



## **EL ENFOQUE PSICOSOMÁTICO EN UNA CONSULTA PRIVADA. TRATAMIENTO DEL DUELO DESDE LA TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO**

Francisco Atienza Martín

[fatienzam@gmail.com](mailto:fatienzam@gmail.com)

Terapia ACT; Duelo

### **RESUMEN**

La propuesta de esta ponencia es establecer una breve presentación del trabajo que se realiza en consulta con pacientes que estén vivenciando un proceso de duelo patológico desde una perspectiva psicológica centrada en la Terapia de Aceptación y Compromiso. A su vez, se pretende realizar una conexión con el trabajo que se realiza en una consulta privada con orientación psicosomática, aunando los conocimientos de la medicina y la psicología.

Partiendo de la idea del duelo como proceso de adaptación emocional tras cualquier tipo de pérdida, cabe darle importancia a la dimensión física, cognitiva y conductual que conlleva dicho proceso en el comportamiento de la persona que vive.

La Evitación Experiencial es un mecanismo utilizado para no ponerse en contacto con experiencias privadas particulares como sensaciones, emociones o recuerdos. Y por tanto la Terapia de Aceptación y Compromiso pretende conseguir una transformación, a través del proceso terapéutico, de la evitación a la aceptación psicológica como estrategia de cambio que consistente en no evitar, ni controlar o cambiar los elementos que forman parte de una condición de evitación experiencial.

### **PONENCIA**

Desde la perspectiva de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) se puede analizar el proceso de duelo adaptado y el del duelo desadaptado o patológico y proponer las intervenciones terapéuticas para este último escenario.

Se puede considerar el duelo como la reacción emocional y conductual de una persona ante una pérdida de algo o alguien con el que mantienen un vínculo, generalmente con una importante dimensión de tipo afectivo.

En este trabajo consideraremos el duelo referido a la pérdida de un ser querido. Esta experiencia de perder a alguien con "significado" para nosotros es una experiencia habitual de la persona humana. Esta pérdida conlleva un sufrimiento que "normalmente" va atenuándose con la aceptación de esta pérdida.

## **EL ENFOQUE PSICOSOMÁTICO EN UNA CONSULTA PRIVADA. TRATAMIENTO DEL DUELO DESDE LA TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO**

Aunque el duelo es un fenómeno universal la respuesta ante la pérdida es muy diferente entre los afectados, variando las manifestaciones de sufrimiento y la duración de los mismos, así como la cualidad de la respuesta que puede ir desde la depresión a la rabia o la evitación.

Los componentes del duelo "normal" serían:

- Reacción ante la pérdida que está presente en todas las culturas, aunque con manifestaciones diferentes.
- Sufrimiento que se manifiesta conductualmente.
- Impacto sobre la salud, considerada de una manera integral, de quién padece el duelo.

Las reacciones que siguen al duelo "normal" pueden agruparse en:

- Sentimientos como la tristeza, la ira, la culpa y el remordimiento, la ansiedad, la soledad, la fatiga, el desamparo, el shock, la añoranza, la emancipación, o incluso el alivio o la insensibilidad.
- Sensaciones físicas o síntomas englobados en las clásicas somatizaciones (dolores difusos, palpitaciones, sensación de vacío gástrico, de opresión precordial...)
- Pensamientos o cogniciones como la incredulidad, la confusión, la preocupación, la sensación de presencia, o las alucinaciones.
- Conductas como los trastornos del sueño, de alimentación, conductas distraídas, retraimiento, sueños con el fallecido, evitación de recuerdos del fallecido, búsqueda y llamadas en voz alta, suspiros, hiperactividad y agitación, lloros, visitas a lugares que frecuentaba el fallecido, o atesoramiento de objetos que recuerden a la persona fallecida.

Como es lógico no todas las personas que sufren un duelo presentan todas las manifestaciones y su intensidad es, asimismo, variable.

Diversos autores han definido las etapas o fases del duelo "normal". Siguiendo a Bowlby estas fases serían:

a) Fase de aturdimiento o etapa de shock. Esta etapa destaca por el aturdimiento o la incredulidad que se presenta ante la pérdida. El shock es una respuesta adaptativa y un mecanismo protector que permite dar a las personas tiempo para asimilar la información recibida.

b) Fase de anhelo y búsqueda. Esta fase tiene lugar una vez se toma conciencia de la pérdida y se caracteriza por la necesidad de encuentro con la persona fallecida.

## **EL ENFOQUE PSICOSOMÁTICO EN UNA CONSULTA PRIVADA. TRATAMIENTO DEL DUELO DESDE LA TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO**

c) Fase de desorganización y desesperación. Esta etapa se caracteriza por los sentimientos depresivos y la apatía. Lo más destacable en esta fase es la asimilación por parte de la persona que sufre el duelo del no retorno del fallecido que se expresa en forma de llanto incontrolado debido al vacío que siente.

d) Fase de reorganización. En esta fase el individuo va rehaciendo su vida y el duelo va estableciendo nuevos vínculos.

Estas fases conllevan la necesidad de la persona afectada de realizar tareas que permitan transitar por estas fases hacia una estabilidad psicológica, Estas tareas serían:

a) Aceptar la pérdida

b) Trabajar las emociones y el dolor de la pérdida

c) Adaptarse a un medio en el que el ser querido está ausente

d) Recolocar emocionalmente al fallecido para así volver a llevar la vida como antes del fallecimiento.

Podemos encontrar las similitudes entre estas tareas y la perspectiva ACT asimilando la aceptación de la pérdida con la aceptación del sufrimiento de la ACT, trabajar las emociones con la defusión, adaptarse al entorno con la ausencia del ser querido como el vivir el presente y el recolocar emocionalmente al fallecido con la identificación de los valores personales.

En ocasiones, este proceso de duelo puede volverse patológico por diversas razones y factores. Horowitz (1980) define el duelo complicado como aquel cuya intensificación llega al nivel en el que "la persona está desbordada, recurre a conductas desadaptativas, o permanece inacabablemente en este estado sin avanzar en el proceso de duelo hacia su resolución".

Desde la ACT, el duelo patológico sería una forma de evitación experiencial, debido a que, si se quiere eludir la aceptación del fallecimiento de un ser querido, podría suponer una condición psicológicamente perjudicial para el individuo que lo sufre, ya que este tipo de eventos no son susceptibles a ningún tipo de cambio. Es más, la evitación de los eventos privados ligados a este hecho llevaría a una exacerbación de los síntomas y al alejamiento de los valores personales.

La muerte de un ser querido hace aparecer eventos negativos con funciones aversivas, tanto de forma directa como a través del lenguaje o las cogniciones y pensamientos relativos al fallecido. La solución a esto, desde la perspectiva del doliente, pasaría por conseguir un control de los mismos, para acabar así con este sufrimiento.

## **EL ENFOQUE PSICOSOMÁTICO EN UNA CONSULTA PRIVADA. TRATAMIENTO DEL DUELO DESDE LA TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO**

Por todo lo anterior el sujeto pone en marcha estrategias para evitar y/o controlar situaciones o pensamientos que le hacen sentir mal. Estos intentos de evitación acaban convirtiéndose en el problema. Si a todo esto se suma la permisividad del ambiente del individuo, el problema se volverá mayor y más incontrolable.

Utilizar la ACT en el duelo patológico es un recurso terapéutico que puede ser de utilidad para las personas que lo sufren.

Las líneas básicas de una intervención basada en la ACT en el duelo patológico pasarían por:

- Recuperar la conciencia de los valores personales y conectarse con ellos. ¿Qué te dicen estos sentimientos acerca de lo que es importante para ti? ¿Qué cosas te revelan acerca de lo que genuinamente te importa?
- Aceptar los sentimientos que están presentes. Puedes tener diferentes sentimientos, desde sentir desconcierto a sentir enojo, culpa, tristeza, desesperación o desesperanza, incluso podrías sentir también. Cualesquiera que sean estos sentimientos: nótalos, nómbralos, hazles un espacio en ti.
- Aceptar el sentirse abrumado. Al principio los sentimientos son de gran intensidad, pero debes saber que nunca te superarán si tomas una perspectiva de observador, es decir "tomando distancia", da un paso atrás y observarte a ti mismo sintiéndote abrumada/o.
- Tener conciencia plena de sí mismo y de los sentimientos presentes. Es útil practicar un ejercicio de conciencia plena ampliando el foco de tu atención: se consciente del lugar en dónde estás y lo que estás haciendo; de lo que puedes ver, oír y tocar; de lo que estás sintiendo. Mantén tu atención abierta a lo que hay a tu alrededor, tus acciones, los movimientos de tu cuerpo.
- Desarrollar auto-compasión. Ser amable con uno misma/o. Si alguien a quien amas estuviese sufriendo, ¿qué cosas amables y cariñosas harías o le dirías a esa persona? Intenta hablarte a ti misma/o y tratarte de esa manera.
- Estar atento al lenguaje interior, especialmente cuando tiene referencias negativas como "Mi vida está acabada"; "Nunca voy a superar esto"; "No puedo soportarlo" y la de "Es mi culpa". También a los pensamientos inculpatorios como "Debería haber hecho esto o lo otro/No debería haber hecho o lo otro", Si eres consciente de estos pensamientos puedes despegarte de ellos y centrar tu atención en otras cosas.
- Buscar vida y fuerza en el dolor. Tu pena te dice dos cosas muy importantes: a) todavía estás viva/o y b) tienes un corazón. Conéctate con tu corazón: conéctate con tus valores, haciendo las cosas que son importantes para ti, centrándote en esas acciones.

## **EL ENFOQUE PSICOSOMÁTICO EN UNA CONSULTA PRIVADA. TRATAMIENTO DEL DUELO DESDE LA TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO**

- Buscar el crecimiento que puede proporcionar la experiencia dolorosa. ¿Qué cosas podrías aprender acerca del perdón, la compasión y la aceptación? ¿Cómo podría tu propia experiencia beneficiar a otras personas que te importan?
- Desarrollar adecuadamente el ritual del duelo. Busca un espacio y tiempo en donde puedas sentir tu dolor plenamente: abrirte a él, abrazarlo y permitirle ser.
- Desarrollar paciencia. Toda esta experiencia pasará, date tiempo, descansa, ten paciencia. El duelo consume energía de modo que muchas veces necesitarás detener lo que estás haciendo, por un rato. Pero eso no significa rendirse.