



Caminando Humanamente
TRATAMIENTO EN CONDUCTAS AUTODESTRUCTIVAS

05 y 06 de noviembre 2021

Adicciones y duelo

VI Congreso sobre Duelo.

Duelos difíciles y patológicos.

Centro San Camilo Guadalajara

José Ma. Ruiz Méndez

Consejero y terapeuta especialista en adicciones

Duelo

Proceso psicológico y de experiencias emocionales ante una pérdida significativa en relación al valor que le confiere cada persona desde su forma de ser y percibir la vida con el propósito de reponerse de la pérdida, a la vez que le da sentido.



Fases del duelo Elizabeth Kübler-Ross

- 1.- Negación
- 2.- Ira
- 3.- Negociación
- 4.- Depresión
- 5.- Aceptación



Fases del duelo. Elizabeth Kübler-Ross

Negación.

Rechazo a la realidad.

Estar en shock en el momento, o “volver a estarlo”.

...siento que no es verdad que pasó.

...estoy bien, no pasa nada, la vida sigue.



Fases del duelo. Elizabeth Kübler-Ross

Ira

Expresión de la frustración y la impotencia.

Permanecer en las ideaciones del *“hubiera...”* casi *cómo para ser responsable de la pérdida, o alguien más, buscando canalizar el sentimiento.*



Fases del duelo. Elizabeth Kübler-Ross

Negociación

Ir asumiendo la realidad con la esperanza de que sea diferente.

La percepción de la relación cambia, busca mejorar, para que no vuelva a suceder...



Fases del duelo. Elizabeth Kübler-Ross

Depresión

Momento para decidir soltar, estar sin más experiencias/vivencias con el objeto de la pérdida

Entrar en contacto con la ausencia

Expresión de nostalgia, tristeza, desinterés por lo demás



Fases del duelo. Elizabeth Kübler-Ross

Aceptación

No es olvido, sino con lo que se queda de la pérdida en la persona

Comprender que las pérdidas pueden suceder y son inevitables

Se queda el vínculo, las vivencias, la historia



Ahora, ¿que opinas, es una
pérdida una relación que
nunca se tuvo?



El duelo en las adicciones

En las adicciones se está en constante pérdida, en duelo continuo.

Paradójicamente, se llega a la adicción queriendo salir del dolor permaneciendo en él.

Es complejo, estar en pérdida tras pérdida y perderse así mismo para encontrarse a la vez.



El acompañamiento en el duelo

El duelo no es netamente emocional, pero hay que pasar a través de las emociones y llegar profundo, hasta la raíz del valor de la pérdida.

La persona en duelo, por sí sola, difícilmente lo sanará. Hay que comprender que el dolor cala, y profundo, donde es posible encontrarse con más dolor.

El autoconocimiento cómo herramienta



El autodistanciamiento cómo estrategia

En el poco a poco del proceso, desde la evolución del doliente, se le muestra, psicoeducativamente, cómo desarrollar y fortalecer su capacidad de autodistanciamiento.



Estrategias para respuestas oportunas en el acompañamiento

Objetivo de la estrategia: Encontrar el sentido o propósito en la experiencia del duelo.

La capacidad humana de la autotranscendencia, denota el hecho de que el ser humano siempre apunta y se dirige a algo o a alguien distinto de sí mismo. Nosotros somos humanos en la medida en que somos capaces de no vernos, de no notarnos y de olvidarnos a nosotros mismos dándonos a una causa para servir, o a otra persona para amar.

(Frankl, 1986 pag. 26)



La aceptación

El proceso se afianza, se concibe cómo tal con base la aceptación

Aceptar la pérdida

Aceptar el dolor

Aceptar quien es

Aceptar el propósito



Caminando Humanamente

TRATAMIENTO EN CONDUCTAS AUTODESTRUCTIVAS

EJERCICIO

El caso de Álvaro

Jovén de 23 años de edad. Con consumo de alcohol. Abuso de metanfetaminas. Su bachillerato es trunco. La relación con sus padres es distante desde la infancia, aumentando más en su adolescencia. Inició su relación de pareja despues de salirse del bachiller, procrearon un hijo. Su pareja lo engaña, por andar consumiendo faltaba mucho a su casa. Se separa de su pareja y de su hijo. Despues de dos años más de consumo y abuso de spa ingresa a tratamiento; durante su proceso su padre fallece. Despues de egresar de su tratamiento terapéutico, en su primera visita para ver a su hijo, lo encuentra en brazos de su padrastro.

Gracias!!



Bendiciones para todos!

Bibliografía

Noblejas, M. Palabras para una vida con sentido. Desclée De Brouwer. España.2000

Lukas, E. En la tristeza pervive el amor. Paidós. Barcelona. 2002.

Marrone,M. La teoría del apego; Un enfoque actual. Psimática. España. 2001.

White, M. Práctica narrativa; la conversación continua. Pranas Chile ediciones. Chile. 2015

Ness, P. Un monstruo viene a verme. Penguin Random House Grupo Editorial. México. 2016.

