

ELABORACIÓN DE CRISIS MÚLTIPLES A PARTIR DE UNA EXPERIENCIA PERSONAL

José Antonio Vírseda Heras¹, María del Rocío Medina Becerril², Martha Patricia Bonilla Muñoz²

1. Universidad Autónoma del Estado de México
2. Centro de tanatología y terapia de duelo

virseda@prodigy.net.mx

Muerte. Duelo. Acumulación de crisis. Intervención.
Death. Mourning. Joinder of crisis. Intervention.

RESUMEN

Se presenta un estudio de caso sobre acumulación de pérdidas en un lapso de tiempo relativamente corto, muerte del padre, de un hermano y ruptura de la relación de pareja aunado a estrés en el trabajo. El objetivo del presente trabajo es la revisión del duelo en el marco de las sesiones llevadas a cabo en el tratamiento de la demanda del solicitante. El marco teórico y práctico que se utiliza es el de la intervención en crisis en segunda instancia (Slaikeu, 1999) con sus componentes de supervivencia física, expresión de sentimientos, dominio cognoscitivo y ajustes conductuales e interpersonales. La importancia del estudio radica en la comprensión de los efectos de las múltiples pérdidas y la forma de afrontamiento del protagonista para integrar las experiencias dolorosas de las diversas crisis. El duelo se vuelve complicado por las dificultades de concentrarse en cada uno de los sucesos, la atención en la reflexión salta de un suceso a otro interfiriendo en la elaboración adecuada. Aunque un duelo puede ser más importante en el aspecto afectivo (muerte del padre), otro suceso crítico puede ser importante para la práctica de la vida diaria (estrés en el trabajo) y otro (ruptura de la relación) puede ser importante para el apoyo emocional como recurso, lo que dificulta la elaboración pues los diversos acontecimientos críticos tienen diversos significados.

ABSTRACT

A research on a case presenting a joinder of losses in a relatively short period of time. Death of father, death of brother, breakup of couple relationship and stress at work. The aim of this research paper is to study the mourning within the therapy sessions which were part of the treatment of the patient. The theoretical and practical framework used was that of crisis intervention in second order (Slaikeu, 1999) which includes physical survival, expressing feelings, cognitive control, behavior and interpersonal adjustments. The relevance of the research lies in understanding the effects of the various losses involved in each crisis, and how the patient copes with them in order to assimilate the disturbing experiences of the various crisis. The struggle to concentrate in each one of the events turns the mourning difficult since her rethinking goes back and forth from one event to the other, thus hindering an effective conflict resolution. Even though one mourning may be important in the emotional aspect (father's death), another critical event may be crucial for daily life (stress at work) and another one (relationship breakup) may be meaningful as an emotional support resource. All these complicate the conflict resolution given that the various critical events involve different meanings.

ELABORACIÓN DE CRISIS MÚLTIPLES A PARTIR DE UNA EXPERIENCIA PERSONAL

INTRODUCCIÓN

Mencionaremos para enmarcar el trabajo algunas ideas sobre las crisis y sus efectos pasando a describir brevemente la muerte de un padre, de un hermano, la acumulación de crisis y las fases y tareas del proceso de elaboración, lo que resume el estado del arte de estas problemáticas. Posteriormente describiremos el método de caso, la experiencia de una persona afectada por esas crisis que se encuentra en consulta con una tanatóloga. La información recolectada fue analizada de acuerdo a categorías, que ejemplifican el proceso de elaboración del duelo. La importancia del presente estudio radica en la consideración simultánea de la experiencia de una persona enfrentada a crisis múltiples y no solo a una crisis en particular.

Crisis

La muerte es un suceso normal de la vida, esperable, sin embargo, su aparición va asociada a dolor por la pérdida. A pesar de que se espera, no se acepta fácilmente. La muerte es una de las crisis más difíciles de resolver y de asimilar. Las crisis se caracterizan por una desorganización emocional y un declive en las formas cotidianas de afrontamiento ocasionadas por un suceso precipitante. Las crisis pueden ser normativas y circunstanciales, las primeras corresponden al desarrollo cuando las transiciones se dificultan por algún motivo como falta de preparación para afrontar las tareas que requiere la nueva fase y son predecibles, afectan a todas las personas p. e. el paso por la adolescencia. Las segundas son inesperadas, impredecibles, repentinas p. e. un accidente (Slaikeu, 1999).

Variables

Los efectos de una muerte, la gravedad de la crisis, dependen de varios determinantes. El impacto depende del fallecido (el papel que desempeñaba), de la relación con el muerto, de la calidad de la familia, de los recursos personales, familiares y sociales, del tipo de muerte (p. e. repentina), de la personalidad (Bucay, 2008; O'Connor, 1995).

Efectos generales

Los efectos de las crisis dependiendo de las variables mencionadas pueden resumirse en tres estados finales, el funcionamiento posterior es igual al anterior a la crisis, o es más deficiente, empeoramiento o se da como resultado un mejoramiento. Se pierden los supuestos del mundo como era familiar, todo se derrumba.

Hay que redefinir el sentido de identidad p. e. ya no eres padre, si se muere un hijo y al revés. Las reacciones a la muerte de una persona querida las tenemos que contemplar dentro de la importancia de la identidad, que se tambalea con la muerte, ¿quién soy ahora? No solo muere una persona, también una parte de uno mismo (Payás, 2014).

ELABORACIÓN DE CRISIS MÚLTIPLES A PARTIR DE UNA EXPERIENCIA PERSONAL

Algunas personas reaccionan al fallecimiento con gran resiliencia y adaptabilidad, otras se hunden en depresión, otras se mejoran pero casi todos se transforman.

Los efectos pueden manifestarse en diversas áreas de la personalidad, conductual, afectiva, somática, interpersonal y cognitiva y de la salud (Slaikau, 1999).

La muerte de un padre

La muerte de un padre puede ser anticipada si ya está en edad avanzada, si está afectado por una enfermedad o repentina e inesperada. A la muerte de un padre las expectativas le confieren una probabilidad mayor que la muerte de un hijo, que siempre es enmarcada como fuera de tiempo. Pero aunque es de esperar, se cree normalmente que la edad de la muerte debe ser muy avanzada. De todas formas dada la importancia de la relación con los padres a lo largo del ciclo vital, sobre todo en los años de dependencia en la infancia y adolescencia, el grado de involucramiento emocional suele ser muy intenso por lo que la muerte afecta de igual manera (O'Connor, 1995).

Las muertes afectan a la familia en general y a cada miembro en particular, por eso las crisis ocasionadas por la muerte inciden de manera específica y distintiva sobre cada persona. A veces se identifican con el muerto al que se idealiza y se resiente contra el padre sobreviviente. Puede el hijo intentar cumplir los anhelos incompletos del padre.

Si se vive con los padres habrá que hacer ajustes a las rutinas. La muerte de los padres puede propiciar problemas con los hermanos relativos al testamento

Muerte de un hermano

Se presenta tristeza y pena, pues las relaciones fraternales suelen ser prolongadas, aunque normalmente las vidas se van distanciando por motivos laborales, residenciales, intereses etc. Genera una pérdida de la historia común, una pérdida del futuro, ya no se podrán compartir fiestas, cumpleaños, telefonemas. Puede conllevar culpa, se cree que la relación podría haber sido mejor. Quizás coraje pues su pérdida obliga a asumir otro rol con los sobrinos o con los padres viejos, si el difunto era el cuidador. Se puede sentir responsable por la muerte y aparece el temor a la propia muerte. Se pierde parte del pasado y de muchas experiencias comunes actuales y futuras (O'Connor, 1995).

Acumulación de pérdidas

Muchas veces las pérdidas se acumulan en un tiempo reducido de tiempo por lo que la elaboración del duelo se complica. Si las pérdidas se encuentran escalonadas, se tiene la impresión de que cuando pareciera que ya se salía de la primera crisis, se hunde más por el advenimiento inesperado de la segunda.

Fases del proceso de duelo

ELABORACIÓN DE CRISIS MÚLTIPLES A PARTIR DE UNA EXPERIENCIA PERSONAL

El duelo es el proceso que se atraviesa para la elaboración de la pérdida y que requiere de reajustes en la concepción de la vida, en el autoconcepto y en las actividades cotidianas. Normalmente se consideran diversas fases del proceso de duelo, que son parecidas en los diferentes autores. No hay que entenderlas como una secuencia rígida, pues se puede retroceder, estancar. Los nombres de las diferentes fases pueden ser distintos según los autores (Bowlby, 1980; Kübler-Ross, 1985; Tizón, 2004).

1. Entumecimiento, choque y negación. La persona se siente aturdida y le cuesta aceptar la realidad.
2. Gama amplia de emociones: anhelo, protesta, ansiedad, tensión, culpa, irritabilidad, se siente la presencia del fallecido, existe una necesidad de recuperar a la persona perdida.
3. Desesperanza, desorganización
4. Reorganización, desapegarse y reorientarse a nuevas relaciones en el futuro.

Tareas de duelo

Algunos investigadores prefieren describir las tareas que se requieren cumplir en el proceso de duelo como una mejor opción a la descripción de las fases (Corr y Corr, 2012; Worden, 2004, Yoffe, 2013).

1. Aceptar la realidad de la pérdida. 2. Expresar emociones y dolor. 3. Adaptarse. 4. Recolocar al fallecido dentro de una nueva vida.
2. Aceptar la realidad de la pérdida. Una interacción con el fallecido ya no es posible. Poco a poco hay que superar la negación. Se plantean preguntas como ¿conservar la habitación como estaba? Deshacerse de los recuerdos o conservarlos con apego puede tener el mismo significado. "No lo echo de menos" puede sugerir precisamente lo contrario. Es más difícil de asimilar cuando no se dispone del cuerpo. Los funerales ayudan a la aceptación.
3. Expresar emociones y dolor. A veces el duelo se manifiesta no por la expresión emocional adecuada como choque, protesta, depresión, tristeza, desamparo, enojo sino de forma indirecta, por lo que hay que ver las posibles manifestaciones en otras conductas como drogas o alcohol, viajar. Puede aparecer culpa por haber hecho algo no debido o no haber hecho lo esperado (debería, hubiera...).

El expresar y compartir la gama amplia de emociones es importante. Puede haber diferentes emociones e intensidades en los miembros de la familia, lo que requiere flexibilidad y tolerancia de unos con otros. A menudo surgen aislamiento, ruptura familiar y desesperanza. La negación es no sentir.

4. Adaptarse. Se requiere reorganizar el sistema personal y familiar, cambios de actividades. Se deben aprender nuevas habilidades y hacer tareas diversas. Adquirir un nuevo sentido del mundo. Se da una ruptura de antiguos hábitos (O'Connor, 1995) para acoplarse a la

ELABORACIÓN DE CRISIS MÚLTIPLES A PARTIR DE UNA EXPERIENCIA PERSONAL

pérdida. Puede surgir enojo como temor a no poder satisfacer las demandas de la vida, se culpa a otros. Se visita la tumba, se pueden escribir cartas, diarios, se sostienen conversaciones imaginarias. Se tiene la sensación de presencia del fallecido. Incluirlo en la vida reconociendo la importancia del muerto es una tarea primordial adoptando formas nuevas en el mundo sin el muerto.

5. Recolocar al fallecido y seguir funcionando en la vida. Se olvida y se recuerda al mismo tiempo. Reintegrar al fallecido en la vida de forma distinta ocasionada por la muerte es una tarea importante. Puede ser difícil por la amenaza de la traición al muerto o por la amenaza de una nueva relación que se pueda perder también. Comprender que se puede amar a otras personas, lo que no significa que ya no se quiera al fallecido. El estadio final es agradecimiento. No se rompe totalmente con el fallecido, se incorporan sus recuerdos, su legado de una forma nueva en la nueva vida. Los recuerdos y los aniversarios siguen uniendo a las personas con el fallecido. Los vínculos continúan, no se extinguen. El duelo no es algo pasivo que pasa a la persona. Es activo, no hay una única trayectoria. El vínculo continúa, no se podrá olvidar. *Se da una transformación* en el sobreviviente, un crecimiento, tienen otras prioridades, son más compasivos, tolerantes, cuidan más a sus familias (Teoría del crecimiento personal). Se encuentra nuevo sentido a la vida (Vírveda, 2013).

MÉTODO

Estudio de caso

Sirve para varios asuntos, entre ellos, ilustrar aspectos importantes de la vida en contextos naturales, en los que no se tiene el control estricto de las variables. Se usa para describir y comprender a profundidad, con riqueza de detalles e intensidad fenómenos particulares (Balcázar, González-Arratia, Gurrola y Moysén, 2013; Yin, 2008).

El esquema que se propone es el siguiente: 1. Descripción del caso; 2. Objetivos; 3. Recolección de información; 4. Categorías (temas) para el estudio de caso; 5. Teoría; 6. Interpretación; 7. Conclusiones

1. Descripción del caso
 - a. Datos de identificación

Una persona del género masculino de 50 años de edad, al que llamaremos Pedro o el consultante, administrador de empresas, soltero, ejerce su profesión en una organización de servicios. Vive en la casa paterna con su madre, una tía y una hermana, madre soltera, que tiene una hija de cinco años de edad y con el padre antes de su muerte. Los datos están cambiados para mantener la confidencialidad de la persona.

ELABORACIÓN DE CRISIS MÚLTIPLES A PARTIR DE UNA EXPERIENCIA PERSONAL

b. Motivo de consulta

Acude a consulta porque siente que "ya no puede con todo", que al faltar su padre "(todo) es más pesado...soy el responsable de mi familia...

Pedro experimenta un duelo múltiple, la muerte de su padre de forma inesperada seis meses antes de la consulta; la muerte de su hermano mayor por cáncer tres meses antes de la consulta.

Concurrentemente se termina la relación de pareja dos meses antes de la consulta con quien mantuvo una relación durante siete años y planeaba casarse. Se experimenta además un conflicto agudo en el trabajo. Lleva 25 años trabajando en una institución.

Menciona ser soporte económico de su mamá, su hermana y la hija de ésta: "siempre ha sido así. siempre he ayudado a mis hermanos, a mis sobrinos, todos me piden dinero, les presto o les echo la mano con gastos de mis sobrinos...bueno si van bien en la escuela les compro cosas que quieren..." Menciona que desde que su padre dejó de trabajar, él se ha encargado de mantener económicamente a sus padres, a su hermana menor soltera y su hija.

2. Objetivo

El objetivo del estudio es comprender la situación y la experiencia de la persona en cuanto a los efectos y afrontamiento de las crisis múltiples que le afectan.

3. Recolección de información

Se realizó un estudio de caso con metodología cualitativa definido como un estudio sistemático de algunos sucesos para describir, explicar y comprender el constructo de la crisis de duelos que experimenta Pedro. Se utilizaron diez entrevistas semiestructuradas con base a los ejes de muerte del padre, del hermano, ruptura de la relación de pareja, problemas en el trabajo. Se hizo uso de la observación participante durante las sesiones de consulta (la terapeuta es la coautora del presente escrito, R.B., los analizadores de las entrevistas los otros dos coautores).

4. Categorías (temas) para el estudio del caso

Las categorías fueron aspectos de la elaboración del proceso de duelo de acuerdo a los componentes de la intervención en crisis en segunda instancia (Slaikeu, 1999): supervivencia física, expresión de emociones, dominio cognoscitivo y adaptaciones conductuales e interpersonales considerando especialmente los efectos, sobre todo en la expresión de emociones, las dificultades y el afrontamiento expresado sobre todo en las adaptaciones conductuales e interpersonales.

5. Teoría

Se utiliza como forma general para el marco de la investigación los aspectos del estudio de casos ya mencionados y para encauzar la conducción y las intervenciones durante las sesiones del tratamiento la teoría sobre las crisis y modalidades de intervención de Slaikeu (1999), que exponemos a continuación.

Intervención en segunda instancia

Seguimos los lineamientos de las intervenciones en segunda instancia (Slaikeu, 1999) relacionados con los cuatro componentes aunque algunos componentes de la primera instancia no se habían desarrollado como el discernimiento y afrontamiento a las necesidades inmediatas y la búsqueda de posibles soluciones. Suponemos que este retraso es una muestra del duelo complicado por la acumulación de las diversas tensiones.

Para conocer el contexto socioafectivo, familiar y laboral del consultante, es importante identificar datos de la situación de antes de la crisis. Para la facilitación de la narración es esencial la escucha atenta de la narración del consultante acerca de cómo y cuándo ocurrieron los eventos desencadenantes de la crisis con el objetivo de que el consultante se sintiera con plena libertad, en un ambiente de confianza y seguridad de ser escuchado, se diera cuenta de que el terapeuta en apoyo, estaba interesada en su situación y en prestarle la ayuda necesaria. Es importante que el consultante tuviera seguridad de estar en un espacio adecuado para hablar sin temor a la crítica, juicio o descalificación sobre lo ocurrido. Lo contrario a esto es una intervención errónea en la que el terapeuta exprese juicios sobre los hechos o sobre las personas involucradas en los mismos, excepto si se observara que la vida de personas o las leyes hayan sido socavadas en los dichos eventos. Asimismo resulta erróneo que el terapeuta emita juicios como: qué mal que no hayas hecho o dicho..., etc. Por otro lado, es igualmente importante identificar los sentimientos, emociones, síntomas físicos o probables alteraciones en la salud, producto de los hechos desencadenantes, o agudización de padecimientos previos, que estén afectando la salud, el entorno laboral, familiar del consultante, para ser considerados y atendidos durante el proceso terapéutico.

A. Supervivencia física

Se indaga sobre el estado físico de salud. Se preguntó si estaba comiendo tres veces al día, si tenía apetito, responde que sí come pero poco. Se pregunta cuántas horas duerme y menciona que depende de la hora de salida de su trabajo, que muchas veces "hace guardias de toda la noche" y duerme pocas horas pues debe estar de nuevo en el

ELABORACIÓN DE CRISIS MÚLTIPLES A PARTIR DE UNA EXPERIENCIA PERSONAL

trabajo a las 9 am. Siempre hay mucho trabajo pero ahora más por ser un año especial. Se recomienda se alimente bien y trate de dormir ocho horas o más, cuando no tiene guardia y se permita que el día de descanso, si tiene deseos de dormir o simplemente estar recostado, lo haga pero sin dejar de comer. Si le dan ganas de salir, lo haga con su familia a un amigo, vea cine o TV o camine. No aparecieron ideaciones suicidas

B. Expresión de sentimientos

Muerte del padre

El consultante narra cuándo y cómo ocurrieron los sucesos. De inicio, comenta que "es demasiado lo que le ha pasado" (se observa en su cara un gesto de tristeza profunda, llanto en varios momentos mientras expone los eventos, así como tartamudeo al hablar). La muerte de su padre ocurrió hace 6 meses, a los 67 años de edad, de forma inesperada. Que "él (el padre) estaba bien", que se despidió "normal" por la mañana, le lavó el coche como siempre lo hacía y no dijo que se sintiera mal, pero que se le hizo raro que "se despidió diferente" y le dijo se cuidara, que se veía muy cansado y le dio un abrazo. El consultante menciona "que algo sintió" al despedirse de su padre el día en que éste murió. Al cuestionarle respecto a qué piensa sobre esto que cuenta menciona e que cree que su padre "ya lo presentía".

El consultante comenta que estaba en su trabajo cuando le llamó su madre diciendo que estaban en el hospital con su papá, que lo llevaron (la madre y la hermana del consultante), por dolor en el pecho y en un brazo. Dice que, según le comentaron ambas, el padre "iba caminando y platicando" y que cuando él llegó al hospital (no recuerda bien cuánto tiempo pasó desde su llegada (del consultante), y el momento en que les informaron de la muerte de su padre. Que los médicos les dijeron que la muerte se debió a un "infarto fulminante" pues llegó "tarde". Que el señor tenía rasgos de haber tenido "infartos previos", mismos que afectaron el que no pudieran salvarle la vida.

Efectos

El consultante con gesto de desesperación comenta: "siento que pudo salvarse si lo hubieran llevado a tiempo..., o si él nos hubiera dicho que se sentía mal..., en la mañana me lavó mi coche como siempre..., no me dijo nada, se despidió y sentí algo..., me abrazó y me dijo que me cuidara...". "Siento culpa porque mi papá, por no darnos preocupaciones, ino nos dijo nada!" (llanto).

Señala que ni él ni el resto de la familia se dieron cuenta de "que algo le pasaba", se hizo el fuerte...", el consultante se pregunta por qué.

ELABORACIÓN DE CRISIS MÚLTIPLES A PARTIR DE UNA EXPERIENCIA PERSONAL

Insiste con gesto de desesperación: "- por qué en unos minutos se terminó su vida, siendo tan fuerte!"..."ino se quejaba de nada!".

El consultante expresa que su padre "era su soporte", le apoyaba en todo, le pedía consejos "me orientaba..., con los problemas del trabajo, yo le contaba y me decía que no me preocupara, que me la llevara tranquila y no me metiera en problemas" repite de nuevo: "era mi soporte"..., (silencio).

Comenta la terapeuta que comprende lo difícil que es entender la ausencia de su padre porque "era su soporte" y ahora no está para darle los consejos que él necesita. El consultante asiente.

Se pregunta a Pedro si su padre no padecía alguna otra enfermedad, si no tomaba medicamentos que le ocasionaran otros problemas de salud, u otro dato que recuerde. El consultante menciona: "bueno él padecía diabetes pero estaba controlado". Se pregunta si tenía un tratamiento y ningún médico le hizo estudios del corazón o de la presión arterial u otro padecimiento. Contesta que no que él sepa, que tenía "un seguimiento" cada mes y le hacían estudios. Entonces no mencionó ningún malestar, "No nada, se sentía muy bien". Comenta la terapeuta que era difícil saber que padecía de infartos, no les comunicó malestares, tal vez él no le dio importancia a su malestar "o no los quiso preocupar como bien dices". Pedro cree que su padre no se sentía mal y que no se dio cuenta de los infartos que mencionó el médico que lo atendió de urgencia en el hospital, el día de su muerte.

Se comenta la importancia de que permita que los sentimientos por esta pérdida tan importante tengan "salida" y que el duelo que él vive sea acompañado, y que si está de acuerdo le ofrezco este apoyo, porque ahora los sentimientos "chocan unos con otros", producen confusión en todas las áreas de su vida, y sobre todo parece que en su trabajo está afectando, con todo y lo real que es lo que me ha contado sobre el ambiente y la actitud de su jefe.

Los sentimientos que resaltan ante el suceso inesperado son la tristeza, angustia, culpa, la desesperación por la pérdida del apoyo del padre, enojo, ira, sentimiento de impotencia. Estado físico: cansancio, debilidad, falta de apetito. Culpa por no haber reconocido la gravedad de la situación.

Intervención: escuchar con atención, le miro a los ojos y espero un momento para comentar que comprendo lo que siente, que el hecho de ver a su padre haciendo lo que cotidianamente hacía, sin sospecha alguna de que estuviese en peligro, es algo fuera de su alcance, doloroso y que nadie de la familia imaginaba.

Muerte del hermano

ELABORACIÓN DE CRISIS MÚLTIPLES A PARTIR DE UNA EXPERIENCIA PERSONAL

Menciona que era su hermano mayor, le diagnosticaron cáncer en el hígado seis meses antes de morir y que tampoco pudo despedirse de él ya que lo cuidaba y llevaba a consultas con distintos médicos tratando de que se curara pero una tarde que lo dejó en su casa para ir a resolver asuntos de trabajo, le avisaron que ya había muerto.

Los sentimientos le surgieron cuando le dieron ese diagnóstico tan fatal a su hermano..., el consultante menciona que el cáncer se lo llevó muy rápido, seis meses después del diagnóstico, "me dolió mucho pero lo veíamos sufrir mucho, era muy triste verlo así...", "él era muy sano, fuerte", era como un padre, también me daba consejos y me regañaba cuando yo la regaba. "Le echaba muchas ganas pero era un cáncer muy agresivo".

Efectos

El consultante menciona que le "consuela" que siempre fue a verlo, le apoyaba con dinero a él y a su familia, y que iba a curarlo, a platicar con él y que de él (de su hermano), sí se despidió, pero que lamenta no haber estado en el momento de su muerte porque estaba trabajando y le avisaron cuando ya había fallecido (el consultante llora), aunque "yo creía que se iba a curar, ya al último veía que iba "acabándose"". El consultante agrega que en parte su hermano sí se despidió de él porque en uno de los momentos que platicaron le dijo que él (el consultante), "era como su padre", que le debía mucho y que ya no quería dar molestias a su esposa, a sus hijos ni a nadie de la familia, por lo que ya quería "irse". El consultante, le dijo: "no digas esas cosas, tú te vas a curar".

Se siente perturbado con todas estas pérdidas tan importantes ocurridas en poco tiempo. "Lo que más me duele es no haberme despedido de mi papá..., a mi hermano lo vi enfermo, también me duele mucho lo que le pasó, queríamos que se curara...pero tuvo atención médica y yo lo iba a ver cada semana, lo llevaba el médico...mi papá aparentemente estaba bien, no se quejaba, tenía diabetes pero controlada...estaba bien, no se quejaba de nada, tenía una vida normal", (se nota contracción de los músculos de la cara-coraje, impotencia y tristeza)... "no entiendo por qué le pasó esto". Le pregunto a qué se refiere (observo que tiene un nudo en la garganta y le cuesta trabajo contener el llanto, le cuesta trabajo hablar con fluidez, hace pausas).

Los sentimientos de las diferentes fases del duelo son más fáciles de mostrar en los gestos no verbales que en los verbales. Los que con más frecuencia aparecen son la tristeza, la desesperación y la impotencia expresadas en el llanto. Los sentimientos predominantes son la confusión por lo inesperado, el impacto queda disminuido por la

ELABORACIÓN DE CRISIS MÚLTIPLES A PARTIR DE UNA EXPERIENCIA PERSONAL

enfermedad terminal ya diagnosticada y por la preparación que ya se iba dando con lo que la despedida estaba implícita.

Ruptura de la pareja

Menciona que "fue ella" (la pareja) la que ya no quiso seguir la relación, "me decía casi diario que estaba harta de mis problemas, que yo no le dedicaba tiempo". Hace tres meses "ella" le envió un mensaje al celular diciéndole que resolviera sus problemas, que para él primero estaba su familia y no ella y que no veía que realmente se fueran a casar, y tampoco que dejara de atender y mantener a su madre, a su hermana y su sobrina (del consultante), y que todos los problemas de su familia (se refiere a que el paciente mantiene económicamente a su madre, hermana y sobrina), que siempre tenía que estar pagando los gastos de su hermana y de su hija y que así no podrían formar una familia ella y él, por lo que ya daba por terminada la relación. "Teníamos muchos problemas porque ella me reclamaba por qué yo me hacía cargo de todo si se supone que ahora ya éramos una familia ella, su hija y yo, por eso terminó mi pareja conmigo".

Por último el consultante describe que él le contestó que si así lo decidía ella, estaba bien y menciona que ella ya lo presionaba cada vez más, que lo condicionaba para que no salieran con la madre de éste, que ella no quería convivir más con su familia pero sí lo presionaba a convivir con la familia de ella y que ya había pleitos constantes por este motivo y ya habían terminado en otras ocasiones la relación pero se reconciliaban "y ya era muy desgastante".

Menciona que durante siete años se llevaron bien pero que desde hace como un año, empezaron los pleitos y la inconformidad de su pareja y reclamos constantes por parte de ella.

Efectos

Los efectos de la ruptura no se vislumbran con claridad pues están opacados por los efectos de las muertes del padre y del hermano. El desgaste recurrente de los conflictos indicaba quizás con antelación la ruptura que se avecinaba. Se pierde un apoyo social importante en situaciones en las que este apoyo es relevante.

Problemas en el trabajo y estrés excesivo

El consultante menciona sentirse "muy cansado", con muchos problemas en el trabajo y estrés excesivo, pero sobre todo "tristeza", dice que llora en todos lados, en el coche cuando va manejando, en el trabajo cuando no lo ven, que siente "mucho impotencia" y que "todo está mal". Habla de los problemas en el trabajo con su jefe, que lo presiona

ELABORACIÓN DE CRISIS MÚLTIPLES A PARTIR DE UNA EXPERIENCIA PERSONAL

mucho, "el abuso" de éste y la "confabulación" de los otros, (sus compañeros de trabajo). "Los otros no trabajan... mi compañero y yo, somos los macheteros y a ellos no les exige... el ego del jefe es alto, es prepotente...". Su jefe le pide quedarse hasta la madrugada "de guardia", aunque no sea necesario, además le deja las tareas más difíciles y lo envía a lugares muy lejanos, no le da descanso, etc., etc. Le pregunto, por qué cree que su jefe "abusa y le carga la mano" y dice que porque "le cae mal" y también porque sabe que él "resuelve todo". Le comento: "entonces tal vez si pruebas no resolviendo todo, puede que cambien las cosas, ¿quieres probar a ver qué pasa?" el consultante ignora sugerencias. El jefe le exige más que a los demás y solo le pregunto: ¿por qué crees que te exige más? Y contesta que no le da descansos y que le encarga lo más difícil porque dice "que él sí saca el trabajo y los demás se hacen tontos". Le pregunto a qué lo atribuye y dice que el jefe y todos abusan porque él siempre hace todo, "le echa ganas", y "no se queja".

"Es que yo soy así, siempre me ha gustado mi trabajo y le he echado muchas ganas, el jefe está mal... solo tiene que respetar, no respeta a nadie, se burla... mi padre me enseñó a trabajar..." Yo me siento bien trabajando, siempre me ha gustado mi trabajo. Comento: entonces está difícil que tu jefe deje de molestarte "cargándote la mano", porque tú eres así, eres muy trabajador y no quieres ser como tus compañeros: flojos y valedorista, ¿no? (risa). Comento, "entonces habría que pensar en otra estrategia para resolver este problema, ¿qué opinas? Pedro": "Sí porque ya es insoportable, incluso, creo que quiere presionarme para que me vaya, o puede que él me corra, estoy muy presionado y me preocupa, me da mucho coraje".

No se cuestiona su argumento, solo se dice que es un tema importante y si está de acuerdo en abordar más sobre eso posteriormente.

Trabaja desde hace 20 años en la misma institución, "siempre le ha gustado su trabajo", se ha esforzado mucho por ser "un buen trabajador", que le han reconocido siempre, pero "desde que llegó este jefe", todo cambió, lo empezó a hostilizar y a presionar en el trabajo, que les habla con groserías y prepotencia "muchos se aguantan "pero yo no".

Las principales emociones son el cansancio, el enojo tanto hacia sí mismo como hacia el jefe y los compañeros, la incompreensión de la situación y de las actitudes del jefe.

C. Dominio cognoscitivo

Le cuesta trabajo asimilar la comprensión de la muerte del padre pues no había señales de que algo pudiera ocurrir en aspectos de infarto. Como posibilidad se acepta el que el

ELABORACIÓN DE CRISIS MÚLTIPLES A PARTIR DE UNA EXPERIENCIA PERSONAL

padre no quisiera perturbarlos pues cree que en la despedida de ese día había como un aviso de una despedida final encubierta. Al no encontrar "explicaciones lógicas" y motivos de la muerte de su padre, el consultante acude a asociaciones y proyecciones que justifiquen su sentimiento de culpa, es decir responsabilizarse a sí mismo y a la familia, de la muerte "injusta", inoportuna. El consultante de forma insistente repite acerca del "presentimiento" de su padre y la forma "más cariñosa", "diferente", el abrazo, *todos estos datos que enfatiza el consultante, parecen tener la función o son un recurso para "explicarse a sí mismo"*, el hecho inesperado, datos que, de alguna forma, explican que el padre ya se sentía mal y por tanto era el precedente de que estaba enfermo. Esto puede acentuar los sentimientos de culpabilidad del consultante: "lo presentía pero no dijo nada para no preocuparnos" o puede aliviar la culpa un poco a partir de que el problema de salud de su padre sí tuvo antecedentes, malestares pero es responsable un tanto, por no comunicarlo a la familia.

La muerte del hermano es comprensible, aunque había mantenido la esperanza de una curación, a pesar de que pues el diagnóstico terminal no había dejado lugar a dudas.

La ruptura de la relación de pareja queda aminorada por las pérdidas trágicas del padre y del hermano. La ruptura había estado ya anunciada pues el tema era recurrente y había llevado a separaciones parciales en el pasado.

Las tensiones en el trabajo se las explica no de manera adecuada y no ha sacado ninguna conclusión para afrontar el estrés laboral.

Todas las crisis hacen mella en las expectativas de Pedro, se queda sin el soporte del padre y del hermano, se rompen los planes con la pareja y en el trabajo continúa con la tensión inexplicable.

Se encuentra aún en proceso de elaboración del choque de los sucesos trágicos con las expectativas, creencias y metas de Pedro para el futuro. Lo aborda solamente desde los efectos inmediatos, falta la perspectiva amplia que contemple la problemática desde el punto de vista de su papel distorsionado como cumplidor del deber, en el que sus necesidades personales no son satisfechas.

D. Ajustes conductuales e interpersonales

Los cambios requeridos para vivir una vida sin la presencia del padre y del hermano mayor, el solucionar los problemas con la pareja y buscar soluciones a las tensiones laborales requieren una reflexión profunda de Pedro y una puesta en práctica poco a poco de nuevos modos de afrontar las diversas realidades de su vida.

ELABORACIÓN DE CRISIS MÚLTIPLES A PARTIR DE UNA EXPERIENCIA PERSONAL

Explorar el rango de alternativas de soluciones, de acuerdo con las necesidades inmediatas y las posteriores es una tarea fundamental. También es relevante identificar los recursos o estrategias que ha puesto en práctica, así como otras que no ha descubierto y que puede reconocer durante la intervención para afrontar esta etapa de la crisis. Identificar las redes de apoyo, los recursos emocionales y del pensamiento que puso en acción el consultante después de los eventos desencadenantes era una tarea importante.

En las sesiones habló de que "todo se vino abajo desde que su hermano murió, que todo empezó a caerse", sin embargo señaló algunas cosas que ha hecho desde que ocurrieron los hechos: atender a su familia, llorar en cualquier momento, porque "se le salen las lágrimas", también sacar su enojo con su mamá porque "no siente que lo comprende", ha hablado con ella pero pude observar que la relación con su madre es de conflicto, reclamo y resentimiento (por parte del consultante).

La intención de las sesiones fue mover a reflexión y a la acción inmediata, a través de recuperar algunas de las acciones que el consultante ya había puesto en práctica antes de acudir por apoyo, que el consultante pusiera atención en los aspectos o señales de alarma que al mismo consultante le preocupaban y por lo que acudió a la consulta y que valorara y decidiera cuáles retomar y, sobre todo, reflexionar sobre si las alternativas inmediatas, las sugerencias y recomendaciones se ajustaban a sus necesidades. Las estrategias de acción fueron las siguientes:

En primer lugar se propone abordar con detenimiento cada uno de los temas que el consultante mencionó en las primeras sesiones, pero que ahora lo más importante es desde nuestro punto de vista, y a partir de lo que él comentó, *el aspecto laboral*. Pensar en conjunto algunas estrategias para evitar que la situación crítica se agudice o provoque que él quedara fuera, cuestión que agravaría toda la situación que expuso. Por otro lado los conflictos, que mencionó con su jefe, están afectando su salud, su estado emocional y, probablemente, esta situación combinada con los duelos tan recientes pudo influir también en los conflictos con su pareja. (El consultante, pone mucha atención y se queda pensativo). Sobre los problemas en su trabajo: se llega a la recomendación de que, en lo posible, no muestre su coraje o enojo ante su jefe, que le salude sonriente, como si nada al llegar al trabajo, y que en algún momento que podemos comentar en una sesión posterior acerca de cómo se puede preparar para hablar con su jefe sobre la sobrecarga de trabajo, cómo se siente muy abrumado y que observa que otros compañeros no tienen la misma cantidad de trabajo y quisiera saber a qué se debe esto, u otras opciones, por ejemplo, hacer más despacio el trabajo, "no ser tan eficiente", para que no le cargue la mano, (se utiliza las mismas palabras del

ELABORACIÓN DE CRISIS MÚLTIPLES A PARTIR DE UNA EXPERIENCIA PERSONAL

consultante sobre este problema). Se pregunta qué opina sobre esto y dice que "le parece bien". Por una parte se deja adjudicar mucha responsabilidad sin que se le reconozca el valor de su aportación. Habría que implementar apoyo a su asertividad en relación al jefe y a los compañeros de trabajo superando el temor al rechazo.

El consultante expresa de forma explícita uno de sus sentimientos sobre el asunto laboral: que está *muy enojado*.

"No te he comentado pero he pensado poner un negocio, hace mucho, uno de mis hermanos yo tenemos el plan de poner una cremería y he tenido ese sueño"..., pero por las presiones de los gastos y ahora con lo de mi hermano y mi papá he gastado mucho, no he ahorrado,...yo soy el que más da porque gano más o menos, o sea, mi sueldo es bueno, pero no he juntado mucho para el negocio".

Se reflexiona sobre el proyecto de negocio, tal vez le ayude a ver otras posibilidades, en qué plazo, ver la viabilidad, los recursos que se requieren, el lugar donde lo instalarían, tener planes a futuro o cómo ir concretando el proyecto, probablemente le ayude a ver que a futuro ya no dependería de su trabajo actual, y que "no todo está en manos de su jefe". "Sí, ahorita no es posible, pero sí quiero, es mi sueño, mi papá tuvo una cremería". El cambio posible de trabajo debe elaborarse con detenimiento, pues la transición de trabajo de empleado a emprendedor es complicada.

Ha "optado" Pedro por hacer en el trabajo, a partir de lo que hemos comentado y sugerido en las sesiones: Ignorar los gritos de su jefe, hacer su trabajo sin mostrar ira, y en lo posible, desentenderse un poco de todos los comentarios de sus compañeros y de su jefe, centrarse en lo que le gusta hacer ahí sin estar "tan pendiente" de lo que hacen, dicen, u opinan los demás. Para protegerse y mantener la calma en el horario laboral, y que el jefe deje de "tenerlo en la mira". Sería adecuado buscar mayor contacto solidario con los compañeros.

Sobre el duelo por la pérdida de su hermano se sugiere que posteriormente platiquemos si hay algo pendiente a este respecto, ya que el hecho de que su muerte ocurriera en unos pocos meses, es también una experiencia muy dolorosa y es importante hablar sobre "lo que sentiste y sientes todavía sobre esa pérdida".

Se recomienda que haga un espacio especial para dejar salir la tristeza, el llanto, los recuerdos, en un lugar privado, en su cuarto, en un parque, en el cementerio. La idea es "estar en contacto" con sus emociones, con lo que él cree que está pendiente con las

ELABORACIÓN DE CRISIS MÚLTIPLES A PARTIR DE UNA EXPERIENCIA PERSONAL

pérdidas de sus seres queridos, incluyendo su pareja, ya que dejó de tener también ese afecto, compañía y presencia y es también un duelo.

Se sugiere hacer un "diálogo con su padre", aclarando que esto es simbólico, porque él ya no está pero que puede expresar ante su fotografía, ante su tumba o en el momento que recuerde a su padre, hablar de lo que siente por su ausencia, que lo extraña, y todo lo que quiera decir. Pedro dice que le parece bien esta sugerencia y dice que ha hecho algo similar, pero que no quiere que le vean en el trabajo. Se reitera buscar un espacio adecuado y en el momento que desee, antes de dormir, al levantarse, cada vez que sienta necesidad, un momento y después siga con sus actividades, pero es importante que sea en privado y exprese todo lo que siente y que luego lo trabajemos en posteriores sesiones, este espacio en el consultorio será un lugar para dejar salir todo lo que siente y piensa.

Falta realizar una reflexión profunda sobre el desarrollo de su relación de pareja y el efecto de la ruptura, el quiebre de las expectativas y las posibilidades de reanudar la relación o prepararse para una nueva relación, aunque tiene miedo de dar este paso. La reflexión sobre la interacción con la pareja es complicada, pues los conflictos con ésta le confrontan directamente con el papel que ha asumido con su familia de origen. Su pareja no lo comprendía y que no tiene un amigo o amiga "a quien confiarle todo esto". De paso menciona que le interesaría tener de nuevo una pareja, que no entiende por qué su novia lo dejó, si él "le dio mucho", hasta a su hija le compraba cosas, que ahora "no puede hablarle a una mujer", que se siente temeroso, solo de hablarle a alguien.

Una adecuación interpersonal posterior sería el fortalecer las relaciones con amigos, que son una importante fuente de apoyo. El consultante dice que las sesiones le sirven mucho, suele salir tranquilo y relajado porque no tiene con quien hablar de esto.

Apoyo familiar

La muerte de su abuela a la que "quería mucho por lo consentía y era muy cariñosa...", El consultante tenía 9 años de edad, dice que "le dolió muchísimo su muerte" (llora).

Se siente "muy presionado por todos", que su papá de alguna forma le dio a él "la batuta", le encargó que se hiciera cargo de la familia. El consultante menciona que su papá "le dio todo debido a que desde que nació se enfermó muchas veces", pero a algunos ya se les olvidó o quieren que les siga ayudando, uno de ellos se alejó completamente de la familia, se fue a vivir a X. Fueron siete hermanos, y ahora son 6, el hermano mayor murió. El consultante es el sexto de los hermanos, y solo una mujer, la menor que tiene una hija de 3 años, vive con él y su madre.

ELABORACIÓN DE CRISIS MÚLTIPLES A PARTIR DE UNA EXPERIENCIA PERSONAL

Le duele mucho que su hermano "el de en medio", que vive en X, no visitó a sus padres, no acudió al sepelio de su hermano, sólo envió un mensaje de celular pidiéndoles que por favor lo despidieran de su hermano enfermo (el que murió de cáncer), y le dijeran que "lo perdonara" por no poder "ir a despedirse" (llora mientras narra este suceso). No sabe por qué ese hermano se alejó de la familia y que (el consuegro) está "muy enojado" con su hermano, que su madre sufre mucho por ese motivo y que él (Pedro), "no entiende por qué no le importó la enfermedad de su hermano ni su muerte". Él siempre ha luchado por mantener unida a la familia (baja la cabeza, llora).

Menciona que también su madre "no lo comprende", que siempre le da quejas y lo mete en problemas, "se mete en chismes con sus nueras y luego llora y se queja de que hablan de ella o se hacen "pleitos" entre la familia" y que él ya está harto de eso, (su gesto es de enojo y desesperación). Le molesta mucho que su madre no le apoye y se meta en problemas, "yo del digo que se calle" pues luego es él el que tiene que resolver los problemas.

Además le preocupa que su hermana no se haga responsable de cuidar "bien" a su hija y que no busque un trabajo para mantenerse y mantener a su hija.

La revisión de la interacción con su madre, su hermana y los otros hermanos parece ser también un tema faltante en relación a la solución de conflictos de manera armoniosa.

Podemos comprender que Pedro no tiene el apoyo social ni familiar que es muy necesario para poder superar las crisis múltiples, que le afectan.

Afrontamiento

Revisamos el proceso de afrontamiento que se desprende de los apartados anteriores sobre las adaptaciones conductuales e interpersonales y el apoyo familiar.

De los enfoques de afrontamiento (Payás, 2014, p. 62; Stroebe y Schut, 2010), uno en relación a las emociones orientadas a la experiencia de la pérdida, la reconstrucción de significados y otro en relación a la resolución de problemas (reestructuración) enfocada a la elaboración de nuevas modalidades relacionales, manejo de estresores y nuevos proyectos Pedro utiliza el primero en cuanto a los fallecimientos elaborando las emociones emergentes como hemos mencionado en apartados anteriores. Se insinúa el segundo enfoque en cuanto a la problemática laboral acuciante. Con respecto a la ruptura de pareja no se percibe ningún enfoque de afrontamiento por lo que parece que está activado el mecanismo de evitación. Creemos que este proceso se debe a la cercanía de los sucesos, al poco apoyo familiar percibido y a la complicación del proceso de crisis acumuladas.

ELABORACIÓN DE CRISIS MÚLTIPLES A PARTIR DE UNA EXPERIENCIA PERSONAL

Intervenciones (Barreto y Soler, 2008; Garzón, Buzón, Barrios y Pérez, 2014, Slaikeu, 1999)

Mencionaremos brevemente algunas intervenciones (algunas ya se han mencionado en el recuento de la narración) que se pusieron en práctica durante las sesiones de la consulta siguiendo los componentes de la intervención en crisis en segunda instancia: escucha activa, validar las emociones, comunicar la comprensión del estado de ánimo del consultante, elaborar soluciones, contener el estado emocional, reforzar las iniciativas y fortalezas.

6. Interpretación

Algunas crisis, las relacionadas con las muertes de personas significativas en el desarrollo, son difíciles de elaborar. Cuando estas pérdidas se acumulan en el tiempo la dificultad aumenta como se muestra en el caso de estudio. Esta sobrecarga la expresa Pedro en la expresión "es demasiado", "ya no puedo con todo", "estoy muy cansado". La muerte de padre es la más difícil de asimilar por la relación estrecha que tenía el consultante con su padre, por la incomprensibilidad del suceso y por lo repentino de la muerte para la que no estaba preparado, hubiera querido despedirse.

La muerte del hermano queda atenuada ante la muerte del padre, el hermano mayor y el padre tienen ciertas semejanzas en el significado de los dos como soporte mutuo del consultante.

La ruptura de la pareja queda absorbida por las muertes familiares, no se nota aún el impacto pues ya había intentos previos de ruptura y porque la ruptura es consecuencia de la relación protectora que tiene de su familia, lo que al parecer no dar cabida a otra relación intensa, que le pueda alejar de su orientación de responsabilidad familiar como padre sustituto.

Las tensiones laborales no quedan suspendidas como la ruptura de la pareja, pues inciden en la vida práctica que continua y los efectos nocivos de la tensión repercuten también en el estado anímico de Pedro dificultando y exacerbando la elaboración de las crisis por muerte. El estrés en el trabajo se acentúa con la disminución de la fortaleza de Pedro para afrontar la situación total, pero es necesario afrontarlo pues una pérdida de trabajo repercutiría negativamente en la autoestima de Pedro, lo que enlentecería también el proceso de los duelos por las muertes.

La acumulación de sucesos traumáticos en un corto tiempo en su vida parece indicar un proceso de duelo complicado (Gobernado, 2014). Al consultante se le dificulta en las sesiones terapéuticas el concentrarse en uno pues la atención salta de un suceso a otro. El duelo más importante es el del padre, seguido por el del hermano, el duelo de la pareja

ELABORACIÓN DE CRISIS MÚLTIPLES A PARTIR DE UNA EXPERIENCIA PERSONAL

parece quedar en segundo lugar opacado por el impacto de los duelos del padre y del hermano.

El duelo de la pareja es difícil de abordar pues choca contra la misión de Pedro de dedicación a su familia de origen, que no parece cuestionarse. La ruptura de la pareja influye en la dificultad de abordar los duelos principales pues Pedro pierde un apoyo emocional y social importante para la elaboración de los duelos por muerte (García, 2014).

Podemos resaltar y resumir tres características del proceso del presente caso:

Asimilación: las dos pérdidas por muertes tan cercanas a Pedro, la del padre y la de hermano tienden a asimilarse por sus semejanzas en los efectos.

Opacamiento: La crisis de pareja disminuye su intensidad ante los efectos devastadores de las muertes del padre y del hermano.

Desvío de la elaboración de las crisis principales por la urgencia de los asuntos prácticos de las tensiones laborales.

Esas características representan a nuestro modo de ver la particularidad de algunos duelos complicados. Los saltos continuos de una crisis a otra, sin poder centrarse en una, sería uno de los efectos que se percibieron.

Tenemos que considerar que el tiempo aún es corto, no ha pasado el tiempo suficiente para determinar con precisión que estos rasgos son importantes para el futuro desarrollo de Pedro y no resultado del momento actual, que puede ser pasajero y modificable a través de la revisión terapéutica.

7. Conclusiones

Primeramente haremos algunas reflexiones sobre el proceso terapéutico en este caso y en casos similares dado que la investigación se realizó en el contexto de las sesiones de una terapia. En segundo lugar reflexionaremos sobre aspectos de la investigación cualitativa.

La muerte está íntimamente relacionada con la vida y a pesar de todo la muerte cercana siempre es muy impactante en la vida de los sobrevivientes (Corr y Corr, 2013; Sáenz, 2013; Torres, 2015; Romero, 2013).

El consultante llegó a la primera consulta en la fase de indefensión aguda, sentimiento de impotencia, ambivalencia en cuanto a la valoración de las pérdidas por muerte de su padre y de su hermano, así como síntomas de depresión pero con voluntad de cambiar, de "sentirse mejor". Durante la primera sesión, expresó ideas y explicaciones que le sirven para sobrellevar y salir "a flote" de la crisis.

ELABORACIÓN DE CRISIS MÚLTIPLES A PARTIR DE UNA EXPERIENCIA PERSONAL

Se puso en práctica con el caso abordado en este trabajo, lo referido a la escucha, la empatía, la comprensión hacia la persona en crisis. Son herramientas válidas ya que el consultante logró sentirse mejor, funcionar mejor en su empleo y continúa en terapia.

En una situación de duelo, con personas en crisis, así como a partir de los modelos de atención en crisis y desde la experiencia, la atención a una persona en crisis, debe estar encaminada a validar su estado de ánimo, sus emociones, los sentimientos, explicaciones y las razones del consultante, aun cuando algunas partes de su descripción y sus explicaciones puedan ser contradictorias, no coincidir unas con otras, ser caóticas, repetitivas, o poco claras.

El terapeuta a cargo de la intervención en crisis debe ser sensible y empático, paciente y con capacidad de escucha y atención hacia la o el consultante que acude por ayuda, así como ante la situación que expone. Durante los primeros auxilios psicológicos la persona en crisis necesita sentirse a salvo, necesita que se le crea, que se le confirme que es normal sentirse como se siente y proporcionarle confianza, por medio de la escucha y de la comprensión.

De acuerdo con los modelos teóricos y de orientación para la atención de personas en crisis, si el terapeuta, o la intervención se encamina a presionar para que el paciente sea coherente, no se contradiga en la narración de los sucesos; aclare específicamente por qué cree que pasó, y qué hubiese pasado él hubiera hecho algo distinto de lo que hizo, etc., la persona en crisis abandona el tratamiento con desilusión y tal vez peor de lo que llegó, lo cual representa mayor riesgo psicológico, agudización de la crisis, psicopatologías posttraumáticas, enfermedad, desesperanza y es probable que no vuelva a confiar en los profesionales de la psicología.

Es indispensable recordar que una persona en crisis desea sentirse mejor, sentir "alivio", eso es lo que busca en las primeras sesiones para posteriormente poder tener la autoconfianza de reestructurar la vida de una manera distinta por la muerte o las pérdidas importantes (Neimeyer, 2002; Tizón y Sforza, 2008; Worden, 2004).

Con respecto a la investigación señalamos lo siguiente. No se recabaron datos precisos con el instrumento CASIC que recomienda Slaikeu (1999), lo que nos hubiera dado información enriquecedora. Los autores dudaron al principio si seguir el marco de referencia de las crisis de Slaikeu (1999), lo que hicimos o utilizar la terminología de los modelos específicos de duelo.

Los resultados concuerdan ampliamente con los derivados de otras investigaciones de autores expertos referidos.

ELABORACIÓN DE CRISIS MÚLTIPLES A PARTIR DE UNA EXPERIENCIA PERSONAL

Quizás deberíamos de hacer un reporte específico al finalizar el proceso de terapia para confirmar (o no) los resultados así como realizar un seguimiento unos meses después de la finalización de la terapia.

Como resultado específico podemos señalar las tres características detectadas que mencionamos en el apartado de la interpretación.

REFERENCIAS

Balcázar N., P., González-A., López-F., N. I., Gurrola P., G. M. y Moysén Ch., A. (2013) *Investigación cualitativa*. Toluca: Universidad Autónoma del Estado de México

Barreto, P. y Soler, M. C. (2008) *Muerte y duelo. Guías para la intervención*. Madrid: Síntesis

Bowlby, J. (1980) *Attachment and Loss*. Londres: the Hogart Press

Bucay, J. (2006) *El camino de las lágrimas*. Barcelona: de bolsillo

Corr, Ch. A. y Corr, D. M. (2013) *Death and Dying. Life and Living*. Wadsworth: Cengage Learning

García P, D. P. (2014) *Narración del duelo en la ruptura amorosa*. *Ajayú*, 12, 2, 288-307

Garzón B., C, Buzón R., M., Barrios S., M. J. y Pérez G., C. (2014) *Afrontamiento del duelo: intervención de la enfermera especialista en salud mental*.

www.psiquiatria.com/psiq_general_y_otras_areas/enfermeria/afrontamiento-del-duelo-intervencion-de-la-enfermera-especialista-en-salud-mental/

Gobernado G, M. del M. (2014) *El proceso de duelo; prevención y tratamiento de su complicación*. Repositorio.ucam.edu/jspui/beatstream/10952/1276/1/TFG%20Gobernado%Garcia%20del%20Mar.pdf

Kübler-Ross, E. (1985) *Una luz que se apaga*. México: Pax

O'Connor, N. (1995) *Déjalos ir con amor. La aceptación del duelo*. México: Trillas

Neimeyer, R. (2002) *Aprender de la pérdida: una guía para afrontar la pérdida*. Barcelona: Paidós ibérica

Payás P., A. (2014) *Las tareas del duelo*. Barcelona: Paidós

Romero, V. (2013) Tratamiento del duelo: exploración y perspectivas. *Psicooncología*, 10, 2-3, 377-392

Sáenz, E. (2013) *La vida y la muerte: procesos inseparables*. San Juan, Puerto Rico: publicaciones puertorriqueñas

ELABORACIÓN DE CRISIS MÚLTIPLES A PARTIR DE UNA EXPERIENCIA PERSONAL

Slaikeu, K. A. (1999) *Intervención en crisis. Manual para práctica e investigación*. México, D. F.: Manual Moderno

Stroebe, M. y Schut, H. (2010) The Dual Process of Coping with Bereavement: A Decade on. *Omega. Journal of Death and Dying*, 10, 4, 273-290

Tizón, J. L. (2004) *Pérdida, pena, duelo. Vivencias, investigación y asistencia*. Madrid: Paidós

Tizón, J. L. y Sforza, M. (2008) *Días de duelo, encontrando salidas*. Madrid: Alba

Torres G., S. P. (2015) *Proceso de duelo*

[Http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/22352](http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/22352)

Vírseda H., J. A. (2013) Espera y esperanza. La experiencia de la muerte de un hijo. En J. A. Vírseda y L. A. Oblitas G. (coords.) *Salud y familia*. Bogotá: Biblomed

Worden, J. W. (2004) *El tratamiento del duelo: asesoramiento y terapia*. Barcelona: Paidós ibérica

Yin, R. K. (2008) *Case Study Research. Design and Methods*. Thousand Oaks, CA: Sage

Yoffe, L. (2013) Nuevas concepciones sobre los duelos por pérdidas de seres queridos, *Avances en Psicología*, 21, 2, 129-153