



EL DUELO Y SUS NARRATIVAS: SALVAR LA PROPIA HISTORIA

Noelia Palacio Incera
Psicooncóloga y experta en cuidados paliativos y duelo.

AMAR LAS PREGUNTAS

*Ten paciencia con todo aquello
que no se ha resuelto en tu corazón
e intenta amar las preguntas por sí mismas,
como si fueran habitaciones cerradas
o libros escritos en una lengua extranjera.*

*No busques ahora las respuestas
que no estés preparado para vivir,
pues la clave es vivirlo todo.*

*Vive las preguntas ahora.
Tal vez las encuentres, gradualmente, sin
notarlas,
y algún día lejano llegues a las respuestas.*

Rainer María Rilke

El duelo y las preguntas

- Acontecimientos significativos en nuestras biografías y cómo nos los contamos.
- Evento doloroso: corporeidad y relato.
- Las preguntas- encontrar un relato con principio y final.
- Las preguntas sin respuestas.
- Acompañar y vivir en el duelo es sostener una otra vez las preguntas.
- ¿Quién nos narra la historia?: nosotros o los demás (“duelo mediático, duelo público).

El duelo y las preguntas

Contexto de los supervivientes:

- Culpa irracional.
- Estigmatización social- Contextualización de la muerte y el duelo.
- Ocultación y vergüenza.
- Pensamientos reiterativos- preguntas circulares (¿adaptativo o desadaptativo?) – las preguntas sin respuesta y su proceso.

Los duelos y las pérdidas ambiguas

- Pauline Boss *.
- Pérdidas sin solución por no haberse clarificado física o psicológicamente.
- Aprender a aceptar la ambigüedad.
- Sociedad occidental y el dominio de las preguntas sin respuestas.
Contextualización social y cultural del duelo en el postmodernismo.
- Trauma relacional- pérdida de lo obvio y agencia.

- *BOSS, Pauline (2001) *La pérdida ambigua. Cómo aprender a vivir con un duelo no terminado*, Barcelona, Ed. Gedisa.

*Te cuento estas cosas sobre mí
sólo para legitimar mi voz.
Una historia nos inquieta
hasta que conocemos
a quien la cuenta.*

Joan Diddion

A book of Common Prayer

Las narrativas del suicidio

- El tabú. El trauma.
- No hay palabras. Pérdida de sentido.
- Relatos que contaron los demás.
- Encontrar el lugar seguro.
- Encontrar la propia historia.
- Dar agencia. Escucha, acogida, aceptación, no juicio.
- Recursos de regulación: formas de expresión narrativa.

Encontrar las palabras



Nunca preguntes por la historia real.

La realidad, ya sabes, está siempre
más allá de los hechos,
más acá de la sombra que crece en las palabras.
Es como esos reflejos que cuando éramos niños
morían al nacer en nuestras manos.
dejándonos burlados.

Por lo demás,
una historia no es tal hasta que no se cuenta.
Si vivida fue trozos de tiempo que anudamos,
contada es rama seca
que sacamos del hielo cuajada de cristales.

No preguntes
por la historia real:
nunca ha tenido voz el dios que la conoce.



LA CAJA DE PANDORA

Dar permiso a la exploración y a la curiosidad

“Abrir la caja”

- Hacerse preguntas (edad, nivel madurativo, screening inicial)
- Dar espacio seguro para el diálogo público o privado- Disponibilidad.
- Regulación y autorregulación emocional propia y para los demás.
- Nombrar la palabra.
- Acompañar y dar sostén a las expresiones emocionales “negativas”
- Prestar atención al alumnado con bloqueo emocional, ensimismamiento o conductas no congruentes.

“Abrir la caja”

- Detectar posibles emociones como la vergüenza, la culpa, el miedo y dar espacio para su expresión.
- Hacer un diálogo emocional sobre el suicidio (puede ayudar a prevenir posibles ideaciones suicidas en el alumnado o detectar dificultades emocionales)
- Facilitar cualquier acto homenaje o despedida al fallecido a través de actos compartidos, individuales.
- Trabajar el duelo a través de recursos y actividades en el aula, previo testeo situacional y emocional del alumnado.

“Abrir la caja”

Ayudar a encontrar el relato.

No se trata de salvar al alumnado, se trata de ayudarlos a salvar su propia historia.



GRACIAS

noelia@amaracantabria.org