



Centro de Terapia Cognitiva

MIS DUELOS-TUS DUELOS: DOS PUNTAS DE UN MISMO CAMINO

Lic. Susana Bruno (en colaboración con el Equipo de Familia del CTC)

Junto con un grupo de colegas formo parte del Equipo de Familia del Centro de Terapia Cognitiva. Este año el tema acordado para transitar en el grupo fue Duelo. Acotamos el término al proceso de adaptación tras la pérdida de un ser querido pero aun así el panorama resultaba amplio. Entonces decidimos enfocar dos ejes: 1- el tratamiento del duelo en un proceso terapéutico cuando es el motivo de consulta o aparece a la sombra de otros requerimientos de ayuda y 2- la resonancia de esta difícil temática en la persona de los terapeutas. Es decir, el entrecruzamiento de nuestra propia experiencia con la del paciente; tanto en calidad de recursos como de obstáculo. Priorizamos visualizar dicho entrecruzamiento como parte del telón de fondo en el escenario de la terapia.

Aunando las voces dentro de mi mente surgió la siguiente reflexión:

Podemos pensar el lugar de terapeuta como el de andamiaje. Las personas nos traen su sufrimiento y por un trecho, en el camino de sus vidas, somos los andamios que necesitan para restaurarse, reconstruirse, reinventarse. Y como tales formamos parte de esa restauración. Entregamos nuestra persona y estamos ahí para intentar ayudarlos a lograr lo que necesitan. Desde este punto de vista podemos decir que parte de lo requerido para abordar los duelos de nuestros pacientes es lo que necesitamos para afrontar nuestros propios. En estos procesos en un caso somos andamiaje y en otros arquitectos de nuestro propio ser. Pero en ambos casos, al decir de M. Mahoney, dichas experiencias nos cambian.

Hablemos entonces de la fuente de recursos como personas/terapeutas:

Esta fuente se nutre de las experiencias vividas: de nuestros propios duelos; con sus *sentires*, *sus pensares* y *haceres*. De la cosecha que nos dejó el haber pasado profundamente por ellas. De las personas que estuvieron en esos momentos, de lo que recibimos y lo que dimos. De lo que necesitaron y necesitamos. De lo que compartieron y compartimos. De poder dar y de saber pedir.

De los caminos que nos llevó a recorrer y que entraron en nuestra vida como Caminos para la Vida.

De las búsquedas que debimos hacer para restaurarnos o restaurar: lectura, cursos, grupos, equipos y todo lo necesario para el encuentro con nosotras mismas y con los demás.

Todo lo anterior se sintetiza en una filosofía de vida que nos da esperanza y nos compromete a honrarla.

La vida se compone de una sucesión de momentos en los que se alternan aparentes opuestos: la vida y la muerte; la ganancia y la pérdida; costos y beneficios; dolores y bienestares... y así podríamos seguir. Esto es algo que tal vez escuchemos o leamos muchas veces pero sólo cuando estamos sumergidos en esos momentos comprendemos de qué se trata. Esa alternancia es telón de fondo de cada uno de los ciclos de la vida. Ambos extremos los encontramos incluso dentro de un mismo día. El secreto es descubrir cómo fortalecernos de ambas.

De la comunión de nuestras experiencias como personas/terapeutas que conforman un equipo surgió una lista de recursos para el trabajo con los pacientes en general y en el abordaje del duelo en particular: empatía, calidez, presencia silenciosa, flexibilidad, timing, acompañamiento. Siempre atentas a nuestro paradigma, nuestras creencias acerca de los duelos y los entrecruzamientos, resonancias y disonancias con los de nuestros pacientes.

Por ejemplo una terapeuta joven en proceso de duelo por una abuela significativa que recibe una mujer de 71 años que acaba de perder a su esposo. En este caso el entrecruzamiento de sucesos favoreció la empatía necesaria para entablar con la paciente un vínculo y una alianza sólida que permitió acompañarla con calidez y contención en las tareas de duelo.

En otro caso vemos a un terapeuta varón que acaba de quedar viudo y recibe a una pareja con el duelo de un hijo. Acá el entrecruzamiento de sentimientos de angustia y dolor se constituye en obstáculo para la construcción de un vínculo y dan pie a la decisión de derivar el caso luego de una supervisión.

Es importante recalcar que para poder tomar decisiones terapéuticas adecuadas y cuidarnos en nuestra propia persona debemos regularnos para lograr, en cada momento, la distancia óptima en la relación o vínculo terapéutico. Solo entonces tendremos en claro qué necesitamos de nuestro propio paradigma, nuestros propios duelos, dado que *no es nuestro* duelo.