

BOLETÍN INFORMATIVO PARA SOCIOS Y AMIGOS DE IGUALA3

Número n.º 120, 5 de abril de 2023

ASOCIACIÓN DE
DAÑO CEREBRAL
IGUALA3

Dirección postal:
Paseo Río Guadiela
25, 45007 – Toledo
825 852 238 (Carmen)

Neuropsicología,
Daniel, 613 046 007

Psicología,
Raquel, 683 500 252

Trabajo Social,
Marta, 644 367 921

Terapia Ocupacional,
Ana, 626 875 135

Fisioterapia,
Mai, 613 002 082
Ana, 699 764 450
Nieves, 624 825 019

Logopedia,
Sonia, 623 030 726

Correo electrónico y
Web:
iguala3@iguala3.org
www.iguala3.org

PÉRDIDA AMBIGUA

Si hablamos de pérdida y duelo, lo primero que se nos viene a la cabeza es la pérdida de un ser querido por fallecimiento. En estos casos, podemos llorar su pérdida, realizar los ritos que acompañan a su muerte y apoyarnos en nuestros seres queridos. Pero no siempre todas las pérdidas son tan claras, tan tangibles. Siguiendo a Pauline Boss es su libro ***Pérdida ambigua. Cómo aprender a vivir con un duelo no terminado***, nos pregunta “¿qué ocurre cuando no hay un final, cuando tal vez un miembro de la familia o un amigo esté todavía vivo y, sin embargo, ya lo hemos perdido?”. Entre otros ejemplos se refiere a los casos de los familiares de enfermos que, aunque están presentes físicamente, ya no lo están de igual manera cognitivamente.

En situaciones de Daño Cerebral Sobrevenido, nos tenemos que enfrentar a que la persona sufre una serie de secuelas que, en algunos casos, no le permiten ser a nivel comportamental y cognitivo, como era antes del daño. Tenemos a nuestro familiar presente, pero no es la misma persona que era antes, debemos aprender a vivir con su cambio, sus limitaciones, su actual forma de comportarse, sus demandas y su dependencia.

Para Boss (2001), “la pérdida ambigua representa situaciones en las cuales la privación de un ser querido es ambigua, confusa, incompleta o parcial, la cual, combinada con la ambivalencia emocional, origina dolor emocional y puede resultar en una de las despedidas poco claras de la vida cotidiana”. Explica que las personas que sufren pérdidas ambiguas oscilan entre la esperanza y la desesperación, emociones que pueden amortecer los sentimientos e impedir a las personas volver a ocuparse de sus vidas.

Va a ser necesario que las personas que están viviendo este tipo de pérdidas, puedan comprender la complejidad en la que están y reciban apoyos a nivel emocional para poder ir elaborando un duelo, que, en muchos casos, ni son conscientes que existía.

Distinguimos, cada vez más, entre distintos tipos de duelo, es decir, distintos procesos de elaboración del dolor que producen las pérdidas. Cuando hablamos de pérdidas ambiguas, podemos diferenciar entre dos tipos:

1. Tipo uno: ausencia física con presencia psicológica. Un ser querido está desaparecido físicamente o se ha ido físicamente. Esto incluye desapariciones, padres ausentes por divorcio, adopción e inmigración.
2. Tipo dos: ausencia psicológica con presencia física. Una persona está presente físicamente, pero no emocional o cognitivamente.



¿Cómo elaborar una pérdida que, en muchos casos, es una pérdida paulatina? Entre algunos de los testimonios de personas que están atravesando un duelo por este tipo de pérdidas, podemos destacar el de la familia García (nombre ficticio) que verbalizaban “mi persona no murió. Todavía le tenemos, pero no le tenemos de la misma manera. Aprender a aceptar su nueva persona, es lo más difícil que hemos hecho hasta ahora”

Lo más importante de la pérdida ambigua es que no existe un proceso lineal de dejar ir. Rara vez hay aceptación y nunca hay un cierre, porque se trata de tener y no tener. La persona lucha sola por afrontar la realidad de lo que ha perdido pero que todavía tiene parcialmente.

José Carlos Bermejo en su artículo ***Duelo ambiguo*** señala “Lo ausente, si no tiene algún tipo de cierre, permanece presente... La combinación de optimismo con un modo de pensar realista es lo que permite a las personas avanzar pese a las pérdidas ambiguas, pero para esto también se necesita comprensión y apoyo de familiares y profesionales de la ayuda”.

Es importante que hagamos algún tipo de ritual que nos ayude a enfrentar el proceso de duelo en el que estamos. Los grupos Multifamiliares de apoyo a los familiares de los enfermos son un gran apoyo en donde se realizan dinámicas de elaboración y rituales de aceptación.

Es importante que hagamos algún tipo de ritual que nos ayude a enfrentar el proceso de duelo en el que estamos. Los grupos Multifamiliares de apoyo a los familiares de los enfermos son un gran apoyo en donde se realizan dinámicas de elaboración y rituales de aceptación.

SÍGUENOS EN LAS REDES SOCIALES

Puedes acceder a todos los vídeos y fichas en este enlace: [TERAPIA EN CASA CON IGUALA3](#)



INSTAGRAM



FACEBOOK



TWITTER



YOUTUBE



Este boletín se ha enviado a 504 direcciones. La Asociación de Familiares, Amigos y Personas con Daño Cerebral de Castilla La Mancha, IGUALA3, te lo ha enviado porque has facilitado tus datos de contacto, pero si no quieres recibir los siguientes boletines, simplemente escríbenos a iguala3@iguala3.org comunicando tu decisión. Gracias



Castilla-La Mancha