantean al “relato” como la metáfora utilizada en la Terapia Narrativa, así podemos resumir que la terapia narrativa es un modelo para la creación de conocimiento y de nuevos significados, que son generados por las personas en la revisión y re-edición de su historia.

Dicho modelo considera que las personas son expertas en su vida, por lo tanto, son expertas en sus propias historias. Entendiendo las historias como una sucesión de *eventos* vinculados en una *secuencia*, a *través del tiempo* y organizadas en un *guión*, a los cuales se les da un significado propio. Por lo tanto, la identidad de las personas se construye a través de los significados que dan a estas historias.

Para White (1993) la perspectiva narrativa en terapia cuestiona las prácticas terapéuticas modernas, que se encuentran marcadamente influidas por discursos estructuralistas sobre la vida y la identidad de las personas, proponiendo desde la metáfora del texto una aproximación a la vida de las personas como historias, y un conjunto de prácticas terapéuticas que van en la búsqueda de los eventos marginados por los relatos dominantes en la experiencia de vida de las personas, para favorecer la generación de relatos alternativos que validen los conocimientos y habilidades que las personas tienen para hacer que su vida marche más acorde a sus preferencias personales. De esta manera, se presenta como un modelo que difiere con la mayoría de las terapias psicológicas tradicionales.

Los autores del modelo plantean una forma creativa e innovadora del manejo del lenguaje en las conversaciones terapéuticas, separando al problema de la persona, como si fuera una “cosa” aparte, por lo tanto se puede llegar a hacer un alejamiento entre la historia saturada del problema y la identidad de la persona. “*La externalización es un abordaje terapéutico que insta a las personas a cosificar y, a veces, a personificar, los problemas que las oprimen. En este proceso, el problema se convierte en una entidad separada, externa por tanto a la persona o a la relación a la que se atribuía. Los problemas considerados inherentes y las cualidades*

relativamente fijas que se atribuyen a personas o relaciones se hacen así menos constantes y restrictivos” (White y Epston 1993)

Esta forma de abordaje logra poner una distancia para que se observe al problema desde otra perspectiva y que se pueda revisar la relación que tiene la persona con el problema y como el problema influye en su vida, generando así la búsqueda de formas creativas de enfrentarlo.

El ver al problema distante de la persona, fuera de ella, abre la posibilidad de conocer y analizar los efectos que éste tiene en su vida y no como si fuera parte de ella, logrando observar otros aspectos de su historia que no se habían puesto de manifiesto y que por lo tanto, la persona desconocía de sí misma, en consecuencia ignorando acontecimientos extraordinarios.

Estos acontecimientos extraordinarios se pueden lograr por medio de la exploración con preguntas que indaguen en nuevas historias que no se encuentren saturadas del problema, historias alternas que contengan recurso, herramientas y habilidades de la persona para enfrentar al problema en su vida.

Por lo tanto este enfoque trabaja abarcando dos panoramas: el de la Acción y el de la identidad. En el panorama de la Acción están incluidos todos los eventos o secuencias de acuerdo a un tiempo específico y en el panorama de la Identidad están los significados que tiene la persona sobre las experiencias vividas de acuerdo a sus deseos, creencias, valores y principios.

Con la implementación de este modelo se buscan nuevos significados de las historias, dando paso a vivencias no relatadas, con contenidos ricos en posibilidades, habilidades, con significados diferentes, re-editando la historia de la persona. De este modo, el discurso de la persona, su historia, se convierte en fundamental.

Para el modelo de Terapia Narrativa, la gente tiene problemas cuando vive con historias que están “saturadas del problema” (historias dominantes). Estas historias limitan las posibilidades, no abarcando partes importantes de la experiencia de la persona, llegando a conclusiones negativas sobre su identidad. Las experiencias que se viven son mucho más ricas que la historia que se cuenta de ella, así, el repertorio de eventos que conforman estas historias y los significados que se les atribuyen, son influidos por el contexto socio-cultural de las personas.

En este modelo, se utiliza también como herramienta, *la terapia escrita*, puesto que supone una habilidad que se ha desarrollado desde pequeños y se vuelve una forma de aprender, de descubrir grandes cosas a partir de la forma escrita otorga al hacer uso de ella.

La comunicación escrita constituye una forma única, porque evidencia una interacción o una vivencia que se queda en el presente, para ser leída cuantas veces se quiera. De igual manera, un texto escrito, permite volver al pasado y otorga la oportunidad de indagar a cerca de ideas importantes alrededor de personas significativas para la persona.

En la propuesta de White y Epston se incluye la forma de “Terapia Relatada”, puesto que esta modalidad permite otras posibilidades que la palabra hablada no ofrece, “permite el panorama de la recreación de los hechos recientemente vividos en la psicoterapia y el capturar los descubrimientos a los que la persona ha llegado al re- editar su propia historia... se trata de extender de una manera que la persona pueda leer y releer y recordar y volver a recordar su *propia historia*” (Marta Campillo, 2009, pag. 137)

Principios de la terapia narrativa.

A continuación se resumen algunos de los principales principios que guían tanto la construcción epistemológica del modelo como las intervenciones que se pueden derivar:

- La Terapia Narrativa postula que *el problema es el problema y no la persona es el problema*. El problema está fuera de la persona por lo que concibe a las personas separadas de los problemas, logrando ver así los recursos, habilidades, fortalezas que la persona posee para enfrentarlos y modificar entonces la relación y la influencia que tiene el problema en la vida de las personas.
- *La persona es experta en su vida*. Este principio le otorga un lugar protagónico a en el proceso psicoterapéutico, dado que el terapeuta respeta su contexto y marco de referencia y hace uso de las historias y significados para ayudar a hacer visibles las habilidades y herramientas que la persona posea para enfrentar los problemas.

- *La vida es multi-historiada.* La experiencia de vida es mucho más rica que la historia que cuenta la persona. *“considerar a la vida como multihistoriada, permite relacionar lo que la persona reconoce de sí, con la visión que otros tienen de ella y poner en tela de juicio a la historia saturada contra esas otras posiciones que influyan o han influido en lo que la persona valora, la audiencia que ha apoyado ciertas visiones de la identidad.”* (Marta Campillo 2009)
- *La identidad de la persona se construye de manera colectiva.* En este proceso de construcción de identidad interviene el contexto social, cultural e histórico particular que cada persona tiene. *“Esta asociación de la vida tiene una membresía compuesta de figuras significativas y de la identidad de las personas del pasado, presente y futuro, cuyas voces son influyentes en relación a la construcción de la identidad de la persona”.* (Michael White 2007)

Mapas del modelo de terapia narrativa

Michael White (2007) resumió el método de las conversaciones dentro de la terapia narrativa en su libro de “Mapas de la práctica narrativa”. Dentro de la forma de trabajo propuesta, se utilizan *mapas* o esquemas en los que se plantean los niveles que deben seguir las conversaciones en la terapia para que los conocimientos surjan y que al mismo tiempo sean analizados e incorporados a las preferencias de vida de las personas.

Michael White (2007) los denomina mapas aludiendo a una manera de proponer caminos en la diversidad de las conversaciones. La metáfora del mapa refleja la concepción de las conversaciones como caminos hacia territorios previamente desconocidos, Describe en el libro las metodologías de trabajo de seis mapas con los cuales las personas, en el diálogo con el terapeuta, pueden hablar de sus vidas de una manera más rica, ampliando su identidad y quitándose los estigmas sociales y culturales que pueden definir los sentimientos de la propia persona desde la postura de "deber ser" y no desde sus propósitos, valores, sueños y esperanzas. Los mapas descritos en este libro son:

1. Conversaciones externalizantes (Posición 1).
2. Conversaciones de la Posición 2 (acontecimientos extraordinarios)

3. Conversaciones de Re-autoría.
4. Conversaciones de Re-membresía.
5. Ceremonias de definición o Testigos Externos
6. Conversaciones de andamiaje.

A continuación se describen brevemente:

1. Conversaciones externalizantes:

Michael White y David Epston (1993) en su publicación más popular Medios narrativos para fines terapéuticos, otorgan un amplio espacio a este mapa cuyo principal sustento es el principio que versa: la persona no es el problema, el problema es el problema. Con la externalización se propone una forma de conversación que otorga a las personas la posibilidad de sentir agencia personal respecto de las acciones que debe emprender para aliviarse del problema que lo aqueja.

La identidad de la persona que llega a la consulta está dominada por una narración saturada del problema. Este invisibiliza los recursos y habilidades con los cuales la persona puede hacerle frente. La externalización le permite separar su identidad del problema y de esta manera identificar sus propios recursos para enfrentarlos.

Las conversaciones externalizantes permiten desconstruir el problema e identificar la influencia relativa, es decir la influencia del problema en la vida de la persona y la influencia de la persona en la vida del problema. Así la persona comienza a re-narrar su identidad y a recuperar el sentido de agencia personal, es decir el sentirse capaz de hacer.

2. Conversaciones de re-autoría.

Michael White (2007) señala que las conversaciones de re-autoría son las que sostiene el terapeuta con el consultante y que buscan que la persona, quien llega a la consulta con un problema y una historia construida acerca del problema, pueda reconstruir la historia para liberarse de este.

La historia del problema está narrada por la persona como un guion que contiene protagonistas y que sucede a través de una línea temporal que considera sucesos de las vidas en secuencias determinadas. La reconstrucción de la historia

invita a la persona a indagar en lo oculto de la historia, lo negado, las excepciones o finales únicos, para desde las mismas construir una historia alternativa preferida a la historia dominante.

La estructura narrativa en que se basa White para el trabajo de este mapa se fundamenta en los postulados de Jerome Bruner (1986) quien propone que las narraciones poseen un escenario de acción: “a) hechos eslabonados en b) secuencias particulares a través de c) la dimensión temporal (...) y de conformidad con d) tramas específicas” (White, 2004) y un escenario de identidad: “estructurando conclusiones de identidad moldeadas por categorías de identidad contemporáneas a la cultura” (White, 2002)

2. Conversaciones de Externalización de acontecimientos extraordinarios (posición 2):

White y Epston (1990) en su análisis de la influencia relativa que tienen las personas sobre la vida del problema plantean la categoría de *Acontecimiento Extraordinario* para designar a aquellos momentos de la experiencia vivida en la que la persona tiene influencia en la vida del problema, así plantea: *“al externalizar al problema, el primer conjunto de preguntas ha ayudado a las personas a separarse del problema, y a revisar su relación con él. Por tanto, están menos paralizadas por el problema y menos limitadas en su percepción de los eventos que lo rodean. Esto facilita el descubrimiento de acontecimientos extraordinarios”*

Los acontecimientos extraordinarios están inmersos en la historia, en los detalles pequeños de la historia alterna, en la historia en la que la persona puede tener influencia en la vida del problema.

White (2005) plantea: “al rastrear acontecimientos en a. Los territorios de la vida en los que la persona tiene influencia... b. Las contra-técnicas, contra-estrategias y los trucos que la persona ha desarrollado... c. Las cualidades, conocimientos y habilidades especiales desarrolladas por la persona... d. Quienes están del lado de la persona (parientes, amigos, conocidos, maestros, terapeutas y otros)... f. Las opciones que tiene la persona para tomar ventaja de la vulnerabilidad del problema y reclamar sus territorios”

3. Conversaciones de re- membresia:

El concepto de Re-membresía es rescatado por White (2002a) de la antropóloga Barbara Myerhoff, quien habla de “las vidas recordadas (membered lives)” (White, 2002) para incorporarlo a la terapia a partir de la concepción de que la identidad se construye desde una “asociación de vida’ (a la que White define como el “Club de la vida”) en vez de un centro del yo (White, 2007). De este modo, se entiende la construcción de la identidad como un proceso dinámico, en el que participa la persona y su narración, a través del tiempo -pasado, presente y futuro - en su contexto interaccional, formado este, por personas, grupos, animales o cosas, que existen o hayan existido.

“En el contexto terapéutico las conversaciones de re-membresía:

- Evocan la vida como membresía de un “club” y la identidad como una “asociación” de la vida.
- Contribuyen al desarrollo de un sentido múltiple de identidad.
- Abre la posibilidad para la revisión de la propia membresía de la vida.
- Descripciones ricas de las versiones preferidas de identidad y de los conocimientos y habilidades de la vida co-generados en relaciones significativas...
- Provee un entendimiento bidireccional de las relaciones de la persona con las figuras significativas de su vida.
- Anima a una recolección no pasiva del propio pasado, sino un encuentro deliberado con las figuras significativas...
- Y frecuentemente iniciado por dos conjuntos de cuestionamientos... El primero invita a: recolección de lo que la figura contribuyo a la vida de la persona... que la persona sea testigo de su identidad a través de los ojos de la figura. El segundo invita a: recolección de lo que lapersona contribuyo a la vida de la figura... descripción rica de la manera en la cual esta conexión contribuyo a la sensación de lo que la figura ella/ él o su vida era”

4. Ceremonias de definición o testigos externos.

Del mismo modo que las conversaciones de Re-membresía, las ceremonias de definición son tomadas por White de Myerhoff (1989) . En la búsqueda de White

por encontrar contextos que puedan aportar a la narración y re-narración de las vidas, de manera de otorgar “descripciones ricas de las vidas de las personas”, es que encuentra en la estructura de las ceremonias de definición un lugar adecuado y lo integra como uno de los mapas de la terapia narrativa.

Propone un auditorio construido artificialmente, que provea un espacio participativo con un equipo de reflexión –testigos externos- de carácter público y fáctico, en otras palabras “un público” (Payne, 2002). El criterio para la conformación de este equipo o público es un tema relevante vinculado al cuestionamiento ético de los grupos de reflexión por las prácticas y metodologías asociadas al uso de espejos unidireccionales en los años ‘80 y otros temas que generan la inclusión de esta técnica.

“White (2002) estructura las entrevistas de la ceremonia de definición con las personas consultantes, el entrevistador y el equipo que participa como público a través de espejo unidireccional, con circuito cerrado de televisión o sentados detrás del entrevistador y los consultantes. Se destaca la posibilidad de los consultantes de conocer a los miembros del equipo antes de la entrevista. El proceso consta de cuatro momentos. El primero consiste en la conversación del entrevistador con los consultantes, siendo oídos por el equipo. En el segundo se intercambian los lugares y el entrevistador con los consultantes se convierten en público del diálogo reflexivo que sostienen los miembros del equipo. Aquí es importante destacar que estas reflexiones son estructuradas de manera que los comentarios sean personales y nunca dirigidos al entrevistador ni a los consultantes. El tercer momento consiste en el re-establecimiento de las ubicaciones iniciales y en la indagación que realiza el entrevistador con los consultantes acerca de sus impresiones del primer y segundo momento. Finalmente, el momento cuarto, consiste en la interrogación mutua entre entrevistador, consultantes y equipo, aportando entre todos al proceso deconstructivo de los relatos.” (Latorre 2010)

White (2002) refiere que estas narraciones y re-narraciones en las que se habla acerca de lo hablado, “contribuyen significativamente a la generación de ricas descripciones de las historias contadas y de los saberes y habilidades expresados”

5. Conversaciones de andamiaje.

White propuso una serie de preguntas llamadas preguntas de Andamiaje que van en diferentes niveles, uniendo los eventos y sus efectos, “creando un puente de significado entre los panoramas para que se puedan encontrar relaciones entre eventos pasados y el nuevo significado al que se puede llegar” (Campillo, 2009)

Las conversaciones de andamiaje hacen posible que las personas pueda tomar distancia, de manera progresiva, y analizar de lo que conocen y les resulta familiar a lo sería posible conocer y hacer.

Estas conversaciones están inspiradas en el teórico del aprendizaje Lev Vigotsky y su concepto de la “zona de desarrollo próximo” o “zona proximal” definiendo esta como *“la distancia en el nivel real de desarrollo, determinado por la capacidad de resolver independientemente un problema, y el nivel de desarrollo potencial, determinado a través de la resolución de un problema bajo la guía de un adulto o en colaboración con otro compañero más capaz”*. (Vigotsky, 1988)

White retoma esta aportación para la Terapia Narrativa y propone las preguntas de andamiaje para que la persona pueda ir de lo conocido y familiar (historia saturada) a lo posible de conocer que (desarrollos con nuevos significados y un plan de acción).

Propone cinco clases de preguntas de andamiaje que no se tienen que seguir de manera lineal sino ir construyendo con la persona la reflexión acerca del conocimiento 1 y de los descubrimientos que van surgiendo:

- a) Preguntas para caracterizar el problema.
- b) Preguntas para poner al problema en cadenas de asociación.
- c) Preguntas para entender cuál es la experiencia, aprendizajes y descubrimientos de esas asociaciones del problema.
- d) Preguntas de abstracciones de esos aprendizajes y descubrimientos.
- e) Planes de acción.

El modelo de la Terapia Narrativa permite que sus mapas se puedan utilizar para otras conversaciones diferentes a las anteriores, sustentadas en los mismos principios, pero que rastrean información desconocida e indagan en otras posibilidades de la historia de la persona, pero con recursos diferentes.

En su libro “Terapia Narrativa: Auto-aprendizaje y Co-aprendizaje grupal” Marta Campillo (2009) presenta tres nuevos mapas que se utilizan en la práctica de Terapia Narrativa:

1. Mapa de lo ausente pero implícito.

Michael White, hace la propuesta de trabajar con esta categoría como “*una de las rutas de estas re-conexiones con la historia es la identificación y la descripción rica de eso que está ausente pero implícito en todas las expresiones de la vida, esto es, a través de la identificación y la descripción rica de aquello que permite a las personas darle significado y poner en circulación, a aspectos de su experiencia vivida*” (White 2000)

Cuando las personas acuden a consulta, plantean conclusiones de identidad a las que llegan partiendo solo de la historia saturada. Con el uso de este mapa, se pueden plantear preguntas para analizar cómo está inscrito el problema en una descripción y pueda ser posible enriquecer esas descripciones de la manera en que ese problema se enfrenta con algo que la persona considera valioso. “En los discernimientos que las personas plantean acerca de su vida... implican lo no dicho, de eso que está ausente pero implícito... los terapeutas pueden encausarse en preguntas que contribuyan a su identificación” (White 2000)

Al trabajar con este interés de lo ausente pero implícito se requiere y refuerza la doble escucha por parte del terapeuta. Y en este contexto de la doble escucha es que las personas sienten que son doble o multi –escuchadas y se dan cuenta que hay un espacio para expresar su experiencia o lo que les preocupa y tienen también la oportunidad de explorar lo no dicho o cualquier cosa de lo que este entendimiento hable.

Al identificar *lo ausente pero implícito*, se crea un enlace de significado que ayudara a construir una base desde la cual se puedan re-examinar los efectos del problema y tomar una posición alternativa y crear nuevas líneas de identidad.

En el artículo “*Lo ausente pero implícito – un mapa para apoyar el Interrogatorio terapéutico*” (Carey; Walther, y Russell 2010) plantean el mapa con ocho partes y describe las áreas que pueden ser exploradas cuando se conversa acerca de lo “*ausente pero implícito*” en las acciones cotidianas de las personas:

1. La expresión: Se pregunta para obtener una descripción de lo que es problemático o preocupante en la vida de la persona mediante lamentos, quejas, confusión, etc y de los efectos para su vida.

Se pregunta para obtener una descripción de lo que es problemático y de los efectos para su vida.

2. Lo que la queja expresa está en relación a: Requiere explorar exhaustivamente las consecuencias de esta experiencia: para saber de qué manera está respondiendo. Aquí, la persona puede percatarse de las ideas y creencias que apoyan el problema dentro del contexto de su vida y como operan para minimizar su vida.

3. Nombrando la respuesta o acción: Las personas no están solamente dando un recuento de la situación problemática, sino están realizando una acción. Esta parte se encarga de descubrir el tipo de acción que se ha tomado. ¿Qué están haciendo en respuesta al problema?

4. Habilidades o conocimientos que son expresados en la acción: Se busca una descripción de las habilidades de vida o conocimientos involucrados en la acción o respuesta.

5. Intenciones y propósitos: El progreso de las descripciones de habilidades y conocimientos estimula a preguntar acerca de las intenciones y propósitos al tomar esa acción que hicieron.

6. A lo que se le ha dado valor, “lo ausente pero implícito”: La conversación sigue su rumbo para identificar como estos propósitos reflejan lo que es importante o a lo que la persona le ha dado valor.

7. Historia Social y relacional de lo que esta “ausente pero implícito”: Después de establecer que es a lo que se le ha dado valor, podemos apoyar esta “resurrección de la continuidad” del self al poner al frente la historia relacional y social de a lo que se ha dado valor.

8. Conectando acciones a través del tiempo hacia el futuro: El último paso consiste en conectar la historia de las acciones y experiencias de la persona a través de la dimensión de tiempo”.

2. Mapa de desconstrucción.

En la Terapia Narrativa, la *Desconstrucción* puede considerarse como un proceso de cuestionamiento, con una meta: desarmar los supuestos de la historia saturada por el problema, para poder entender su construcción y las ideas que la mantienen, desarmando así, las posibles las interpretaciones posibles de la realidad y de esa manera desarticular las premisas y realizar una desconstrucción de significados alternos posibles.

Harlene Aanderson y Harold Goolishian (1988) ambos terapeutas familiares, plantean que la desconstrucción es un proceso en el que se desbarata, se desarman las premisas interpretativas del sistema de significados que se está examinando, de tal manera que se exterioricen los presupuestos en que se basa el sistema.

El mapa de las conversaciones de Desconstrucción (Campillo, 2009) plantea las preguntas que se utilizan para indagar acerca de las creencias que se tienen y que se han asumido o consideradas verdades. Se rastrea con preguntas el origen de esa idea y la manera en que se dio a conocer y como es que se volvió parte del sistema de creencias de la persona. Se investiga acerca del uso del lenguaje y del contexto que intervino en la creación de dichos significados. Estas preguntas buscan averiguar sobre lo invisible y no hablado, pero inherente en el discurso.

La externalización ha sido una de las maneras más útiles de abordar la desconstrucción, puesto que al poner al problema fuera de la persona se puede revisar y ver cuál ha sido su influencia, las ideas que lo sostienen y la manera en que afecta a las ideas que la persona tiene de sí misma. Con esta información obtenida, se puede entender mejor que es lo que contribuye a darle vida a los problemas.

3. Mapa del otro internalizado.

David Epston plantea la categoría de “el otro internalizado” en donde se plantean preguntas acerca de la visión que una persona tiene, acerca de lo que otra persona (no presente) piensa u opina del problema, y de cómo lo construye y mantiene. Campillo (2009) plantea los niveles de preguntas que permiten explorar con la persona, las ideas que las personas importantes que no están presentes tienen acerca de la historia saturada por el problema y de la identidad de la persona que acude a terapia o de la experiencia vivida compartida. Otra forma en que David Epston utiliza las conversaciones externalizantes es en la que se evoca la presencia

de personas importantes que ya no están físicamente, como en el caso de un trabajo de duelo.

Al realizar preguntas por personas importantes ausentes y que hayan contribuido a la visión de la identidad y que de alguna forma se relacionan con lo que da valor a la persona (lo ausente pero implícito), emerge esa parte de la identidad ligada a esa relación y le permite a la persona volver a revisar esos valores y verse a través de la mirada de la otra persona.

Las preguntas de este mapa ayudan a que la persona pueda experimentar de lo que puede ser darle sentido a sus ideas o creencias, desde la óptica del otro, desde el marco de referencia de otra persona cercana y conocida. En pocas palabras permite ver el mundo con la mirada del otro.

Modelo de terapia narrativa aplicado al duelo.

La perspectiva epistemológica de la terapia narrativa se plantea el su modelo que contiene no únicamente la explicación de la etiología de los problemas sino a la vez la explicación y relación entre las categorías, de tal manera que este panorama permite generar un uso creativo de los principios y categorías para el diseño de las intervenciones. Por lo tanto la claridad con la cual se hace visible el papel del relato, como reflexión de la experiencia vivida y creador de significados utilizada como base de la acción, de acuerdo con aquello a lo que se ha aprendido a darle valor, enmarcado esto en las relaciones sociales con las que se vive, permite al externalizarlo su examinación y desconstrucción de tal manera que se pueda optar o cambiar la perspectiva de vida y las conclusiones a las cuales se ha llegado y que son parte de la historia saturada por el problema.

El planteamiento desde la narrativa de la intervención en personas que han perdido a seres amados comenzó con la propuesta de White (1989) para el trabajo del duelo es “Decir de nuevo ¡Hola!”, cambiando drásticamente la metáfora comúnmente utilizada de “despedirse” o “decir adiós” a la persona que ha fallecido, en donde se espera que la aceptación definitiva de la pérdida del ser querido sea la meta primordial.

Por lo tanto propone que en el marco de la terapia se cree un contexto para poder incluir la relación ausente y esto parece más indicado que los esfuerzos inclinados

hacia olvidar completamente a la persona que falleció y a la relación que “existió” entre ellos.

Michael White (1989) plantea que las preguntas de la experiencia positiva con la persona ausente “...tenían un efecto inmediato y visible. Los recuerdos evocados no se referían solo a sucesos históricos efectivamente ocurridos, sino que abarcaban también una experiencia vivida y plena, una experiencia que comprendía las partes afectivas y emotivas de la persona”

La idea común y recurrente para el trabajo de duelo era “decir adiós” a la persona amada y aceptar, por lo tanto su ausencia como una pérdida definitiva que suponía entre otras cosas el olvidar esa relación como el objetivo de la resolución del duelo. Esta idea hundía a las personas en la tristeza y desesperanza.

Así, la propuesta de White plantea una estrategia novedosa, útil y respetuosa de las relaciones y conexiones, en la que las personas retomen su relación con el ser amado ausente, contenida en la metáfora “Decir de nuevo ¡Hola!”

La incorporación del modelo terapéutico de la Terapia Narrativa en el manejo de duelo, supone una discrepancia con las formas habituales de hablar al respecto de la muerte y del duelo. Estas prácticas comunes creen que las personas deben “cerrar un ciclo”, “completar un proceso de despedida” y finalmente “dejar ir” a su ser querido fallecido y olvidando todas las historias, vivencias y experiencias que se compartieron, centrándose más en la muerte como ausencia y/o vacío, perdiendo entonces, la riqueza de la relación que deja en la vida de la persona.

“Cuando nuestra creencia es, y así la vivimos, que la muerte no es un final sino es una invitación a tener una nueva forma de relacionarse con ese ser querido difunto; estamos rompiendo con la idea del pensamiento moderno que dicta que para recuperarse del dolor, hay que “dejarlo ir” y “seguir la vida sin él o ella”. Lo que nos han enseñado sobre la persona doliente por la muerte del ser querido y lo que tiene que hacer en su duelo para recuperarse del sufrimiento, no siempre es beneficioso, el “dejar ir” puede ser un camino que haga más mal que bien”. (Hedkte, 2009)

A diferencia de los enfoques comunes aplicados en el duelo, la Terapia Narrativa busca encontrar nuevas formas de conectar y mantener esa conexión con el ser querido ausente, logrando continuar la relación más allá, en lugar de marcar el carácter definitivo de la muerte.

Al entender que una relación puede continuar de esta manera, se pueden apreciar las oportunidades para la construcción de historias ricas en sucesos, en narraciones que tengan contenidos que puedan servir para la construcción de futuros recuerdos llenos de significado. Pudiendo, entonces, utilizar el gran poder de las historias para ir más allá de la muerte y lograr mantener presente el recuerdo de la vida y las experiencias del ser querido ausente, conservando esta conexión.

Los modelos psicológicos comunes, que abordan el duelo a partir de la ausencia, cortando de tajo las relaciones de las personas con sus seres queridos ausentes no son útiles: “La psicología dominante del duelo que ha enseñado prácticas de asesoramiento por 100 años ha enfrentado retos. Las teorías y prácticas psicodinámicas, que alientan a las personas a romper sus fuertes lazos con aquellos que han muerto, están a la baja. En cambio, un argumento antropológico que apoya las preferencias de la gente por la continuidad de una relación de algún tipo después de la muerte de una persona, ha ganado amplia atención. Muchas prácticas culturales e historias personales refuerzan la creencia de que las personas en duelo desean continuar el apego con aquellos que aman. El deseo de ayudar a la gente a sostenerse de un sentido de relación, sin embargo, ha sido enmudecido por la ausencia de prácticas de asesoramiento que apoyen el desarrollo de dicho tipo de relación. En la ausencia de nuevas prácticas que guíen el desarrollo de una sana y vibrante historia de conexión, los asesores se regresan a modelos fuera de tiempo que omiten la dimensión relacional y sugieren completar los “asuntos pendientes” y seguir adelante. Sin un nuevo modelo, los consejeros han estado a la deriva en discursos que desconectan al doliente de aquellos a los que ama”. (Hedkte, 2012)

En el duelo hay siempre dos personas presentes: la persona doliente y el ser querido ausente, y pareciera que esta visión dual es frecuentemente ignorada en los procesos de apoyo, en donde los modelos se han enfocado arduamente a las experiencias de la persona doliente de manera individual y el proceso que necesita seguir para poder llegar a un punto de exclusión del ser querido ausente. Los seres queridos ausentes son dejados fuera de las conversaciones, son silenciados y enterrados literal y metafóricamente después de su muerte, dejando de fuera del alcance todas sus historias y conexiones con sus seres queridos vivos.

En la actualidad, se sigue utilizando un modelo de etapas y tareas, acompañado de la idea de que la experiencia del duelo en cada persona es diferente, y esta debe buscar un camino lineal hasta la aceptación o resolución del dolor trabajando su aceptación de la muerte

Con el uso de estos enfoques el duelo se ha patologizado, puesto que se supone que la salud emocional de la persona doliente, se verá reestablecida al desligarse de su ser querido ausente, por lo que es exhortada a realizar actos de despedida, de arrepentimiento y rituales para poner fin a su relación, a “cerrarla”.

En esta práctica común, la expectativa para la persona doliente es que sea eficiente y supere por sí misma la pérdida, con el uso del tiempo como recurso, por lo que un tiempo de licencia en sus actividades laborales o escolares será suficiente y se espera, por lo tanto que a su regreso vuelvan a ser completamente funcionales. Como si el duelo pudiera ser un proceso de aceptar, avanzar y funcionar. Esta sola idea, lejos de ayudar, implica que si la persona no “supera” en un lapso “razonable” (establecido por otras personas que no están experimentando la pérdida) su duelo está siendo incapaz porque ha fracasado, continuando así con la pena y el dolor.

Existe una brecha entre el trabajo de duelo que comúnmente se ofrece y el resultado satisfactorio esperado por las personas que acuden en busca de él, porque el trabajo de duelo tradicional hace a un lado a la persona ausente, perdiendo de vista la riqueza de las historias vividas, experiencias, aprendizajes y demás momentos compartidos; porque no se recuerda ni se honra la vida de la persona ausente; porque sus historias son prácticamente desechadas, centrando el trabajo de duelo solo en la persona doliente. “Irónicamente, las historias de la persona muerta no han ocupado un lugar destacado en la experiencia del duelo” (Hedkte, 2012)

Para las personas dolientes resulta muy complicado, doloroso y desgastante enfrentar el duelo, primero, por las cuestiones prácticas que suponen la pérdida física; y segundo porque el paso del tiempo no alcanza a ser suficiente como recurso para ayudar a disminuir o erradicar lo que están experimentando. Ante este panorama nada alentador, acuden en busca de apoyo para poder manejarlo de manera adecuada.

Por tanto el modelo de Terapia Narrativa, con sus recursos y al hacer uso de las historias de experiencias vividas de las personas ausentes, busca retomarlas para rescatar la relación que se mantiene aun después de la muerte y que el dolor, agobio, y tristeza le están robando e impidiendo un panorama mucho más alentador a medida que se trabaja. La Terapia Narrativa invita a las personas a un nuevo modelo de conversaciones en donde se pueda traer a la persona ausente, por medio de sus historias y las provea de herramientas para crear nuevos lazos.

Metodología de la Intervención en el proceso de Duelo

La muerte de un ser querido, constituye una situación de pérdida y crisis en la vida de las personas, que conlleva gran sufrimiento y la emergencia de trastornos emocionales y que altera las relaciones familiares en múltiples sentidos, por lo que se hace necesario plantear una posibilidad de apoyo. Actualmente se ofrecen algunas opciones de trabajo de duelo, en donde se ve a la muerte como un proceso que hay que concluir, como un ciclo que debe terminar, como una despedida radical del ser querido fallecido, en donde se entierran también las historias y vivencias que se dieron en esa relación, dejando de lado la posibilidad de buscar recursos útiles para a persona doliente y que pueda lograr un panorama mucho más alentador en esta difícil situación.

La metodología del presente taller está basada en las intervenciones propuestas por *Lorraine Hedkte(2007)* en su libro “Grupos de Apoyo para el duelo: *Dando vida a las historias de los fallecidos*”, realizando modificaciones y adaptaciones adecuadas al presente contexto.

Lorraine Hedke trabaja con terapia narrativa en el área de la muerte, el morir y el duelo. Sus ideas proceden de la Terapia Narrativa y representan un punto de partida de los modelos convencionales de la psicología del dolor.

Esta metodología, llena el vacío entre los retos de la psicología convencional del dolor y la práctica del asesoramiento en el duelo.

En los métodos tradicionales, a menudo la persona que fallece ha sido dejada fuera en las conversaciones de asesoramiento, pidiéndole a los dolientes que se distancien de honrar recuerdos que podrían aliviar su dolor. Irónicamente, las

historias acerca de la persona ausente no han ocupado un lugar destacado en la experiencia del duelo.

Esta forma de trabajar el duelo ofrece una guía estructurada para facilitar grupos de apoyo para el duelo, pero su intención va más allá de cómo hacerlo. Esta nueva forma de abordaje del duelo incluye las historias y el amor que quedan después de la muerte.

Resulta un modelo muy rico en los valores, legados, significados y conexiones de la persona fallecida en la vida de los vivos. Se podrá ver cómo utilizar la presencia metafórica del fallecido, accediendo a ella a través de historias, acciones y rituales, para afirmar la relación con el fallecido como algo más que un recuerdo perdido que será archivado.

El taller se diseñó para trabajar de manera vivencial en forma colaborativa, bajo la modalidad de grupo de apoyo. Las sesiones fueron estructuradas y guiadas para que en siete sesiones, una vez a la semana, durante 2 hrs. 30 minutos aproximadamente, se pudiera desarrollar el trabajo. Al final de cada sesión se incluyó una instrucción de una actividad para trabajar en casa –Preguntas para el Diario- con la finalidad de que durante el tiempo entre cada sesión, los participantes pudieran seguir trabajando.

Con fines prácticos, además de las seis sesiones planteadas, se elaboró una sesión final a manera de clausura, que dentro del marco de convivencia y haciendo uso de los lazos de confianza y empatía que se construyeron entre los participantes, se pudiera realizar el ejercicio vivencial propuesto por Campillo (2009) “CONTIGO APRENDI”.

Para la implementación del taller se contó con las instalaciones del CAPAF, ocupando una de sus aulas. Este espacio permitió desarrollar el trabajo en una atmósfera de privacidad y confidencialidad. Se dispusieron las sillas del salón en forma semicircular para que los participantes se escucharan y se vieran claramente.

La invitación para los participantes al Taller se hizo de manera personal, contando con la asistencia de 4 personas, de entre 30 y 56 años de edad, en total que trabajaron con disposición y cooperación durante las sesiones. Estas fueron acompañadas y guiadas por dos terapeutas en cada una de las sesiones. El presente trabajo solo reporta lo referente a 4 participantes.

De las personas que participaron en el taller, coincidieron en los diferentes tipos de duelo: por pérdida de esposo, pérdida de hijos varones jóvenes, pérdida de hermanos y finalmente pérdida del progenitor, lo cual permitió que se pudiera crear un ambiente de confianza y empatía desde el inicio.

Metodología de trabajo por sesión.

La metodología del taller se llevó a cabo planteando intervenciones concretas que están basadas en categorías de la terapia narrativa y dan luz a la metáfora de la intervención en la que se basa el ejercicio y se plantean las preguntas concretas que se crearon para generar la conversación externalizante durante la sesión. Los nombres de las sesiones fueron:

Sesión 1: Presentar a su ser amado

Sesión 2: Desempacando el lenguaje del duelo

Sesión 3: Historias de habilidades y conocimientos en la relación.

Sesión 4: La voz del otro

Sesión 5: Enfrentando los desafíos:

Sesión 6: Expandiendo el club:

Sesión 7: “contigo aprendí”

El siguiente cuadro resume las categorías de la terapia narrativa, las intervenciones propuestas por sesión y las preguntas de las conversaciones que se incluyeron:

Terapia narrativa de duelo

TERAPIA NARRATIVA	METÁFORA DE LA INTERVENCIÓN	PREGUNTAS
*LA HISTORIA DE LA RELACIÓN= RELATO *REMEMBRESÍA	PRESENTAR A SU SER AMADO (Lorraine Hedtke) la construcción de una nueva realidad relacional	*PRIMERA SESIÓN: 1.- ¿Qué te gustaría que supiéramos de tu ser querido? 2.- ¿Quién es la persona fallecida en tu vida? 3.- ¿Qué le gustaría a _____ que supiéramos acerca de su relación? 4.- Cuando _____ te veía con ojos amorosos, ¿qué veía en ti? 5.- ¿Cómo ayudó _____ a desarrollar tus habilidades y conocimientos? PREGUNTAS PARA EL DIARIO: 1.- Por favor, describe que significa para ti, haber presentado a tu ser querido al grupo.

		<p>2.- Haz una descripción de lo que disfrutaste al volver a tu vida esta relación especial.</p> <p>3.- Aparte de lo trabajado en el grupo, describe los momentos en que notas una cercanía con la relación con tu ser querido.</p>
<p>DESCONSTRUIR *CREENCIAS</p>	<p>DESEMPACANDO EL LENGUAJE DEL DUELO (describir ideas que les dicen escuchan o creen acerca del duelo: desempacar el uso del lenguaje común que refuerza y reproduce las ideas convencionales acerca de la muerte y el duelo)</p>	<p>*SEGUNDA SESIÓN:</p> <p>1.- ¿Cómo has visto reflejadas estas ideas en relación a tu vida después de la partida de tu ser querido?</p> <p>2.- ¿Recuerdas una historia de cuando estas ideas hayan sido de ayuda para ti?</p> <p>3.- ¿Podrías contar una historia, a partir de alguno de los mensajes, que considerarías te fue útil y qué efecto tuvo en tu vida?</p> <p>4.- ¿Podrías contar una historia de lo que hiciste a partir de una frase que no fue de utilidad?</p>
<p>*RECUPERACIÓN DEL CONOCIMIENTO LOCAL Y *RE-MEMBRESÍA</p>	<p>HISTORIAS DE HABILIDADES Y CONOCIMIENTOS EN LA RELACIÓN.</p>	<p>*TERCERA SESIÓN:</p> <p>1.- ¿Podrías contar una historia de las cosas que hacían junt@s y que te permitió darte cuenta de tus habilidades, en las que demostrabas que podías resolver?</p> <p>2.- ¿Qué cosas hay en particular de su relación que te haya enseñado algo importante de ti mism@?</p> <p>3.- Cuando piensas en _____ ¿Cuál dirías que es la contribución que ha hecho en tu vida?</p> <p>4.- ¿Qué diría _____ que admira de ti y que le hace pensar que vas a salir adelante?</p> <p>5.- ¿Pensando en su relación, qué apreciaba _____ de tu forma de ser o pensar que te hacen valios@ para él?</p>

		<p>6.- ¿Qué cosas en particular reconocía en ti que otr@s no notarían y que son importantes para tu vida?</p> <p>7.- ¿Si pudieras imaginar que te ves a ti mism@, a través de los ojos _____ de _____, qué apreciaría _____ más de ti como persona?</p> <p>PREGUNTAS PARA EL DIARIO.</p> <p>1.- ¿Qué piensas que _____ podría pensar a cerca del por qué elegiste ese objeto?</p> <p>2.- ¿Qué sabe _____ de ti que puede darle la confianza de saber que tú podrás manejar los retos que vengan?</p> <p>3.- ¿En qué podría verte _____ teniendo éxito en el futuro?</p> <p>4.- ¿Qué habilidades tenía _____ que te gustaría mantener cerca?</p>
<p>*RECUPERACIÓN DEL CONOCIMIENTO LOCAL *RE-MEMBRESÍA Y EL OTRO INTERNALIZADO</p>	<p>LA VOZ DEL OTRO el participante debe "hablar" por el su ser querido ausente: el otro internalizado</p>	<p>*CUARTA SESIÓN:</p> <p>1.- Si _____ estuviera aquí ¿qué diría que valora de ti?</p> <p>2.- ¿Qué diría _____ que aprecia acerca de cómo estuviste al final de su vida?</p> <p>3.- ¿Qué diría _____ que aprecia acerca de cómo has manejado las cosas desde que murió?</p> <p><i>PREGUNTAS DE REFLEXION:</i></p> <p>1.- ¿Qué diferencia hace para ti estar contando esta historia ahora?</p> <p>2.- Cuando imaginas sus palabras de ayuda viviendo dentro de ti ¿Cómo harías para poder acceder a estas palabras cuando las necesites?</p>

		<p>ACTIVIDAD PARA EL DIARIO</p> <p>Por favor escribe una carta de tu ser querido hacia ti. En ella, habla acerca de las cosas que mencionaste en el grupo. ¿Qué valoraba y apreciaba tu ser querido acerca de ti?</p> <p>Cuando hayas escrito la carta, escribe una reflexión (puede ser tan larga o corta como quieras) acerca de <i>¿Qué diferencia podría hacer esta carta para tu vida ahora?</i>”</p>
<p>*RE-MEMBRESÍA Y RE-AUTORÍA</p>	<p>ENFRENTANDO LOS DESAFIOS: La interacción entre las historias de las personas vivas y la vida de las personas muertas provee recursos disponibles a la persona viva para hacer su futuro menos arduo.” (Lorraine Hedtke, 2012)</p>	<p>*QUINTA SESIÓN:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Si _____ estuviera aquí ¿Qué consejo te daría acerca de cómo manejar esto? 2.- ¿Cuáles serían los deseos y sueños de _____ para ti en general y con respecto a esta situación? 3.- ¿Qué vio en ti _____ y qué creyó acerca de ti que le permitiría saber que puedes manejar esta situación? 4.- ¿Qué diferencia podría hacer recordar la creencia de _____ en ti ahora o la próxima vez que te enfrentes con este desafío? 5.- Si fueras a recordar cómo tal reflexión te ayudó ¿Cómo te ayudaría este entendimiento en el futuro? <p>PREGUNTAS PARA EL DIARIO Si _____ quisiera que te sintieras más cercano en el futuro...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- ¿Cómo podría decirte que hicieras eso? 2.- ¿Quién más comparte tus historias, tus recuerdos y cariño por tu ser querido?
<p>LA AUDIENCIA: RE-MEMBRESÍA EXPANDIDA</p>	<p>EXPANDIENDO EL CLUB:</p>	<p>*SEXTA SESIÓN: Por favor presenta al grupo a la persona de la foto.</p>

	<p>otras personas con quienes compartan los recuerdos del fallecido y las fotos y los objetos de alguien que les ayuda a mantener vivas las historias y las memorias de su ser querido ausente</p>	<p>1.- ¿Cómo llegaron a conocer a _____?</p> <p>2.- ¿Quién más comparte tus recuerdos, historias y amor por _____?</p> <p>3.- ¿Qué es lo que ellos dirían que valoran _____ acerca de _____?</p> <p>REFLEXIÓN</p> <p>1.- ¿Qué te ha conmovido a cerca de conocer a otras personas que han muerto?</p> <p>2.- ¿Qué historias de fortaleza y amor has escuchado de los demás en las últimas semanas que hayan hecho una diferencia en tu vida?</p> <p>3.- ¿Qué diría _____ acerca de lo que has hecho las últimas 6 semanas?</p> <p>4.- Si hubiera una cosa que _____ querría que otros supieran acerca de lo que significa tener sus historias compartidas aquí, ¿qué diría?</p>
<p>DOCUMENTO TERAPÉUTICO</p>	<p>“CONTIGO APRENDI”</p> <p>Carta que contiene una síntesis de los recuerdos importantes en la relación y que permita tener presente la experiencia vivida en la relación.</p> <p>*Entrega _____ de reconocimientos</p>	<p>SESION 7:</p> <p>La historia de la relación con la persona ausente, con anécdotas, experiencias, con palabras de aliento o animo que la persona utilizaba para que pueda derivar de esa historia una canción, poema o carta dedicad a su ser querido que comience con la línea <i>“Contigo aprendí”</i>.</p>

A continuación se presenta una descripción del proceso de cada sesión realizada en el taller:

Sesión 1; Presentar a su ser Amado

La idea de presentar a su ser querido ausente, hace ver de entrada, que aun fallecido sigue importando. El no pedir una presentación del ser querido ausente sería como negar descortésmente a un invitado de un miembro del grupo que trajo a una reunión. La presentación, también proporciona al doliente a comodidad y oportunidad de hablar acerca de cómo esperan tender a las historias y legados importantes que sus seres queridos han dejado a su cuidado. Frecuentemente es la presentación la que permite a las personas en duelo enfocarse y escoger aquellas historias que son más importantes para ellos.

La presentación, por el tipo de conversación constituye una conversación de Re-membresía, pues está en presente y no corta la relación de la persona con su ser querido ausente. Se crea un lugar en donde se pueda seguir dando la influencia de la persona fallecida en el presente y el futuro.

Esta actividad implica que la persona aun ausente sigue siendo importante, sustenta sus historias y va en contra de la idea común de que esas historias murieron con la persona. Con esta forma de trabajo, se puede ver que la persona ausente es más que un cuerpo físico, pues también es un nexo de las relaciones a través del lenguaje. Y como dice Lorraine Hedkte (2012) “esta conectividad sopla vida dentro de nosotros cuando estamos vivos, produce nuestro sentido de ser, y continua mucho tiempo después de que nuestros cuerpos ya no existen. Cuando pedimos que la persona fallecida sea presentada, honramos estos puntos en donde nuestras relaciones trascienden los límites de la muerte.

La presentación invita a la construcción de una nueva realidad relacional, en donde las historias de los muertos pueden vivir en la consciencia de los vivos, frecuentemente suavizando la totalidad de las muy duras realidades físicas de la muerte.

Por otro lado, el ejercicio final del Diario para la primera sesión se enfoca en desarrollar más allá la historia de la presentación. La idea terapéutica común es que se insista en “avanzar” o “superar” el dolor, lo cual frecuentemente tiene el efecto de limitar las oportunidades para conversar acerca de la persona que ha muerto. Por el contrario, en los grupos de remembranza, las conversaciones en el grupo y aquellas

construidas en los ejercicios de diario tienen por intención proveer un lugar donde la relación historiada entre los vivos y los muertos puede existir.

Sesión 2. Desempacando el lenguaje del duelo

El enfoque de la segunda semana es el impacto del discurso en las historias y las experiencias emocionales de la gente. Algo central para esto es desempacar el uso del lenguaje común que refuerza y reproduce las ideas convencionales acerca de la muerte y el duelo.

Como se le recordó a cada participante que lleve su diario, las ideas de éste sirven como punto de partida fácil para la segunda reunión, como una herramienta para implementar una especie de puente entre vivos y muertos. Los primeros treinta minutos se dedicaron a comentar sobre el impacto que tuvo hacer las Preguntas para el Diario y a reflexionar en las conversaciones de la primera semana, estableciendo así un espacio de confianza entre los miembros del grupo.

La actividad “Desempacando el lenguaje del duelo” es una actividad del tipo de lluvia de ideas, su estructura da oportunidad para la inclusión y apoya la continuación del desarrollo de la confianza entre los miembros del grupo. Los participantes poder trabajar solos o en pareja.

En esta sesión se explora el impacto del discurso convencional en la experiencia personal de uno con el dolor. Pareciera que esta sesión puede ser más didáctica, pero al mismo tiempo que es educacional, se genera una conversación vigorosa que sitúa a los participantes en un lugar de acción, en donde pueda elegir los aspectos de la historia dominante del duelo. Se ha partido de las ideas que a las personas se les ha dicho cómo se debe sentir, pensar y actuar cuando viven momentos de dificultad ante la enfermedad, la muerte y el duelo de su ser querido.

Estos mensajes sutilmente presentados, con frecuencia limitan a las personas y a sus experiencias de dolor. El lenguaje moldea cómo se experimentan los eventos en la vida y cotidianamente no se hace una pausa para pensar en el poder que tiene y como puede producir ciertas respuestas, sentimientos y acciones. Aunque esas ideas convencionales sobre el duelo tienen una buena y útil intención estas pueden representar problemas cuando lo que está siendo construido limita opciones y dicta como si y como no se deberían comportar las personas, tanto en el duelo, como en otros aspectos de su vida.

La actividad de la segunda semana propicia un espacio para examinar las convenciones culturales acerca del duelo y les pide a los participantes evaluar los comentarios, creando una oportunidad de reflexionar sobre las ideas y de analizar el impacto de cada afirmación en sus vidas.

De esta manera podrán ser animados a desechar las frases que no consideran útiles en sus vidas o que perciben como dolorosas.

Finalmente esta actividad da un sentido de control a los participantes sobre el efecto de estas expresiones para sí mismos, pues ellos tienen el poder de decidir si toman o rechazan los comentarios.

Sesión 3. Historias de habilidades y conocimientos en la relación.

Antes de iniciar la sesión se debe tener en cuenta que se necesitara una mesa y un mantel para crear un altar improvisado para los objetos y fotos significativos para los miembros. Antes de iniciar en la construcción del altar, se asignará tiempo para darle seguimiento a los ejercicios de diario de la semana anterior. No es necesaria una revisión larga, sólo lo suficiente para que los miembros del grupo compartan brevemente sus consejos, los cuáles hicieron en forma de guion para otra persona en duelo durante sus ejercicios de diario.

La base para la nueva relación con el fallecido se sigue construyendo; ésta se inició a través de las presentaciones de la primera semana. Crear autoridad propia sobre las propias experiencias en la segunda semana contribuyó al avance. Esta tercera semana ofrece una nueva etapa en la construcción de esa nueva relación con el ausente a pesar de la muerte.

El resto del tiempo del grupo se ocupará compartiendo los objetos y las fotos que hayan llevado. Este puede ser un evento cálido en el que los participantes pueden ver a las personas de las que han estado escuchando y se crean así, nuevas dimensiones de la persona ausente y retoma más historias acerca de sus vidas. Ofrece la oportunidad de indagar más sobre el ser querido fallecido, poniendo a los participantes como expertos de sus propias experiencias.

La meta es evitar tener participantes que regresen a los pensamientos anteriores convencionales que los limiten o enjuicien mientras continúan compartiendo las fotos e historias sobre sus seres queridos. Para este fin, se les pregunta a los participantes sobre tiempos de éxito, fortaleza y amor.

Durante la tercera sesión, y en todas las sesiones siguientes el lenguaje en tiempo presente es usado cuidadosa e intencionalmente para llenar a la persona ausente de vuelta a las vidas de sus familiares. Se utilizan preguntas que puedan dar voz a los ausentes y que destaquen las historias acerca de la capacidad de continuar que tiene el doliente, expresándolas en tiempo presente, haciendo una conexión presente y fuerte, rescatando lo mejor del pasado y trayéndolo al futuro, logrando así su continuidad.

Finalmente las Preguntas para el Diario de esta sesión, están diseñadas para continuar con el descubrimiento de fortalezas propias del ser querido ausente y hacerlas útiles para el soporte de los participantes.

Sesion 4. La voz del otro

Esta sesión le da al participante una mayor oportunidad para hablar acerca de sus experiencias relacionales con su ser querido ausente, afinando y fortaleciendo el enfoque que se viene resaltando desde la primer sesión: poner de manifiesto las voces de los ausentes. En cada sesión se integra una nueva habilidad de re-membresía para la conversación.

En la cuarta sesión se resalta el asunto de la “voz” del otro, la representación interna del participante y de lo que su ser querido ausente podría decirle. Este descubrimiento permite la expresión indirecta a través del participante, y es central en el modelo de la Terapia Narrativa.

En esta sesión, se resuelve una situación de carácter lingüística: el uso cotidiano de la forma indicativa del verbo y hacer uso de las referencias en pasado, intensifican la sensación de separación entre el ser querido ausente y el participante.

En el trabajo en grupo, esta situación debe ser abordada. Como el participante debe “hablar” por el su ser querido ausente. Un cambio en el lenguaje del modo indicativo al modo *subjuntivo* puede ayudar a disminuir la angustia que se crea.

La cuarta sesión presenta un paso entre el pasado y el presente, lo cual implica la ausencia y la continuación, utilizable a través del uso del subjuntivo.

El modo *subjuntivo* libera a la persona de los límites de la “realidad” para poder hablar de lo que sería o podría ser, fijarse en las posibilidades. Le permite al ausente una presencia continua, lingüística y simbólica.

El uso del modo *subjuntivo* le permite al participante notar activamente lo que su ser querido “diría” sin parecer irracional, sin perder contacto con la realidad. La riqueza de la relación del participante con el ser querido ausente, facilita la idea de cómo la persona “podría” haber respondido, “podría” haber actuado.

Esta forma de lenguaje, constituye una posibilidad imaginada, permitiendo al ausente volverse una especie de guía amoroso para acompañar al participante.

En esta óptica, el ser querido ausente puede ayudar como observador de los problemas que afronta el participante en el duelo; también permite que los ausentes sean “consultados” simbólicamente para que den su opinión.

“La cuarta sesión le ofrece a los participantes estos recursos y provee oportunidades a los participantes para que construyan activamente conexiones “vivas” con sus seres queridos. Los cambios lingüísticos contribuyen a la construcción de una mentalidad subjuntiva que se extienda más allá de una simple nueva forma de lenguaje” (Hedtke, 2012)

A los participantes en la cuarta semana se les pide que continúen el proceso de desarrollar historias alternativas y de internalizar la útil voz de la persona fallecida a través de ejercicios de diario. Se les pide a los participantes que escriban una carta, que en ese contexto, es más de un monólogo del doliente a la persona ausente y se vuelve un acto de separación.

Si se asume que al recordar se trata de formar una nueva relación con el ausente, se podrá ver en la escritura de la carta una forma diferente, con posibilidades terapéuticas muy ricas. Este es el núcleo del ejercicio de diario de la cuarta semana. La intención es traer al foco el diálogo entre los vivos y los muertos.

Sesión 5. Enfrentando los desafíos:

La quinta semana, como todas las semanas, empieza usando el ejercicio de diario para activar las “voces de los ausentes” que “asistieron” la semana anterior.

Se les invita a algunos participantes a leer para la audiencia sus cartas. Presenciar la lectura de estas cartas puede ser muy conmovedor, ya que las palabras son muy significativas y elaboradas con mucha compasión.

Estas cartas pueden contener historias sobre la fuerza del ser querido ausente y se pueden descubrir rasgos de coraje y fortaleza útiles para el doliente. “ El participante puede tomar prestadas estas características póstumas y recogerlas lingüísticamente dentro de su vida como una barrera protectora contra posibles retos que estén al acecho.

Como el duelo puede disminuir fácilmente el sentido de seguridad y confianza que el La interacción entre las historias de las personas vivas y la vida de las personas muertas provee recursos disponibles a la persona viva para hacer su futuro menos arduo.” (Hedtke, 2012) participante ha ganado, podría sentirse vulnerable en esta actividad. Una forma de contrarrestar este efecto de la muerte en la vida de las personas, es la de conseguir metafóricamente la “ayuda” de su ser querido ausente, que frecuentemente conocía al doliente mejor que nadie. La invitación se desarrolla en las historias dichas por el doliente.

En respuesta a la guía del facilitador, estas historias empiezan a revelar las fortalezas del participante tal como eran percibidas por su ser querido ausente. Estas historias fortalecen la sensación de conexión y aminoran el dolor.

Las cartas escritas después de la semana cuatro se vuelven el punto de partida para la conversación. Hacer preguntas acerca de los detalles en las cartas que los miembros leen en voz alta les permite escuchar cómo los apreciaba y valoraba su ser querido. Hacer preguntas apreciativas en un modo subjuntivo puede ser muy útil para fomentar el acceso a posibles recursos.

De da un cambio de percepción cuando se descubren nuevos significados, permitiéndole al participante ver el legado psicológico de su ser querido ausente como un recurso para él mismo.

El diario y la escritura de la carta ayudan a crear conversaciones en las cuales los nuevos contenidos se incluyan dentro de la relación.

La quinta semana busca explorar momentos y situaciones en donde el participante haya podido sufrir privaciones y evocar palabras de aliento del ser querido ausente para tomar acciones seguras y efectivas.

Los facilitadores del grupo deberán pedir a los miembros del grupo que compartan lo que han encontrado difícil desde que su ser querido murió; se les pide específicamente que encuentren ejemplos de situaciones concretas, distintos a los

de la muerte o el duelo y que hayan sido desafiantes, frustrantes o abrumadores. Los facilitadores emplean nuevamente preguntas en subjuntivo para traer la voz del fallecido a la conversación, creando de este modo el primer trazo en la conexión existente.

A medida que la actividad avanza, el recuerdo y la proximidad del amor del ser querido ausente se vuelven más internalizado para el participante.

Cabe señalar que no todas las historias que involucran a la persona ausente son aptas para internalizarlas. Estas deben ser seleccionadas para ver que historias contribuyen mejor, con significados más ricos. Estas historias pueden ser de la vida cotidiana pero que contengan gran significado para el participante.

El trabajo del Diario después de la quinta sesión ayuda para acercar otra vez las historias de la persona ausente.

Como preparación para la sesión seis se les pide a los miembros del grupo a ver su futura relación con sus seres amados fallecidos y a explorar dónde quieren que la relación continúe construyéndose.

A los participantes se les pide también que lleven a la sesión seis un objeto y/o una foto de alguien que consideren les ayuda a mantener vivas las historias y los recuerdos de sus seres queridos ausentes.

Sesión 6. Expandiendo el club:

La Sesión seis establece las bases para que se continúe la relación metafórica construida después de que el taller finalice.

A diferencia de la meta común de “completar” y “cerrar” un proceso, un grupo de re-membresía como el establecido durante el taller constituye el contexto para que se continúe la nueva relación. Esta sesión abre las posibilidad para que las voces de los ausentes sigan siendo un recurso “visible” y útil en las vidas de los participantes.

La sexta sesión facilita, de manera metafórica la posibilidad de invitar a los muertos a las comunidades de los vivos.

Se les pide a los participantes que hablen acerca de otras personas con quienes compartan los recuerdos del fallecido y las fotos y los objetos de alguien que les ayuda a mantener vivas las historias y las memorias de su ser querido ausente. Los participantes del grupo pasan la primera mitad de la sesión presentando a la

persona cuyos recuerdos y presentes han traído. Traer las historias de otros que están en la vida del participante multiplica el potencial de que las historias de los ausentes continúen teniendo un lugar presente y actual en sus vidas

Las otras personas vivas son parte del “club de la vida” y pueden participar entre el grupo y la comunidad ampliada.

“El “club de la vida” de uno es un término acuñado por Michael White (2007), extraído de la investigación antropológica de Bárbara Myerhoff (1978, 1982). Es un término que ayuda a entender cómo la voz de una persona muerta puede continuar existiendo en las vidas de los vivos. Es usado para indicar a los muchos “miembros”, vivos o muertos, que son parte de la vida de una persona y que constituyen una especie de “club de membresía”. Estas personas o miembros son influyentes en el intercambio de historias, el conocimiento especial y en la creación de identidades, tanto antes de morir como mucho después de la muerte; la influencia de las historias, el amor y la admiración, las recetas, las plegarias, las canciones, los deseos de vida, por ejemplo, siguen siendo accesibles para los vivos. La muerte por sí misma no cancela el lugar de una persona en el “club”, en vez de eso el club puede seguir manteniendo un lugar donde la vida del fallecido continúa en forma historiada” (Hedtke, 2012)

La sexta sesión tiene un tiempo de introducción para que los participantes enseñen sus fotos y objetos. Pueden llevar fotos de hijos, amigos y familiares. La intención es la de incluir más lugares adicionales dentro de las vidas de los participantes en donde puedan continuar honrando la relación con su ser querido ausente después de que el taller concluya.

Las preguntas que se trabajan en esta sesión empiezan a desarrollar una audiencia, afuera del grupo inmediato, para las historias sobre el ser querido ausente.

La última hora puede servir para que los miembros participantes puedan reflexionar en cómo ha sido para ellos, conocer a otros que han muerto, mediante escuchar sus historias durante el taller. Estas reflexiones deberán reforzar el entendimiento de su propio lazo con su ser querido ausente.

Es importante ofrecerle la “última palabra” a los fallecidos. Desde su muerte ellos son los “compañeros silenciosos” en las relaciones y en la mayoría de los círculos los han hecho invisibles. En la sesión final es también importante reflexionar

sobre los cambios experimentados durante las semanas previas pero también mantener presente al ser querido ausente todo el tiempo; al hacerlo se remarca la conexión fortalecida como fundamental. Continuar realizando preguntas en la voz subjuntiva del fallecido puede ayudar a este propósito. Así que se podría pedir la opinión del ser querido ausente acerca de los cambios que ha experimentado el participante durante taller.

Finalmente el ejercicio de Diario para la semana seis es diferente de los anteriores. Como los participantes no se reunirán una vez más, el ejercicio es más abierto. Se dejaron preguntas direccionadas para mantener el impulso relacional necesario.

En este caso particular, se amplía una sesión más para hacer el cierre del taller; para este propósito se les pide que describan en detalle la historia de la relación con la persona ausente, con anécdotas, experiencias, con palabras de aliento o ánimo que la persona utilizaba para que pueda derivar de esa historia una canción, poema o carta dedicada a su ser querido que comience con la línea *“Contigo aprendí”*.

Sesion 7: “contigo aprendí”

Esta sesión se implementa con la finalidad de poder hacer un cierre del taller más emotivo y orientado a la convivencia entre los participantes y sus seres queridos ausentes.

Se inicia con la reflexión en plenaria de las Preguntas del Diario de la sesión anterior. Cada participante elige alguna de las preguntas y se les invita a que posteriormente en casa, continúen respondiendo y reflexionando sobre ellas. Para este fin bastan treinta minutos aproximadamente.

Posteriormente se les hace entrega de un reconocimiento por haber participado en el taller y se dispone todo para el convivio.

Será durante este momento, que de manera voluntaria los participantes podrán compartir lo que escribieron con el título “Contigo aprendí que se les explico en la sesión anterior. La idea de realizar esta actividad es que puedan tener presente de una manera clara esta nueva relación de conexión con su ser querido ausente y

que puedan ver que esta conexión los acompañara aun después de la pérdida física de su ser querido.

RESULTADOS DEL TALLER

Los resultados obtenidos se mostraran en función de cada una de las sesiones de trabajo en base a las respuestas que dieron las participantes a las preguntas de trabajo, a sus opiniones y a los cambios que reportaron.

Sesión 1 1.- Presentación de los participantes:

R. Tiene 55 años. Ella perdió hace casi ocho meses a su esposo

M. Tiene 48 años Es abogada

E. Tiene 56 años es dentista, falleció su segundo hijo de 23 años, de un infarto fulminante, hace 14 meses.

L. tiene 53 años, Ella perdió a su mamá y a su hermano con mes y medio de diferencia. Al mes de su última pérdida falleció su sobrino hijo.

Los resultados de las sesiones se presentan en el siguiente cuadro:

INTERVENCIONES	PREGUNTAS	RESPUESTAS
<p>PRESENTAR A SU SER AMADO (Lorraine Hedtke) la construcción de una nueva realidad relacional</p>	<p>*PRIMERA SESIÓN:</p> <p>1.- ¿Qué te gustaría que supiéramos de tu ser querido?</p> <p>2.- ¿Quién es la persona fallecida en tu vida?</p> <p>3.- ¿Qué le gustaría a _____ que supiéramos acerca de su relación?</p> <p>4.- _____ Cuando te veía con ojos amorosos, ¿qué veía en ti?</p> <p>5.- ¿Cómo ayudó _____ a desarrollar tus</p>	<p>R. <i>“Les presento a B. Tiene siete meses que falleció. Él era muy alegre se parece a Santa Claus porque era gordo y blanco, con barba y todo. Fue buen esposo, amoroso, detallista. Siempre buscaba mejorar nuestra relación. Teníamos muchos amigos, matrimonios con los que compartíamos, y todos lo apreciaban mucho porque era muy ocurrente y bromista. Era mi mayor admirador; siempre me decía lo bien que me veía; le gustaba mucho que yo cantara, pues decía que canto bonito... ahora ni siquiera quiero hacerlo, no me imagino cantando... Ahora me cuesta mucho volver a</i></p>

	<p>habilidades y conocimientos?</p> <p>PREGUNTAS PARA EL DIARIO:</p> <p>1.- Por favor, describe que significa para ti, haber presentado a tu ser querido al grupo.</p> <p>2.- Haz una descripción de lo que disfrutaste al volver a tu vida esta relación especial.</p> <p>3.- Aparte de lo trabajado en el grupo, describe los momentos en que notas una cercanía con la relación con tu ser querido.</p>	<p><i>salir o ver a los amigos porque siempre andábamos juntos... vivimos muchas cosas juntos, porque hace 10 años me jubilé y el era contador y tenía su despacho, así que teníamos mucho tiempo para pasra juntos. Le gustaba mucho mi trabajo como maestra de educación especial, decía que era muy buena en eso. Como papá era muy amoroso, ¡empalagoso! Siento que no aproveche el tiempo con el... B. fue el mayor de tres hermanos, y fue muy buen hermano y cuñado, buen hijo, muy bonachón, era típico “gordito bonachón”, muy compartido, ¡muy alegre! yo le decía que ya madurara; fue muy bromista toda su vida. Todos lo recuerdan con mucha alegría. Él vivió la vida con intensidad al final me pedía perdón por hacerla sufrir con su enfermedad y los gastos que se ocasionaron pues lo atendieron en hospital particular... Los dos cumplíamos años el mismo día... él iba a cumplir 60 años... ahora no quiero festejar mi cumpleaños, ¡¿Así como?! Ese es B.”</i></p> <p>M. presenta su hermana LM <i>“Su vida fue muy difícil... desde niñas hubo problemas muchos problemas con la familia y ella me acompañó en todo momento. ¡Compartíamos la vida! Eramos muy unidas, nos cuidábamos mucho desde que nos venimos a vivir a Xalapa. Ya cumplió un año que falleció... no sé por qué se nos ocurrió hacernos de comer cotidianamente: yo le decía, ¡oye hice ensalada rusa, vente! y ella llegaba a mi casa,</i></p>
--	--	--

		<p>y luego ella hacia algo que me gustaba a mí y ahí iba yo rapidito... Estábamos muy juntas. Yo siempre la admiraba y la cuidaba... aunque siento que no le ayude lo suficiente cuando se enfermó y estuvo internada... en esos momentos hubo mucha tristeza, pero también mucha alegría pues orábamos mucho, leíamos mucho la Palabra... experimentamos mucha presencia de Dios en nuestras vidas. Cuando su salud empeoró, no sé porque no me quiso escuchar a mí... yo me sentí muy responsable, aunque yo siempre estuve ah, con ella, acompañándola y cuidándola día y noche... Ella me daba las gracias por todo lo que yo le ayudaba, pero ella también me ayudó mucho... hasta ahora me doy cuenta cuanto me cuidaba... ¡siempre juntas!</p> <p>E. presentó a D. “Les presento a mi hijo D, el segundo de tres. Él tenía 23 años cuando falleció de un infarto. Estaba recién graduado de medicina; estudio en la universidad de Guadalajara y estaba por iniciar su internado en Querétaro... ya tenía su departamento listo y el siguiente lunes, el 30 de diciembre tenía que presentarse ya en el hospital. D es muy alegre. Bromista, juguetón, ¡muy deportista! Amaba la vida con intensidad... valoraba todo lo que Dios nos da... era mucho muy sensible pues percibida todo percibía todo lo que Dios hizo y siempre me decía ¡mira mama ese árbol, que bonito esta! O ¡mira mama el</p>
--	--	---

		<p><i>atardecer de hoy esta increíble! El me enseñó a creer en Dios y creo que Dios lo fue preparando poco a poco para ese día... Él es D. Él es mi sol."</i></p> <p><i>L. presentó a su hermano J. "...En total fuimos 10 hermanos... J. era músico como yo. De niños el tocaba y yo cantaba... Hasta la fecha ¡es fiesta cuando está toda la familia reunida! Todos son músicos. J siempre vivó de la música. Él muy era alegre y cariñoso conmigo, desde niños fue muy paciente pues me enseñó a tocar el órgano... yo tocaba las teclas y el los pedales pues yo no alcanzaba a tocarlo bien porque era muy chica. Siempre fue respetuoso y cariñoso con mis papás. En un tiempo vivió con ellos después de su separación y le gustaba mucho hacerles de comer, guisaba muy rico también. Al tocar proyectaba lo que era: ¡era tan alegre!</i></p> <p>Esta actividad resulto ser muy emotiva, tanto para los que presentaron a su ser querido ausente, como para los que escucharon. Se tomó más tiempo del planeado pero era importante escucharlos a todos.</p> <p>Al principio de la actividad se les pidió que hablaran de la persona en tiempo presente, como si estuviera ahí, para presentarla, y aunque fue difícil para ellos, en algunas ocasiones lo hicieron.</p> <p>Al respecto de las preguntas utilizadas como cierre comentaron:</p>
--	--	--

		<p>R. <i>“Aunque lloro mucho, me siento bien, ¡aquí pude hablar de él!...”</i></p> <p>M. <i>“Me siento tranquila... más en paz. Me llevo los recuerdos de lo que viví con ella y que hace mucho no recordaba”</i></p> <p>E. <i>“Me siento bien, pero lo extraño mucho... me quedo con todo lo que platicamos.”</i></p> <p>L. <i>“Me dio mucho gusto acordarme de mi hermanito, hace mucho que no recordaba esto... ¡hace bien platicarlo!”</i></p>
<p>DESEMPACANDO EL LENGUAJE DEL DUELO (describir ideas que les dicen escuchan o creen acerca del duelo: desempacar el uso del lenguaje común que refuerza y reproduce las ideas convencionales acerca de la muerte y el duelo)</p>	<p>*SEGUNDA SESIÓN:</p> <p>1.- ¿Cómo has visto reflejadas estas ideas en relación a tu vida después de la partida de tu ser querido?</p> <p>2.- ¿Recuerdas una historia de cuando estas ideas hayan sido de ayuda para ti?</p> <p>3.- ¿Podrías contar una historia, a partir de alguno de los mensajes, que considerarías te fue útil y qué efecto tuvo en tu vida?</p> <p>4.- ¿Podrías contar una historia de lo que hiciste a partir de una frase que no fue de utilidad?</p>	<p>EJERCICIO DESEMPACANDO EL LENGUAJE DEL DUELO</p> <p>Pasaron al pizarrón a escribir como lluvia de ideas las respuestas, a partir de la pregunta:</p> <p>* ¿Qué tipo de frases o palabras utilizaron las personas acerca de cómo deberías sentir, pensar o actuar después de la muerte de tu ser querido?</p> <p>Se transcriben las frases textuales que anotaron:</p> <p><i>“Fue voluntad de Dios”</i></p> <p><i>“Tienes un ángel en el cielo”</i></p> <p><i>“Está en mejor vida”</i></p> <p><i>“Dios sabe porque pasan las cosas y es mejor así...”</i></p> <p><i>“¡Más dolor que el mío no puede sentir!</i></p> <p><i>“Hay que aprender a vivir con el dolor”</i></p> <p><i>“Aprender a vivir con su ausencia”</i></p> <p><i>“Dale gracias a Dios por el tiempo que estuvo a tu lado”</i></p> <p><i>“Está en un mejor lugar”</i></p>

		<p><i>“Pronta resignación”</i></p> <p><i>“Dale gracias a Dios que no sufrió”</i></p> <p><i>“Si lloras, no lo dejas descansar...”</i></p> <p><i>“La vida solo es un y hay que vivirla bien”</i></p> <p>Posteriormente se formaron parejas de trabajo y analizaron las frases y la diferencia entre los mensajes que han ayudado en sus vidas y los que no los han ayudado, siguiendo las siguientes preguntas como guía:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- ¿Cómo has visto reflejadas estas ideas en relación a tu vida después de la partida de tu ser querido? 2.- ¿Recuerdas una historia de cuando estas ideas hayan sido de ayuda para ti? 3.- ¿Podrías contar una historia, a partir de alguno de los mensajes, que considerarías te fue útil y qué efecto tuvo en tu vida? 4.- ¿Podrías contar una historia de lo que hiciste a partir de una frase que no fue de utilidad? <p>R. <i>“He llorado ahora con el tiempo, pero a mí me cuesta trabajo decir que se fue... no puedo decir que B. falleció si alguien que no se enteró me ve en la calle y me pregunta mejor me voy...”</i></p> <p><i>Con mi suegra fue muy difícil, pues en el hospital, cuando la enfermera nos pidió que pasaron a despedirnos de B. yo Salí muy mal, devastada y llorando y vi que ella iba llegando y pensé que ella me entendería muy bien pues</i></p>
--	--	---

		<p><i>era su hijo el que se estaba muriendo y cuando me acerque a ella para abrazarla, me detuvo y me dijo ¡más dolor que el mío no puedes sentir, yo soy su mamá! ...fue horrible, me quede paralizada, pensando en que ni un abrazo de consuelo podría recibir de ella, y yo pensando que me entendería...</i></p> <p><i>No lloro todo el tiempo, ¡de verdad! Aquí porque me siento acompañada y escuchada. Pero de verdad que muchas ideas de estas no te sirven de nada, la gente las dice por imprudentes..."</i></p> <p>M. <i>"Pues es muy común decir todas esas cosas, a veces sin pensarlas mucho, como que es lo típico que se dice, pero viendo las frases así pues no ayudan mucho, como que la gente ni sabe lo que te dice... bueno, a mí me ayudó mucho lo que nos dijo un viejito en el hospital porque pensé que es muy cierto ese de que solo tenemos una vida, una oportunidad de vivir y de ser felices, y aun que mi hermana estaba agonizando creo que me dio un poco de esperanza..."</i></p> <p>L. <i>"Reflexionar todo esto me está sanando... me ayuda para hablar con más confianza y fortaleza ya vi que tan rico es reflexionar sobre la vida de mi hermanito, traerla a mi mente y recordarlo en vivo, pensar positivamente ayuda a sanar más rápido. A veces se piensa que evadiendo el enojo se puede sanar más rápido el dolor, pero no es</i></p>
--	--	---

	<p><i>así... He recordado y disfrutado lo que tuve con el... puedo notar la esencia del taller, tomar la riqueza de la vida de la persona que ya no está”.</i></p> <p><i>“El duelo es algo desconocido para todos, aparte, estamos ayudando a que no se sientan agobiadas, a escucharnos... Se descubren muchas cosas nuevas por las guías que nos han dado. ¡Es una riqueza muy enorme el grupo! Es un trabajo muy profundo. Muy vivencial.”</i></p> <p>E. <i>“Yo estaba renuente ir algún lado. Piensas que quieres sobreponerte porque lo vas olvidar, pero ¡¿cómo lo voy a olvidar?! No quiero olvidarlo, al contrario quiero hablar de él y recordarlo a cada rato,... quiero buscar lo que es positivo para mí misma y poder seguir...”</i></p> <p><i>“Me enoja mucho cuando la gente me dice que tengo un ángel en el cielo, ¡si yo no lo quiero allá! Eso dicen porque no saben lo que es perder a un hijo...”</i></p> <p>R. <i>“A veces pienso que si yo dejo de llorar él se va ir... Siento que mi llanto me tiene cerca de él... Son mis ideas... Pensé que terminar el año, todo esto se iba acabar, pero no es así...”</i></p> <p><i>*¿De qué me doy cuenta de mí mismo partir de la reflexión?</i></p>
--	---

		<p>R. <i>“Esas ideas no te ayudan... la verdad es que algunas te hacen sentir peor... mejor que no digan nada... pero también veo que son solo eso, ideas. Que yo puedo aceptar o no lo que me digan...”</i></p> <p>M. <i>“Sí, si me ayuda la frase, como la que me dijeron a mí, pues si la guardo, pero si no, mejor ni caso hacerle... pienso que ahora que veo todo esto yo no voy a utilizar las frases esas... creo que cada quien reacciona diferente pero en general muchas de esas ideas no ayudan, mejor dar un abrazo apretado y decir estoy contigo o algo así, mas cálido...”</i></p> <p>E. <i>“Si, un abrazo estaría mucho mejor... cuando estábamos velando a mi hijo la gente se acercaba y me dijo muchas cosa, pero no tengo una sola clara... esta uno con en shock, como si no estuviera uno dentro de su cuerpo... es tan difícil ese momento, tan horrible, que de verdad no recuerdo nada de lo que me dijeron, tengo como lagunas... yo me quedo con el abrazo fuerte, creo que sin palabras se podría decir más.”</i></p> <p>L. <i>“Cuando mi sobrino D. murió, yo eso hice E. mejor te abrace fuerte y llore contigo... ¡no sabía que decirte! Pienso que cualquier cosa hubiera estado de más... a veces la</i></p>
--	--	--

		<p><i>gente tiene buena intención, no lo hace con malicia, pero a veces dicen cosas muy imprudentes... yo me quedo pensando mucho en cómo es que decimos esas frases tan fácilmente y no sabemos qué efecto puedan tener... cada quien vive y enfrenta el duelo de diferente forma, y puede que a alguien si les sirvan”</i></p> <p>Al respecto de las preguntas utilizadas como cierre comentaron:</p> <p>L. <i>“Quiero ver qué va a pasar y pensar en que voy hacer... ¡me siento emocionada!”</i></p> <p>E. <i>“Me voy con las ganas de que ya sea viernes... ¡Quiero más y más!”</i></p> <p>M. <i>“Me voy como ayer. Bien”</i></p> <p>R. <i>“Me siento acompañada aquí, aprendes mucho escuchando a los demás. Tengo que salir adelante. Aprovechar el tiempo, que vean en mí a una mujer fuerte, seguir aprendiendo... ¡y de verdad que no lloro todo el tiempo eh!”</i></p>
<p>HISTORIAS DE HABILIDADES Y CONOCIMIENTOS EN LA RELACIÓN.</p>	<p>*TERCERA SESIÓN: 1.- ¿Podrías contar una historia de las cosas que hacían junt@s y que te permitió darte cuenta de tus habilidades, en las que demostrabas que podías resolver?</p>	<p>EJERCICIO HISTORIAS DE FORTALEZA.</p> <p>Para esta actividad, se les pidió en la sesión pasada que trajeran un objeto y una foto de su ser querido ausente.</p> <p>La instrucción que sirvió de base para esta actividad fue la siguiente:</p>

	<p>2.- ¿Qué cosas hay en particular de su relación que te haya enseñado algo importante de ti mism@?</p> <p>3.- Cuando piensas en _____ ¿Cuál dirías que es la contribución que ha hecho en tu vida?</p> <p>4.- ¿Qué diría que admira de ti y que le hace pensar que vas a salir adelante?</p> <p>5.- ¿Pensando en su relación, qué apreciaba de tu forma de ser o pensar que te hacen valios@ para él?</p> <p>6.- ¿Qué cosas en particular reconocía en ti que otr@s no notarían y que son importantes para tu vida?</p> <p>7.- ¿Si pudieras imaginar que te ves a ti mism@, a través de los ojos de _____, qué apreciaría más de ti como persona?</p> <p>PREGUNTAS PARA EL DIARIO.</p> <p>1.- ¿Qué piensas que _____ podría pensar a cerca del por qué elegiste ese objeto?</p> <p>2.- ¿Qué sabe _____ de ti que puede darle</p>	<p>“Por favor comparte con el grupo una historia del objeto que trajiste que le haya dado el significado de (valor, coraje y fortaleza) que tiene para ti.”</p> <p>L. Lleva una foto de su hermano y un llaverito. <i>“¡Este fue el último regalo que me dio! Es un llaverito... teniendo tantos hermanos me lo dio mí... por eso es tan significativo para mí. Su alcoholismo no se notaba, siempre era muy amable y agradable... A veces se veía mal de salud... yo le decía muchas veces que tenía que dejar todo eso... no tenía nada, por el alcohol perdió todo, vivía al día. Pero aun así siempre fue amable, incluso él fue maltratado, su pareja con quien vivió hasta el final lo trataba feo y quería amarrar navajas con nosotros, pero nunca pudo. Aun así siempre íbamos a verlo, a cuidarlo, cuando ya estaba muy mal... Yo hubiera querido hacer algo más por el... este es un dolor que se me queda.”</i></p> <p><i>“Sus mejores momentos, sin duda eran cuando tocaba, era hermoso, tenía un estilo único. Una navidad que otros hermanos llevaron sus teclados también, nos acomodamos y ¡nos amanecimos tocando! Nos uníamos en la música y vivimos muchos momentos así en la familia.”</i></p> <p><i>“Él estuvo conmigo mucho tiempo, le gustaba mucho jugar ping-pong. Compartimos mucho, nos teníamos mucha confianza... La</i></p>
--	--	---

	<p>la confianza de saber que tú podrás manejar los retos que vengan?</p> <p>3.- ¿En qué podría verte _____ teniendo éxito en el futuro?</p> <p>4.- ¿Qué habilidades tenía _____ que te gustaría mantener cerca?</p>	<p><i>última vez que tocó fue mi cumpleaños... aunque ya estaba muy mal, él fue y estuvo tocando tan lindo como siempre... esto a mí me demostró mucho amor y fortaleza...”</i></p> <p>M. Presenta una foto de su hermana con sus hijos. <i>“Sentí mucho su pérdida siempre yo la seguía mucho. Le lloraba mucho cuando era pequeña, porque ella me cuidaba, y me daba muchas cosas. Ya grandes, seguido hacíamos comidas extraordinarias, o sea que nos veíamos cuando se nos ocurría, solo por el gusto de compartir, solo para reunirnos. Era muy alegre, le gustaba estar de buenas siempre...”</i></p> <p><i>“Como objeto, quise traer ensalada rusa... es su platillo favorito, ¡le gustaba mucho! Estas comidas nos unieron mucho, todo ese tiempo de las comidas, lo disfrutamos tanto, platicábamos de muchas cosas, nos contábamos todo.... Traje esto porque que es una manera de honrarla... tuvimos mucha convivencia. Yo estuve ahí, con ella lo más que pude... aprendí muchas cosas de ella...”</i></p> <p><i>“Como historia de fortaleza, les cuento que cuando ella estaba embarazada hubo un incendio en su casa, ¡se salió como pudo! tuvo muchas complicaciones con el embarazo y aunque los médicos le decían que no tuviera a su bebe, ella no quiso...y aun así tuvo a su hijo.</i></p>
--	---	--

		<p>Se le plantea la siguiente pregunta: ¿Qué diría _____ que admira de ti y que le hace pensar que vas a salir adelante?</p> <p>M. <i>“Me tenía mucha confianza, sabe que yo puedo... me diría que la vida es un proceso y que yo podría salir de esto...”</i></p> <p>R. Presenta una foto de B. con sus hijas y ella el día de la boda de su hija mayor. <i>“Él era muy alegre y este día ¡más! Estuvo muy contento de poder ver casarse a su hija mayor... Nuestra segunda hija nació en un momento muy especial de nuestro matrimonio, pues como siempre hay luchas y batallas, pero B. Este día de la foto B. decía que lo tenía todo... que se sentía tan pleno y feliz...”</i></p> <p><i>“Como objeto, traje su cartera porque B. decía que ahí lo traía todo... traía fotos de ellas, nuestras hijas, porque siempre dijo que eran su mayor tesoro... también tiene fotos mía.... la cartera siempre la guardaba en la bolsa de su camisa, porque decía que así, siempre las traía cerca del corazón”</i></p> <p><i>“como historia de fortaleza, pienso que a le gustaba luchar por la vida. Busco siempre la manera de ayudar en nuestro matrimonio. Justo el día de esta foto, ya estaba muy mal del corazón, y yo le decía que no fuéramos, que nos disculpáramos con nuestra hija y se quedara a descansar... con cualquier cosa se agitaba mucho... y el, muy valiente y dispuesto</i></p>
--	--	--

		<p>estuvo hasta en la fiesta, y pudo bailar con su hija una canción que siempre dijo que bailarían con ellas cuando se casaran... ahí vi una vez más su fortaleza...”</p> <p>E. Lleva una foto grande de D. en su graduación. <i>“Aquí se ve muy sonriente, ¡tengo miles de fotos! Pero en esta se ve tan feliz, pues ese día se graduó de médico... y yo así lo recuerdo siempre, muy feliz”</i></p> <p><i>“Como objeto, traje esta foto... es de un OM un signo para meditación y una flor de loto... D. me enseñó a meditar y los dos tenemos uno de estas fotos... a D. le gustaba mucho meditar, y él me enseñó... además esto de la meditación me da fuerza... nos unía mucho porque habíamos acordado meditar todos los días a la misma hora, y así lo hacíamos... y así lo sigo haciendo yo...”</i></p> <p><i>“Traje otro objeto, mi teléfono porque tengo una grabación que él me dejó y todos los días la escucho... (Pone la grabación y se escucha la voz del joven que dice: “Hola mami, soy D. ¿Cómo amaneciste? ¡Te quiero mucho!”)</i></p> <p><i>Como historia de fortaleza, puedo contarles que todo lo que se proponía lo lograba... para el terminar su carrera fue muy difícil, le exigió mucho... su problema era levantarse temprano por las mañanas, era muy dormilón... decidió irse a estudiar a Guadalajara, así que su esfuerzo fue enorme</i></p>
--	--	--

		<p><i>para poder levantarse temprano y cubrir todas su materias....”</i></p> <p>Al respecto de las preguntas utilizadas como cierre comentaron:</p> <p>L. <i>“Me voy llena de mi hermano... Eso he ganado, y hasta ahora lo estoy descubriendo. Me es muy agradable hablar de e, porque comúnmente no hablamos de el en familia... Siento alegría de la persona que es mi hermano, me proyecta mucha seguridad”</i></p> <p>E. <i>“Me voy contenta de conocer a todos sus seres queridos, por fin pude ver como son, ya hemos oído tantas cosas bonitas de ellos y ahora que los veo me gusta más... somos un grupo, me siento integrad... siento mucho avance.”</i></p> <p>R. <i>“Me gustó mucho gusto que conocieran a B. ¡¿ya ven que les dije que era muy aguapo?! (Risas) me siento m uy contenta, llena.. Siento que aquí si me entienden”.</i></p>
<p>LA VOZ DEL OTRO el participante debe “hablar” por el su ser querido ausente: el otro internalizado</p>	<p>*CUARTA SESIÓN: 1.- Si _____ estuviera aquí ¿qué diría que valora de ti? 2.- ¿Qué _____ diría que aprecia acerca de cómo estuviste al final de su vida? 3.- ¿Qué _____ diría que aprecia acerca de</p>	<p>EJERCICIO: LA VOZ DEL OTRO.</p> <p>Para esta actividad, se reunieron en parejas para comentar las preguntas y después compartirlas al resto del grupo.</p> <p>Las preguntas que sirvieron de base para esta actividad fueron las siguientes:</p>

	<p>cómo has manejado las cosas desde que murió?</p> <p>PREGUNTAS DE REFLEXION:</p> <p>1.- ¿Qué diferencia hace para ti estar contando esta historia ahora?</p> <p>2.- Cuando imaginas sus palabras de ayuda viviendo dentro de ti ¿Cómo harías para poder acceder a estas palabras cuando las necesites?</p> <p>ACTIVIDAD PARA EL DIARIO</p> <p>Por favor escribe una carta de tu ser querido hacia ti. En ella, habla acerca de las cosas que mencionaste en el grupo. ¿Qué valoraba y apreciaba tu ser querido acerca de ti?</p> <p>Cuando hayas escrito la carta, escribe una reflexión (puede ser tan larga o corta como quieras) acerca de ¿Qué diferencia podría hacer esta carta para tu vida ahora?"</p>	<p>1.- Si _____ estuviera aquí ¿qué diría que valora de ti?</p> <p>2.- ¿Qué diría _____ que aprecia acerca de cómo estuviste al final de su vida?</p> <p>3.- ¿Qué diría _____ que aprecia acerca de cómo has manejado las cosas desde que murió?</p> <p>M. <i>“Lo que valoraría mi hermana de mi sería la confianza y la fortaleza que le demostré hasta el final... Compartimos mucho, lloramos mucho, oramos mucho; al final platicábamos muchas cosas. Cosas muy fuertes que vivió en casa, con la familia y que yo no sabía y que me quiso compartir por lo mismo, por la confianza que me tuvo... Siento que no se manejaron bien las cosas, que de repente alguien le metió ideas sobre su enfermedad... pero después volvió a ser conmigo como siempre, pues aunque yo no estaba de acuerdo con sus decisiones, siempre la respete y eso vio ella hasta el final, que no tome ninguna decisión por encima de ella...”</i></p> <p>R. <i>“Valoraría de mí, la fortaleza que tenido... y que puede salir adelante. Antes de morir, me agradeció todo mi apoyo... me pidió perdón por los momentos difíciles... me dijo que con su enfermedad me puse al</i></p>
--	---	---

	<p><i>corriente y que me quedo debiendo... Me agradeció todo lo que hice por él...</i></p> <p><i>Estuvo muy deprimido porque se sentía inútil con su enfermedad que no le permitía hacer nada. Me dio las gracias y me quedo la satisfacción de haberlo cuidado siempre... ¡Las cosas que me han salido mal han sido por necia! (risas) Él se sentiría orgulloso de lo que hecho.... Yo ahora me siento fuerte, ¡soy fuerte! Estaba muy apegada a él... El que yo lllore el que yo esté en mi espacio, porque a veces no tengo ganas de salir, no significa que esté mal... ahora me siento más fuerte, creo que ya puedo hacer un poco más lo que me gusta.</i></p> <p>L. <i>“Él siempre pensaba que yo estaba al pendiente de él. Siempre me abrazaba con mucho cariño. Creo que ahora aprecia que ya no discutimos el problema que hubo con su pareja después de su muerte, y no nos quedamos con rencor... somos una familia unida... Estaría contento de que no recordamos esos momentos tan feos que paso... Creo que tenemos paz y vivimos nuestro duelo...”</i></p> <p>R. <i>“Si el pudiera ver eso estaría contento...”</i></p> <p>M. <i>“¡Esta semana pude bailar! Ya hacía mucho que no lo hacía... hice zumba casi</i></p>
--	---

	<p><i>toda la semana. Me sentí con muchos ánimos de retomarla...”</i></p> <p>E. <i>“A mí me da coraje pensar que las personas lo están olvidando... que pasa el tiempo y que todo vuelva a lo cotidiano... que volvamos a hacer las cosas como antes... como si no hubiera pasado nada... Es algo que también hay que trabajar. Pero D. valoraría que yo lo tengo presente siempre... creo que puede ver el gran amor que siempre le tuve y que le sigo teniendo...”</i></p> <p>M. <i>“A mí me costó mucho ir al panteón, pero no ir al panteón puede ser un mecanismo de defensa y eso puede ser lo que les pasa las personas...”</i></p> <p>Al respecto de las preguntas utilizadas como cierre comentaron:</p> <p>L. <i>“Me siento bien, muy bien, en paz... y me gusta recordar todo lo que me diría mi hermano.”</i></p> <p>M. <i>“Yo me voy más tranquila...”</i></p> <p>E. <i>“¡Yo más fuerte!”</i></p> <p>R. <i>“Me voy muy contenta, y pensando en lo que le gusta de mi... Pero la tarea va a estar muy difícil...creo que voy a llorar mucho”</i></p>
--	--

<p>ENFRENTANDO LOS DESAFÍOS: La interacción entre las historias de las personas vivas y la vida de las personas muertas provee recursos disponibles a la persona viva para hacer su futuro menos arduo.” (Lorraine Hedtke, 2012)</p>	<p>*QUINTA SESIÓN: 1.- Si _____ estuviera aquí ¿Qué consejo te daría acerca de cómo manejar esto? 2.- ¿Cuáles serían los deseos y sueños de _____ para ti en general y con respecto a esta situación? 3.- ¿Qué vio en ti _____ y qué creyó acerca de ti que le permitiría saber que puedes manejar esta situación? 4.- ¿Qué diferencia podría hacer recordar la creencia de _____ en ti ahora o la próxima vez que te enfrentes con este desafío? 5.- Si fueras a recordar cómo tal reflexión te ayudó ¿Cómo te ayudaría este entendimiento en el futuro? PREGUNTAS PARA EL DIARIO Si _____ quisiera que te sintieras más cercano en el futuro... 1.- ¿Cómo podría decirte que hicieras eso? 2.- ¿Quién más comparte tus historias, tus recuerdos y cariño por tu ser querido?</p>	<p>EJERCICIO: ENFRENTANDO LOS DESAFÍOS. Para esta actividad, se les pidió específicamente que encontraran ejemplos concretos, distintos a los de la muerte en sí misma, que hayan sido desafiantes, frustrantes o abrumadores. Las preguntas que sirvieron de base para esta actividad fueron las siguientes: 1.- Si _____ estuviera aquí ¿Qué consejo te daría acerca de cómo manejar esto? 2.- ¿Cuáles serían los deseos y sueños de _____ para ti en general y con respecto a esta situación? 3.- ¿Qué vio en ti _____ y qué creyó acerca de ti que le permitiría saber que puedes manejar esta situación? 4.- ¿Qué diferencia podría hacer recordar la creencia de _____ en ti ahora o la próxima vez que te enfrentes con este desafío? 5.- Si fueras a recordar cómo tal reflexión te ayudó ¿Cómo te ayudaría este entendimiento en el futuro? E. <i>“El me diría que no puedo hacer nada contra esto porque ya pasó. Mejor seguir recordando todo lo bueno de la relación. Que sea feliz y que disfrute todo. Él siempre decía que en la familia yo era un pilar indestructible,</i></p>
---	--	---

	<p><i>que yo nunca iba permitirme que la familia se cayera. Cuando me fortalezca más podré enfrentar estos desafíos con mayor tranquilidad. A menos que fuera igual una pérdida más no sé qué pasaría... pienso que me ayudaría a aceptar que Dios así lo decidió. Que esto es lo que me tocó vivir. Es lo mejor para cada situación”</i></p> <p>M. <i>“Mi hermana me aconsejaría que tratará de salir más, de hacer algo nuevo, verme recuperada emocionalmente, verme sonreír... Ella vio en mi la fuerza, el valor, el coraje, la fe... La muerte siempre nos toma de sorpresa, no estamos preparados para estos desafíos. Asimilar que hay que salir adelante, estar conscientes de que la muerte es parte de la vida...Disfrutar más a las personas queridas... a veces pienso que es necesario ‘agarrarse a trancazos con el dolor’ (Risas) ¡de verdad! Lo que no mata fortalece... no es fácil enfrentarse con todo... algunas veces gana el dolor, pero otras ¡le gano yo! ...Todo lo pueden Cristo que me fortalece... Siento que no reconocer que hay dolor lastima más...</i></p> <p><i>Estar fuerte para los demás es muy espesado, sobre todo si yo no estoy bien... Sin atenderme yo no puedo ayudar a los demás. Va a sonar muy raro, pero aprendí a disfrutar el dolor... a vivir con él y afrontar muchas cosas...</i></p>
--	--

		<p><i>No es malo decir que necesito ayuda, no pasa nada... Me cuesta trabajo hablar de mí... pero he decidido que merezco vivir feliz”</i></p> <p><i>*¿Qué pasaría si dejas de ser la fuerte M.?</i></p> <p>M. <i>“No pasaría nada... todo seguiría igual... Me hice una promesa de comprometerme cuidar a sus hijos, pero ellos no se dejan... y esta promesa es muy pesada, ¡una carga! Yo digo una cosa y la gente dice y hace lo contrario. Me queda aceptar que no puedo cumplir la promesa, porque no todo está en mis manos... ¿cómo le hago si ellos no quieren?, no se dejan... A veces debo permitirme no seguir siendo la fuerte... Yo vi más allá de las cosas, me permití ya no opinar... ¡y no pasaría nada! Si pospones el dolor te hace más daño. Es necesario vivir el dolor, sentirlo, pero el sufrimiento es opcional...”</i></p> <p>R. <i>“Él era muy optimista, me diría que no dejara de hacer mis cosas, que siguiera con lo que me gusta. Me diría ‘¡vete a desayunar con tus amigas!’ que vuelva a hacer lo que me gusta... ¡y ya he empezado a salir con mis amigas!. Me diría que retomara mi vida... No le gustaría que yo sufriera”</i></p> <p>E. <i>“D. me diría que yo estuviera bien, en paz, que me sintiera bien que siga adelante</i></p>
--	--	---

	<p><i>que no me estanque. Que yo puedo con esto y con más... que soy valiente, que soy fuerte... Vio en mí esa valentía y esa fuerza... no imagino que haría si otra cosa así me pasara, sería muy duro... no lo sé... pero supongo que tendría que usar otra vez el valor y fortaleza que D. ve en mi..."</i></p> <p><i>*¿Cómo podrías pensar en ocupar estas ideas para volver a dar consulta E?</i></p> <p>E. <i>"Recordar lo que D. me decía y ¡siempre me echaba porras! En una ocasión, tenía que atender a mi esposo que también es odontólogo, necesitaba una extracción y D. me ayudo porque yo no podía ver bien, tuve cataratas, yo le dije como tenía que hacer todo y yo estuve ahí... salió feliz, porque había hecho ¡su primer extracción! (Risas) entonces me dijo que aun sin ver yo era muy buena en mi trabajo, pues lo había guiado a el que no sabía nada de esto..."</i></p> <p><i>*¿Cómo podrías ocupar lo que decía B. para volver a cantar R?</i></p> <p>R. <i>"Pensar que tengo que hacer algo, que no me puedo quedar así para siempre, además lo que le gustaba era que yo estuviera activa, que vuelva a ir por ropa para venderla, que salga con mis amigas, que no está mal que salga con mis amigas... Estoy dando pasos para seguir en pie y seguir avanzando..."</i></p>
--	---

		<p>*Al respecto de las preguntas utilizadas como cierre comentaron:</p> <p>E. <i>“Me voy desahogada, tranquila... en paz...”</i></p> <p>M. <i>“Yo me siento más liberada...”</i></p> <p>R. “Me siento bien... ¡con tarea que hacer! (risas)</p>
<p>EXPANDIENDO EL CLUB: otras personas con quienes compartan los recuerdos del fallecido y las fotos y los objetos de alguien que les ayuda a mantener vivas las historias y las memorias de su ser querido ausente</p>	<p>*SEXTA SESIÓN: Por favor presenta al grupo a la persona de la foto.</p> <p>1.- ¿Cómo llegaron a conocer a _____?</p> <p>2.- ¿Quién más comparte tus recuerdos, historias y amor por _____?</p> <p>3.- ¿Qué es lo que ellos dirían que valoran acerca de _____?</p> <p>REFLEXIÓN</p> <p>1.- ¿Qué te ha conmovido a cerca de conocer a otras personas que han muerto?</p> <p>2.- ¿Qué historias de fortaleza y amor has escuchado de los demás en las últimas semanas que hayan hecho una diferencia en tu vida?</p> <p>3.- ¿Qué diría _____ acerca de lo que has hecho las últimas 6 semanas?</p>	<p>Se inició comentando en plenaria las Preguntas del Diario que se quedaron de tarea y las de la actividad de la sesión 6, pues son muy similares.</p> <p>Se les pidió que contestaran de manera voluntaria.</p> <p>Las Preguntas del Diario de la sesión 5, fueron las siguientes:</p> <p>*Si _____ quisiera que te sintieras más cercano en el futuro...</p> <p>1.- ¿Cómo podría decirte que hicieras eso?</p> <p>2.- ¿Quién más comparte tus historias, tus recuerdos y cariño por tu ser querido?</p> <p>Ejercicio: EXPANDIENDO EL CLUB</p> <p>Por favor presenta al grupo a la persona de la foto.</p> <p>1.- ¿Cómo llegaron a conocer a _____?</p> <p>2.- ¿Quién más comparte tus recuerdos, historias y amor por _____?</p>

	<p>4.- Si hubiera una cosa que _____ querría que otros supieran acerca de lo que significa tener sus historias compartidas aquí, ¿qué diría?</p>	<p>3.- ¿Qué es lo que ellos dirían que valoran acerca de _____?</p> <p>R. <i>“Mucha gente comparte mis historias... mis hijas, quien más cercano para los dos, que mis hijas... De los momentos más importantes fueron las graduaciones de mis hijas, por eso traje esta foto en donde estamos en la graduación de nuestra hija más chica.”</i></p> <p><i>“Lo más significativo para Bernardo son sus hijas. Y que cada uno de los sobrinos que estuvieron en casa hospedados lo quisieron mucho, incluso uno me llegó a decir que como un segundo padre... muchos sobrinos y amigos, muchas personas tiene muchos recuerdos.”</i></p> <p><i>“Hizo de Santa Claus en muchas Navidades y eso hizo que muchos niños que ahora son adultos lo recuerden...Era muy bueno con cada una de las parejas que compartimos. Tenemos muchas historias con mucha gente... y creo muchas personas valoran el haberlo conocido... hace mucho que no pensaba en eso... ¡me emociona!</i></p> <p>M. <i>“A través de la familia y de sus hijos. No puedo hablar de algún amigo especial porque no los he visto. Mis hijos la quisieron muchísimo, mis hijos la extrañan mucho, L. siempre sabía lo que les podría gustar... fue muy buena tía”</i></p>
--	--	---

		<p><i>“Si L. quisiera compartir estos recuerdos sería con mi familia, el hecho de que había problemas familiares le molestaba, le gustaba compartir con todos, y ahora que no está creo que sería bueno hacer una reunión en su honor...”</i></p> <p><i>“Aquí he visto que hay mucha más gente buena de lo que uno cree. Que buenas personas son los que aquí han presentado a mí me habría gustado conocerlos a todos”</i></p> <p>E. <i>“Nunca dejare de buscar a D. en todo, en los paisajes y en las cosas que el admiraba... Siempre nos va acompañar... Siempre va estar presente en todo... en mi vida...”</i></p> <p><i>“Lo voy a sentir más cercano... Está en todos lados. En mi familia, todos hemos llorado muchísimo... sus hermanos, todos tienen muchos recuerdos, su hermana, mi nieto que jugaba luchitas con él... A mi esposo y a D. les encantaban los coches viejos y cada coche que veían lo querían restaurar... cada quien compartía una historia con él.</i></p> <p><i>“Traje su perfume favorito... así lo huelo y siento su presencia. También tengo su guitarra y a veces me pongo a tocar unas pisadas que él me enseñó y me acuerdo de él... también, con la grabación del teléfono que me dejo... y además tengo muchas fotos de él”</i></p>
--	--	---

		<p>L. <i>“A través de sus canciones, de los momentos que pasamos con la familia. Oíamos boleros románticos... Recordando sus canciones en los momentos que estuvo feliz. Muchísima gente lo recuerda mucha gente que lo conoció. La gente que lo contrataba se encariñó mucho con él. Cocinaba muy rico... Todo se encierra en su música. Cada quien tenía su estilo y él fue mi maestro, yo más con el jazz y el con las fiestas”</i></p> <p><i>“Él está presente en todos esos momentos. Sus hijas cantan muy bonito y ahora yo voy con ellas. Lo recuerdan mucho y lo disfrutamos, me ha gustado mucho hablar de estos puntos.”</i></p>
<p>“CONTIGO APRENDI” Carta que contiene una síntesis de los recuerdos importantes en la relación y que permita tener presente la experiencia vivida en la relación. *Entrega de reconocimientos</p>	<p>SESION 7. la historia de la relación con la persona ausente, con anécdotas, experiencias, con palabras de aliento o animo que la persona utilizaba para que pueda derivar de esa historia una canción, poema o carta dedicad a su ser querido que comience con la línea <i>“Contigo aprendí”</i>.</p>	<p>SESIÓN 7. Se inició comentando en plenaria las Preguntas de reflexión de la sesión 6. Se les pidió que eligieran una de las preguntas.</p> <p>Las Preguntas de Reflexión de la sesión 6 fueron las siguientes:</p> <p>REFLEXIÓN</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- ¿Qué te ha conmovido a cerca de conocer a otras personas que han muerto? 2.- ¿Qué historias de fortaleza y amor has escuchado de los demás en las últimas semanas que hayan hecho una diferencia en tu vida?

	<p>3.- ¿Qué diría _____ acerca de lo que has hecho las últimas 6 semanas?</p> <p>4.- Si hubiera una cosa que _____ querría que otros supieran acerca de lo que significa tener sus historias compartidas aquí, ¿qué diría?</p> <p>R. <i>“El escuchar todas las historias me hacen sentir más fuerte... no soy la única que está viviendo esto y me queda claro que es un paso a la vez... finalmente todos van a pasar por esto, la muerte es la única certeza que tenemos... ¡Me doy cuenta que yo pude disfrutar a B. treinta cuatro años! y los agradezco mucho... ¡Me siento más fuerte!”</i></p> <p>E. <i>“He escuchado muchas cosas... muchas historias tristes y también bonitas, de recuerdos alegres y pienso que algunas de ellas han tenido que hacer un lado el dolor por todo lo que pasaron... creo que a pesar del dolor hay que ser fuerte para apoyar a otros...”</i></p> <p>M. <i>“Yo no me habría imaginado compartir una historia de alguien fallecido.... Me gustó mucho conocer a todos sus familiares y saber lo buenos que fueron y lo mucho que dejaron. Creo que también es importante demostrar en vida todo el cariño, todo el amor, no cuando ya no están... Lo más importante es asimilar la experiencia.”</i></p>
--	---

		<p>L. <i>“Esto que pasamos, es algo que sucede comúnmente... ver lo que les ha sucedido, saber enfrentar las situaciones... Todo esto me enseña a ser positiva, aceptar con paz... a partir de que estamos viviendo esto, aprecio mucho como cada quien compartió. Me enseña abrirme y hablando de esta otra manera es bonito. Me ayudó mucho... gracias ¡Ya visualicé a las personas que quiero que tomen este taller!”</i></p> <p>R. <i>“Yo me he sentido mucho mejor, aquí encontré mucha paz. ... para quien lo tome después, pienso que se e van a sentir bien, que hay mucha gente que lo está pasando, que no están solos y que hay un espacio como este para hablar... Me siento como parte de una familia después de todo lo que compartimos... Tienes ganas de retomar tu vida para honrar a la otra persona. A él le daba mucho orgullo cuando hacia todo esto. B. me diría ¡chaparrita eres bien canija síguete así tu puedes!... No quieres pensar que va a morir...me diría que voy a salir adelante. Y yo sé que voy a ser capaz de hacerlo...”</i></p> <p>L. <i>“Yo no sabía que puedo disfrutar todo lo que vivimos... Me siento llena. Siento ganas de compartirlo...”</i></p> <p>Se les entregaron sus reconocimientos y posteriormente se dio paso al convivio en</p>
--	--	--

		<p>donde L. llevo su teclado y toco e interpreto una canción que a su hermano le gustaba mucho.</p> <p>R. Aunque estaba mal de la garganta, canto “Como han pasado los años” dedicándosela a B.</p>
--	--	---

TESTIMONIOS PERSONALES DEL TALLER

Este taller ha sido muy importante para mí, llego en un momento muy difícil de mi vida. Este taller llevado excelentemente por las psicólogas que nos acompañaron, me ha enseñado muchas cosas. Todas y cada una de las sesiones fueron muy buenas. Me enseñó a sacar todo lo que traía dentro, pensar en las cosas que mi hijo valoraba de mí, me reconforto pensarlo así como mostrarles a mis compañeras como es mi hijo física y espiritualmente. Me enseñó en el futuro qué podemos decir y qué no a nuestros familiares y amigos que acaban de perder a alguien. Hacer la carta que nos enviaba nuestro ser querido fue muy bonito porque pude reproducir exactamente en mi mente la voz de mi hijo hasta pensar que realmente me hablaba, y finalmente mi carta hacia él fue la culminación exacta. Sentí que estaba entregándole con mi carta mi dolor. Fue un excelente trabajo.

“Comentario del taller:

El respeto, el silencio, el animarnos a hablar, la escucha, la palmada, la empatía, fue excepcional. Incluso la sensibilidad mostrada, la fraternidad, el amor, la sinceridad, la solidaridad de las psicólogas fue excelente y maravillosa. Sentí un rumbo, un camino trazado, que nos llevó de la mano a una liberación: a enfrentar al dolor (y agarrarnos a golpes con el) a vivir una realidad y poner los pies sobre la tierra. A decir, bueno, es verdad, se fue, pero yo me quedo “con todo el legado que me dejo”, a reconocer sus virtudes, su amor, incluso el lado negativo que tuvo este ser humano, a entender que lo que me dejo nadie me lo quita. Los recuerdos y bellos momentos vivirán eternamente, en el presente de mi corazón. Tuve que reconocer que el dolor me mantuvo en una depresión, en un aislamiento, paralizada, llena de culpa, de ansiedad, de

tristeza, de un dolor que desgarró el alma, que me quitó las ganas de luchar, de sonreír, de bailar y gozar la vida. Que estuve enojada, muy enojada todo este tiempo. Aún sigo sin entender muchas cosas, las cuales prefiero no preguntarlas pues solo me hago daño a mí misma. Prefiero darle tiempo al tiempo y mantener la esperanza que solo Dios puede poner las cosas en su lugar. Hoy declaro que estoy lista para cerrar un círculo en vida (de las malas y negativas emociones, no de los recuerdos) después de enfrentar el dolor y la realidad: considero que no lo puedes clausurar antes, lo hago principalmente por amor a mí misma y porque L. descansa, hoy también la entrego a Dios, y porque sé que no le gustara verme mal, y porque yo lo merezco.

Sé que esta tristeza tratara de asomarse por un tiempo más, sé que la batalla aún no termina del todo, sé que la herida aún sigue. Pero estoy consciente que ahí estará Dios para darme esa fuerza y fortaleza. “Suelto el globo” sin que esto signifique que olvidé a mi hermana; lo suelto como símbolo de que estoy dispuesta a empezar a una vida. Renacer yo a la esperanza, y dejar la cobardía. “Suelto el globo que se lleva todas las malas emociones”, me quedo con “la canasta de regalos de dulces, serpentinas y estrellas” (todo lo que aprendí en el taller) que Dios me pone en mi mesa ir a tomar a la hora que quiera, cualquiera de ellos. Que Dios bendiga a quienes hicieron posible este trabajo...”

CONCLUSIONES FINALES

Los resultados obtenidos después de la implementación del taller de manera cualitativa y descriptiva y las conclusiones a las que se llegó después de la ejecución del trabajo, se describen a continuación.

Al finalizar el taller, se pudieron ver cambios generales significativos en las actitudes de las personas que participaron, por lo que el uso de la Terapia Narrativa como apoyo al duelo resultó ser una herramienta adecuada, valiosa y muy útil para enfrentar este suceso en la vida de las personas.

Presentó un enfoque novedoso, fuera de lo convencional, al que los participantes reaccionaron de una manera dispuesta y colaborativa, dejándose acompañar durante el proceso del taller.

Resultó ser un trabajo trascendente, pues les permitió incorporar a su vida actual los recuerdos y vivencias con sus seres fallecidos y aprender a utilizarlos en su mejoría, pudiendo ver así, un panorama mucho más alentador y esperanzador

acerca de la muerte y de la nueva óptica del fortalecimiento de la relación y conexión con su ser querido ausente, aun después de su pérdida física.

La metodología planteada por Lorraine Hedtke, autora del libro “Bereavement Support Groups: Breathing Life into Stories of the Dead” (2012) para este trabajo fue un valioso instrumento para poder acompañar a las personas de un estado triste y desolado a otro iluminado por las historias de las personas ausentes, rico en conexiones y recuerdos y esperanzador porque pudieron ver que la fortaleza y firmeza de su relación permite que trascendiera más allá de la muerte.

El ambiente terapéutico en que se desarrolló el trabajo, le confirió una atmosfera cálida, formal, ética, confiable y segura para que las personas pudieran realizar las actividades de forma individual y grupal, logrando así, una valiosa y fructífera empatía que sirvió como un recurso más en este proyecto. El ver a otras personas en igualdad de circunstancias, permitió que se experimentaran acompañados en su sentir y vivir.

La implementación de este taller, permitió un espacio terapéutico para poder hablar de las historias de sus seres queridos ausentes a través de su propia voz, lo que representó, para muchos participantes la posibilidad de expresar y hablar lo que en otros contextos no pueden o no se les permite expresar, logrando así un cambio notorio en sus actitudes y formas de referirse a la muerte de su ser querido.

Permitió también, el descubrimiento y la concientización de recursos, habilidades y fortalezas de las personas, que les serán útiles para poner en acción en otras circunstancias de su vida, logrando una riqueza que trascienda el trabajo grupal y focalizado en el taller y pueda expandirse a otras áreas y momentos de sus vidas.

Ofrecer la posibilidad de acompañar en el trance que supone la pérdida de un ser querido a los dolientes, de una manera productiva, llena de nuevos significados, desarrollando recursos y fortalezas propias, compartiendo vivencias e historias ricas en experiencia que den un nuevo sentido a la muerte en la vida de las personas es posible a través del trabajo con Terapia Narrativa.

La intervención lograda por medio de la Terapia Narrativa en el duelo permite que las personas se experimenten como protagonistas de su vida, de su historia y

por lo tanto asuman la capacidad de enfrentar las situaciones complejas de la vida indagando en sus historias y experiencias los recursos útiles y llenos de significado que les sirvan para aplicarlos en esta etapa de su vida y otras circunstancias posteriores.

El acompañamiento realizado bajo este enfoque y metodología permito que las personas observaran otras posibilidades, mucho más ricas y fructíferas, de enfrentar esta circunstancia critica en sus vidas y sacarle el mayor provecho para sí mismas; además de incorporar a esta experiencia a las personas ausentes, que de otro modo no hubiera sido posible, tomándolas en cuenta, trayéndolas de una forma cálida y metafórica y no “despidiéndolas”... logrando así, poder decir de nuevo “¡Hola!”

REFERENCIAS

Anderson, Harlene y Goolishian, Harold (1988) Human Systems and linguistic systems: Preliminary and evolving ideas about the implications for clinical theory. *Family Process*, 27, 371-393.

Bateson, G. (1980) *Mind and Nature: A necessary unity*. New York: Bantam Books

Bruner, J. (1986) *Actual minds, possible worlds*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Campillo Rodríguez, Marta (2009) *Terapia Narrativa: Autoaprendizaje y Co-aprendizaje grupal*, México, Publicaciones Ollin.

Carey, M; Whalther, S y Rusell, Sh. Lo ausente pero implícito – Un mapa para apoyar el interrogatorio terapéutico. *Narative practices*, Adelaide, Australia. En *Revista Procesos Psicológicos y Sociales* Vol. & Año 2010. No. 1 y 2.

Carey, M y Russell, Sh. Compilacion: Re-Autoría: algunas respuestas a preguntas comunes. Disponible en: <http://www.dulwichcentre.com.au/re-autoria.pdf>

Foucault, M. (2007) *Los anormales*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.

Hedkte, L. (2009) Bailando con la muerte. Disponible en: <http://www.dulwichcentre.com.au/bailando-con-la-muerte.pdf>

Hedtkte, Lorraine (2012) *Folding memories in conversation: Remembering practices in bereavement groups*. Taos Institute Publication

Hedtkte, Lorraine (2012) *Bereavement Support Groups: Breathing Life into Stories of the Dead*. Taos Institute Publication.

- Hedtke, L. (2011) There's got to be a better way. A review of Next to normal, a musical production (music by Tomm Kitt, book and lyrics by Brian Yorkey) en: <http://www.dulwichcentre.com.au/explorations-2011-1-lorraine-hedtke.pdf>
- Latorre G. Í. (2010) El Árbol de la Vida con Trabajadores Adultos: Una respuesta narrativa a las consecuencias del trauma provocadas por accidentes en el contexto laboral. *Procesos Psicológicos y Sociales* Vol. 6 Año 2010 No. 1 y 2. Facultad de Psicología, Universidad Veracruzana. Xalapa, Ver., México
- Myerhoff, Barbara (1986) Life not death in Venice: Its second life. In Turner, V. and Bruner, E. (Eds). *The Anthropology of Experience*. Chicago: University of Illinois Press.
- Myerhoff, B (1978) *Number our Days*. Touchstone Book, Simon and Schuster, New York.
- Payne, M. (2002) *Terapia narrativa. Una introducción para profesionales*. Barcelona: Paidós Ibérica
- Vygotsky, L. (1986) *Thought and Language* Cambridge: MIT Press, USA
- White, M, y Epston, D. (1993) *Medios narrativos para fines terapéuticos*. Barcelona: Paidós
- White, M. (2002) *El enfoque narrativo en la experiencia de los terapeutas*. Barcelona: Gedisa.
- White, M. (2002) *Reescribir la vida. Entrevistas y ensayos*. Barcelona: Gedisa.
- White, M. (2004) *Guías para una terapia familiar sistémica*. Barcelona: Gedisa.
- White, M. (2004) "El trabajo con personas que sufren las consecuencias de trauma Múltiple: Desde la Perspectiva Narrativa". *The International Journal of Narrative Therapy and Community Work, Journal* No1) disponible en: <http://www.dulwichcentre.com.au/el-trabajo-con-personas-que-sufren-las-consecuencias-de-trauma-multiple-desde-la-perspectiva-narrativa.pdf>
- White, M. (2007) *Maps of narrative practice*. New York: Norton.
- Yuen, A. Menos dolor, más ganancia: Exploraciones de las respuestas versus los efectos cuando se trabaja con las consecuencias del trauma. Disponible en: www.dulwichcentre.com.au/menos-dolor-mas-ganancia-angel-yuen.