

DUELO. EXPERIENCIA HUMANA INIGUALABLE

Ruymán Brito Brito, Martín Rodríguez Álvaro y Alfonso M. García Hernández

*“Seguiremos confrontando y siendo desafiados para reconocer y dar sentido a las diferencias que han ocasionado nuestras pérdidas hasta que muramos” (Attig, 1996, p.49).
“El duelo nunca acaba. Sólo que a medida que pasa el tiempo irrumpe con menos frecuencia” (Bowlby, 1980).*

“El duelo acaba cuando la persona ya no necesita reactivar el recuerdo del fallecido con una intensidad exagerada en el curso de la vida diaria” (Volkan).

“Cuando la persona recupera el interés por la vida, se siente más esperanzada, experimenta más gratificación de nuevo y se adapta a nuevos roles” (Shuchter y Zisook, 1986).

Lo que importa no es lo que la vida te hace sino lo que tú haces con lo que la vida te hace. (Edgar Jackson)

*Aunque la pérdida de un ser querido es un acontecimiento que no puede escogerse, la elaboración del duelo es proceso activo de afrontamiento lleno de posibilidades. (Thomas Attig)
El duelo es el proceso de pasar de perder lo que tenemos a tener lo que hemos perdido. (Stephen Fleming)*

Soy Tú, eres Yo, somos Nosotros. Hemos perdido los márgenes... soy capaz de ver con tus ojos... puedes tocar con mis manos... siento con tu corazón que es el mío... mi identidad es la tuya... Cómo imaginar la Vida sin ti, cómo imaginar “algo” sin tu presencia. ¿Acaso me sirve todo lo anterior? Moriré contigo, moriremos... y con nosotros morirán nuestros secretos, nuestras cosas, nuestras charlas... El que quede en el plano de la materia que se ocupe de renacer; será otra vida. Cuando Muera, Morirás como nosotros y volverás a ser Tú, el solitario Tú. Así que tócame, háblame, siénteme, mírame... porque eso quedará contigo.

Me pierdo intentando buscar la verdad sin disfrutar del camino; sin aprovechar la grandeza que encierra en sí misma la gran pregunta. Vivo porque vivo y sigo vivo para vivir. He de aprovechar que vivo porque muero.

Mi Sentido es amar y ser amado; disfrutar de cada latido y respiración de mi entorno. Mi Sentido es reconocerse percedero. Mi Sentido es estar PARA vivir y estar PORQUE vivo. Mi Sentido no es buscar otras vidas tras mi muerte porque esta es la mía.

Ella nos crea el instinto de supervivencia. Gracias a su presencia aprecio la libertad. No importa si algún día fui libre, ser consciente de mi libertad condicional es la auténtica liberación.

Yo soy mi Dios en la medida que el es mi constructo, mi superyo, mi ideal creado a imagen y semejanza mía. Yo puedo existir sin Él; Él sin mí, muere.

Rodríguez Álvaro, Martín; 2003

Una de las características definitorias de la VIDA es su carácter caduco. El fenómeno de la muerte, de la nada absoluta, da miedo, crea angustia y siembra ansiedad. Tengo miedo a no ser, a no estar, a no sentir,... a que no estés a que no sientas, a que no seas... Somos seres mediatizados por el tiempo y él nos lleva inexorablemente a la desaparición, *podré vivir la muerte del otro pero algún día tendré que morir mi vida* (García, A. 2002: 61). La certeza de que vamos a morir nos llega con el conocimiento de la muerte de los otros, a todos, en un momento determinado nos llegará el fin.

Los conceptos (vida y muerte; morir y vivir) se entrelazan entre sí en una relación interdependiente donde es imposible llegar a definir uno sin la presencia del otro. En muchas ocasiones por mecanismos de ¿autodefensa? olvido que esta vida terrenal se caracteriza por ser finita y, al intentar describirla, me encuentro con la paradoja de que Tú eres mortal lo que te llevará a la desaparición más absoluta; pero Yo, querido amigo, soy diferente y esa cosa (La Muerte) difícilmente me alcanzará (¿o sí?). *Mi muerte para mí no es por tanto la muerte de alguien, sino que es una muerte que trastorna al mundo, una muerte inimitable, única en su género y que no se parece a ninguna otra. ¿Cómo negar entonces que la cláusula egocéntrica de la primera persona sea una cláusula irónicamente esencial?* (Jankélévitch, V. 2002: 34). Y es que *Nos horroriza el rostro de la muerte en nuestros seres queridos pero lo admitimos en los rostros ajenos porque nos decimos: "eso sólo le pasa a los otros". Con esta idea alejamos la muerte de nuestro entorno pero no a los muertos* (Allué, M. 2002: 194).

Creemos en una visión de la vida como proceso en el que acontecimientos de distinta índole confluyen entre sí (perteneciendo a una misma naturaleza y esencia, caracterizando al individuo) dibujados y contruidos en un marco sociocultural, caracterizado por una serie de círculos mutables con epicentro el individuo que se mezclan, pierden y ganan márgenes, destruyen unos a otros, cobran fuerza, desaparecen, se difuminan, chocan, viven, mueren...).

El ser se siente único e inimitable, de tal manera que acontecimientos que suceden a todos, los vivimos como propios y nuevos, *¡No tener nada en común con los hombres salvo el hecho de ser hombre!*; (E. M. Cioran, 1987: 40). A pesar de pertenecer a una misma especie, tener una misma cultura y estar situados en el mismo contexto geográfico; estamos inmersos en nuestra propia singularidad, luego mi muerte siempre será la mía, nunca comparable a ninguna otra. Citando a Martín Heidegger, *Nadie puede tomarle a otro su morir (...)* *El morir es algo que cada "ser ahí" tiene que tomar en su caso sobre sí mismo. La muerte es, en la medida en que "es", esencialmente en cada caso la mía* (Heidegger, M. 1927: 262).

Entendemos al ser como constructor de significados y al duelo como la reconstrucción de un mundo particular de simbolizaciones que la pérdida ha amenazado. *La pérdida de una relación de apego íntima a causa de la muerte supone un profundo desafío a nuestra adaptación como seres humanos* (Neimeyer, R; Prigerson, H; Davies, B; 2002: 114). En el duelo, con la intervención activa del doliente, se ha de producir esa lucha por la adaptación reestableciendo el mundo; volviendo a aprender, dando sentido y reelaborándolo (construir, deconstruir y reconstruir).

El individuo, construye su vida encuadrado en una sociedad caracterizada por una cultura que, unida a creencias, nos dará el significado y sentido de nuestras construcciones. Pese al carácter globalizador de nuestros días, el morir como concepto y la muerte como hecho, siguen situándose en la influencia de la espiritualidad y la cultura. Atendiendo al Catedrático del Departamento de Prehistoria, Antropología e Historia Antigua de la Universidad de La Laguna, Francisco Díez de Velasco, *la historia ofrece una senda de relavitización al mostrar cómo el morir puede no presentarse por medio de relatos homogéneos dentro de una misma sociedad* (Díez de Velasco, F. 2002: 177). Sugerimos que el fenómeno del significado del duelo debe, además, estimular la investigación interdisciplinar, lo cual conlleva ricas implicaciones para los seres sociales que intentamos comprender desde nuestros diferentes puntos de vista disciplinarios el sentido vivido y humano de la pérdida y el duelo.

Tras la pérdida, distintos sucesos confluyen amenazando nuestro mundo, nuestros significados; desde vivencias espirituales (muchos se acercan o se alejan de la religión; tienen sentimientos de presencia, oyen su voz, los sienten cerca...), sucesos emocionales y afectivos (con su muerte se muere una parte de nosotros), procesos biológicos (con síntomas como taquicardias, opresión en el pecho, insomnio, malestar, temblores,...); todos ellos, como decíamos antes, dibujados y contruidos en un marco sociocultural (por un lado, con la muerte llega también la muerte del rol que desempeñas; por otro, la

cultura, ofrece instrumentos que ayudan o no a superar la pérdida).

El duelo, como experiencia humana, es en parte natural y en parte construido, reflejando nuestra respuesta a la pérdida, nuestra herencia evolucionista como seres biológicos y sociales, nuestra herencia humanista y o sacralizadora de la vida y del entendimiento de la misma, bajo la mirada que da sentido a la interrupción de los lazos de apego necesarios para nuestra supervivencia. Desde las distintas miradas posibles, los seres humanos responden a la pérdida de un ser querido tanto en el nivel simbólico como biológico, atribuyendo significados a los síntomas de separación que experimentan, así como a los cambios de la identidad personal y colectiva que acompañan la muerte, desde la diversidad o pluralidad que condiciona los miembros de la familia o de una comunidad más amplia, donde la socialización contribuye enormemente a consolidar las posiciones, por lo que la respuesta a la pérdida está condicionada desde posicionamientos *sociológicos* del duelo en unos marcos de referencia culturales y comunales englobadores, y donde *psicológicamente* se atribuye esa respuesta a la interrupción de las relaciones y supuestos personales que sostienen el sentido del individuo, y *psiquiátricamente* se ve como un proceso cuyas complicaciones pueden provocar un empeoramiento de la salud tanto física como mental que requieren intervención (Neimeyer, R; Prigerson, H; Davies, B. 2002: 111)

Como individuos, potencialmente dolientes y profesionales de la salud, consideramos que los seres humanos buscan el significado a la pérdida en el proceso del duelo, y lo hacen intentando construir una explicación coherente para darle a su ser querido un sentido de continuidad con respecto a quien ha sido, al mismo tiempo que se trata de integrar la realidad de un mundo que ha cambiado en su concepción de quién debe ser ahora. "De pronto ya no somos los mismos en un mundo que no es el mismo" y hemos de restablecer ese mundo que la ausencia del ser querido ha transformado. *Si incorporamos la realidad de los acontecimientos traumáticos a nuestro mundo revisado de creencias y les damos un significado personal, dejaremos que la tragedia nos transforme, haciéndonos "más tristes pero más sabios"*. (Neimeyer, R. 2002: 74)

La perspectiva del duelo que defendemos es la que, esperamos, muestre la pérdida como una experiencia humana básica, aunque desde sus múltiples facetas, difíciles en ocasiones de concretar. Sin embargo, a lo largo de la historia, se han prodigado clasificaciones diversas y estereotipadas que en ocasiones más que beneficiar han perjudicado.

Las teorías tradicionales del duelo, han partido de razonamientos implícitos que no benefician en toda su dimensión a los dolientes, al considerar la muerte y la pérdida como una realidad objetiva. Preamen que existen etapas o fases universales en la recuperación y otorgan al afligido un papel pasivo, llegando a prescribir o patologizar la pena como "anormal". Es por eso que la principal tarea se ha concentrado, por parte de los profesionales, en las reacciones emocionales, excluyendo los significados y las acciones y enfatizando en la necesidad del retorno eficaz al funcionamiento "normal". De este modo se ve la aflicción como una experiencia privada del individuo aislado.

Creemos que una teoría útil para el entendimiento de la aflicción ha de revelar la realidad personal e individual de la pérdida, concentrándose en las respuestas idiosincrásicas a la misma pérdida. Debe ser capaz de considerar a la gente enfrentándose activamente a los retos de la vida y de modo descriptivo, explorando las implicaciones de las diferentes respuestas, concentrándose en los significados apasionados que dan forma a las acciones y enfatizando hasta qué punto el mundo queda transformado para siempre por la pérdida. Desde este nuevo enfoque se sitúa la aflicción en un contexto social o familiar determinado, trayéndolo a la individualidad humana.

Los seres humanos, como constructores de significado, permiten y posibilitan que nuestras percepciones estén cargadas de esperanzas, anticipaciones, emociones, filosofías y convicciones, y que impongamos incluso orden a los acontecimientos desconectados, de modo que distinguimos patrones fiables en el mundo que nos rodea y en nuestro propio mundo interior. Todo ello desde un entendimiento de las líneas de la vida que nos guían, tanto interiores como exteriores.

Estamos "condenados" al significado tal como refiere Sartre. Pero, ¿desde qué actitud hemos de abrirnos a este mundo del otro?

En palabras de Kelly, desde la *Humildad epistemológica*: "Lo que creemos saber está anclado en nuestras presuposiciones, no en la verdad en sí misma, el mundo que intentamos entender permanece siempre en el horizonte de nuestros pensamientos".

Nuestro encuentro con el otro, con el sufrimiento y el dolor humano se puede concebir como una lucha en pos de creencias que abran posibilidades, o en contra de creencias que restrinjan una implicación constructiva en la vida, tal como promulgan las visiones tradicionalistas. Concretamos que el ser humano construye significados mediante logros interpretativos y lingüísticos y que, mediante el lenguaje articulado a través de las conversaciones, avanza en la relación construyendo posiciones subjetivas que, expresadas a modo de voces en la dimensión temporal, constituyen narrativas propias e identitarias. Ello hace que las narrativas pasen a ser no sólo el producto en la construcción del individuo sino a la vez el proceso, y de ahí la importancia de las mismas.

Por ello que la experiencia narrativa del ser humano, su historia vital y sus creencias ordenen nuestra experiencia a lo largo de una dimensión temporal, teniendo en cuenta un flujo inacabable de acontecimientos de un modo personalmente significativo. Esta serie de esquemas narrativos que hemos de licitar y deconstruir (de modo que desentrañemos las líneas dominantes, subdominantes o alternativas) nos ayudarán a fomentar la reflexividad del ser humano que nos cuenta su historia, su vida, su sentido, acercándonos su mundo del adentro y del afuera.

Solemos estar poco dispuestos a abrazar el dolor que provoca la pérdida el tiempo suficiente para aprender las lecciones que nos enseña y tendemos a seguir ciegamente hacia delante, intentando satisfacer las demandas de la realidad externa sin hacer caso del ritmo que marca nuestro interior. (Neimeyer, R. 2002: 71)

Las investigaciones contemporáneas que tienen como sujetos a individuos que han sufrido pérdidas nos enseñan algunas lecciones.

Según Stephen Shuchter y Sydney Zisook (Shuchter, S.R. y Zisook, S. 1993:23-43), la mayoría de viudos y viudas dicen que siguen sintiendo la presencia del cónyuge fallecido durante el primer año después de la muerte y una minoría significativa dice "hablar" regularmente con él. Además la gran mayoría de estos supervivientes encuentra consuelo en esta presencia, que no les resulta en absoluto molesta y les anima a seguir adelante con su propia vida en lugar de quedarse estancados en el pasado. Susan Datson y Samuel Marwitt (Datson, S.L. y Marwitt, S.J. 1997:131-146) comentan hallazgos parecidos; el 60 % de los individuos que han perdido a un ser querido percibe su presencia en los dos años siguientes a su pérdida. La mitad de este porcentaje tiene una percepción inespecífica de esta presencia, como la sensación de que la persona está sentada al pie de sus camas. Pero alrededor de un 20 % dice haber visto u oído a su ser querido, un 10 % dice sentirle físicamente y un 4 % dice sentir su olor. Aproximadamente un 80 % de estos "perceptores" dice encontrar cierto consuelo en la experiencia y sostiene que no le molestaría seguir teniendo este tipo de "contacto" en el futuro. Es algo así como *la presencia de la ausencia*.

Podemos decir que la percepción de la presencia del fallecido sugiere que constituye un aspecto relativamente común del proceso de duelo, en lugar de representar un indicio de psicosis o patología, como podían sugerir anteriores teorías sobre el duelo. Por todo ello, la muerte, en lugar de poner fin a las relaciones, las transforma.

No parece tan necesario distanciarse de los recuerdos del ser querido como abrazarlos y convertir una relación basada en la presencia física en otra basada en la *conexión simbólica* (por ejemplo a través de un objeto personal del fallecido, de un lugar, de una forma de pensar...) (Neimeyer, R. 2002: 75)

Debemos *reinventarnos a nosotros mismos*. El ser humano no se concibe como un ente

aislado, somos *seres sociales* que construimos nuestras identidades alrededor de las personas más importantes en nuestras vidas y, por ello, una parte de nosotros muere cuando perdemos a un ser querido. Ya no volverá a estar ahí ese *fondo compartido* de experiencias y recuerdos. La muerte y la pérdida deterioran los hilos de las conexiones que

definen quiénes somos, que sólo podemos reparar con esfuerzo y de manera gradual, estableciendo otras formas de conexión con lo que hemos perdido, así como con el nuevo mundo al que nos vemos abocados.

Es muy importante considerar el abordaje del duelo enfocando al doliente como miembro de un entramado social, cultural y familiar del que forma parte y no como un individuo aislado. Con respecto a esto, Worden dice: "... *la mayoría de las pérdidas significativas se producen en el contexto de una unidad familiar, y es importante considerar el impacto de una muerte en todo el sistema.*

La mayoría de las familias tienen algún tipo de equilibrio homeostático y la pérdida de una persona significativa en ese grupo familiar puede desequilibrar dicha homeostasis y hacer que la familia sienta dolor y busque ayuda." (Worden, W., 1997: 161)

Aunque la pérdida tiene sin duda un profundo significado personal y debemos respetar la necesidad de "elaborar" en privado parte de nuestro dolor, vale la pena recordarnos a nosotros mismos que gran parte de esta elaboración tiene que ver con la reafirmación, el fortalecimiento y la ampliación de nuestras conexiones con los demás.

Vivimos nuestras vidas como historias, como narraciones. Tienen comienzos, desarrollos y finales. Tienen una estructura argumental propia y diferenciada; una secuencia de acontecimientos llena de significados que ponen de manifiesto quiénes somos y dan forma a aquello en que nos convertimos. Todos y cada uno de nosotros queremos vivir vidas significativas. Sobre esto, Lorraine Sherr, referenciando a Bécker, dice que: "... *los seres humanos, al igual que las culturas en su totalidad, manejan el terror a la muerte a través de generar sistemas de inmortalidad simbólica en los que el individuo puede contemplarse a sí mismo como un punto de valor primario frente a la muerte. Tales sistemas de inmortalidad simbólica legitiman un mundo con significado, del cual ellos forman parte. Por un lado, el terror a la muerte es el ímpetu para la creación de significado y de acción. Por otro lado, es este terror a la muerte el que también mina las estructuras mismas que el hombre se afana por crear para amortiguar su dificultad principal.*" (Sherr, L., 1989: 140). La investigación sugiere que la capacidad para compartir con otras personas los propios sentimientos e historias sobre la pérdida tiene propiedades curativas. Los supervivientes de acontecimientos traumáticos que pueden confiar a otros su experiencia presentan mejoras en la salud física y psicológica, van menos al médico, tienen menos signos de estrés y dicen sentirse menos deprimidos y superados por su desgracia. (Neimeyer, R. 2002: 83-85)

Las estadísticas dicen que *cada muerte afecta a las vidas de 128 supervivientes*. Teniendo esto presente, lo más acertado sería vernos a nosotros mismos como individuos que formamos parte de un *proceso de duelo*, en lugar de como individuos aislados o familias diferenciadas que se ven afectadas por la pérdida.

Solemos resistirnos a ofrecer ayuda y comprensión por miedo a "no saber qué decir". Incluso cuando nos acercamos a otras personas que están sufriendo, tendemos a hacerlo con la creencia equivocada de que debemos "animarlas" o darles "consejos" sobre lo que tienen que hacer para afrontar mejor la pérdida, *Imposible asistir más de un cuarto de hora sin impaciencia a la desesperación de alguien.* (E. M. Cioran, 1987: 48)

Pero lo más habitual es que los individuos que han sufrido una pérdida necesiten algo menos tangible pero más importante: la *oportunidad de compartir sus sentimientos e historias* sin sentir la presión de tener que superar rápidamente su dolor o de tener que encontrar un "remedio rápido" a un problema que no se presta a las soluciones fáciles. Aquí los profesionales sanitarios sí que tenemos la ocasión para decantarnos por uno u

otro estilo a la hora de asistir y *acompañar* a un paciente que ha sufrido una pérdida y se encuentra en proceso de duelo. ¿Queremos salir lo más pronto posible de esta situación embarazosa porque no somos capaces? ó ¿nos sentimos preparados para comunicarnos con un paciente en proceso de duelo? ¿Es función nuestra como profesionales sanitarios? Para entender la experiencia de la pérdida, suele ser útil reconocer su omnipresencia en la vida humana. En cierto modo, perdemos algo con cada paso que avanzamos en el viaje de la vida, donde cada una de estas *pérdidas inevitables* va acompañada de su propio dolor y nos afecta de una manera particular.

Tradicionalmente, se ha ofrecido una perspectiva del duelo en fases o etapas (Kübler-Ross, Bowlby, Engel, Parkes o Davidson,...). Estas teorías tradicionales, parten del supuesto de que existen estadios universales en la recuperación tras la pérdida, otorgando al doliente un papel totalmente pasivo y llegando a patologizar la pena. Conciben, además, la aflicción como una experiencia privada del individuo aislado. En contra de esto, las nuevas teorías abogan por situar la aflicción en un contexto social. No entienden el duelo como un fenómeno estático, sino como un proceso en movimiento que reconstruye, mediante la resimbolización, un mundo personal de significados que ha sido amenazado por la pérdida. De esta manera, se revela la realidad personal e individual de la pérdida, considerando al doliente como sujeto activo.

Worden señala que, según los distintos autores existentes que abordan el tema del duelo, y puesto que el duelo es un proceso, es adecuado verlo en términos de etapas, que se han enumerado desde 9 hasta 12. Entre las dificultades de hacer este uso de las etapas está que *"... las personas no atraviesan etapas en serie. Además hay una tendencia en los principiantes a tomar las etapas demasiado literalmente."* (Worden, W., 1997: 59) Por ejemplo, el uso de las etapas sobre el proceso de morir que hizo Kübler-Ross, del que muchas personas esperaban que los pacientes moribundos atravesaran literalmente dichas etapas con riguroso orden.

Sobre sus aportaciones, decir que la Dra. E. Kübler-Ross hizo un estudio y clasificación de los mecanismos de reacción que entran en funcionamiento durante una enfermedad terminal (después de investigar y visitar durante muchos años a pacientes con enfermedad terminal), clasificando las distintas fases por las que pasan los enfermos moribundos (ó etapas del proceso de morir) en: 1ª fase: negación y aislamiento; 2ª fase: ira; 3ª fase: pacto; 4ª fase: depresión; 5ª fase: aceptación. También especifica que no todos los pacientes atraviesan por las mismas etapas de manera sistemática pero que sí son características comunes a este tipo de pacientes en las cercanías de la muerte (Kübler-Ross, E., 1993: 59-177).

Por otra parte, Louis Vincent Thomas (1991: 122-127) señala en su obra la necesidad del doliente de pasar por al menos tres etapas principales en la evolución normal del duelo: *Después del fallecimiento, el duelo propiamente dicho pasa, en su evolución normal, por tres etapas principales. La primera coincide con la instalación más o menos difícil en el duelo desde que se anuncia el acontecimiento; la segunda es la vivencia dolorosa, vinculada con el hecho de que no se abandona fácilmente una posición libidinal cuando la hemos investido, sobre todo si se trata de un ser muy querido; la última pone fin al duelo y determina el retorno a la vida normal.*

Es importante entender y diferenciar entre los enfoques alternativos en el proceso del duelo. Un enfoque alternativo al de las etapas es el concepto de fases, utilizado por autores como Parkes, Bowlby, Sanders...

El autor John Bowlby cita lo siguiente: *"Aun cuando la intensidad de la pena varía considerablemente de un individuo a otro y cambia también la duración de cada fase, existe no obstante un patrón general básico."* (Bowlby, J., 1999: 107)

John Bowlby señala que el curso del duelo se puede dividir en cuatro fases:

1. Fase de embotamiento, que dura habitualmente entre algunas horas y una semana y que puede ser interrumpida por descargas de aflicción o de

ansiedad extremadamente intensas.

2. Fase de anhelo y búsqueda de la figura perdida, que dura varios meses y con frecuencia, años.

3. Fase de desorganización y desesperación.

4. Fase de un grado mayor o menor de reorganización.

(Bowlby, J., 1999: 107)

Según Worden, un enfoque mucho más útil (y por el que este autor aboga) para los clínicos es el del abordaje del duelo mediante tareas, ya que las etapas y las fases ofrecen un papel más pasivo al doliente, mientras que el término tareas proporciona un papel activo más acorde a lo iniciado por Freud y deja entrever que la persona puede hacer algo por elaborar su duelo (ofreciendo una sensación de fuerza y esperanza que contrarrestan la impotencia que sienten todas las personas que han sufrido la pérdida de un ser querido). El autor William Worden, señala la importancia de elaborar un duelo: *"Después de sufrir una pérdida, hay ciertas tareas que se deben realizar para restablecer el equilibrio y para completar el proceso de duelo."* (Worden, W., 1997: 26)

Para el autor dichas tareas no deben seguir necesariamente un orden específico.

"Puesto que el duelo es un proceso y no un estado, estas tareas requieren esfuerzo y, siguiendo el ejemplo de Freud, hablamos de que la persona realiza el "trabajo de duelo". El autor John Bowlby señala que desde las contribuciones de Freud a los problemas clínicos del duelo, *"... el proceso de identificación con el objeto perdido constituye una piedra angular de toda teoría psicoanalítica."* (Bowlby, J., 1993: 52) Ya Freud consideró este proceso como un rasgo principal de todo duelo.

Usando la analogía de Engel de la curación, es posible que alguien realice algunas de estas tareas pero no otras y, por lo tanto, tenga un duelo incompleto, tal y como podría tener una curación incompleta de una herida."

Estas cuatro tareas son:

Aceptar la realidad de la pérdida.

Trabajar las emociones y el dolor de la pérdida.

Adaptarse a un medio en el que el fallecido está ausente.

Recolocar emocionalmente al fallecido y continuar viviendo.

(Worden, W., 1997: 27-36)

Desde esta *teoría constructivista* sobre el duelo, más recientemente estudiada y utilizada por el profesor Robert Neimeyer, las emociones se ven como parte de nuestro proceso de construcción de significados, como manifestaciones externas de procesos de construcción difíciles de observar. Dicho de otro modo, cada sentimiento cumple una función y debemos respetarlo como parte del proceso de reconstrucción de significados, en lugar de intentar controlarlo o eliminarlo como un subproducto de la pérdida en sí misma o como una forma "disfuncional" de entenderla. Las teorías tradicionales sobre el duelo, en cambio, hacían una clasificación por etapas de estas emociones (negación, depresión, ansiedad, culpa...) que cada doliente iba experimentando con el paso del tiempo.

Por otro lado, las respuestas personales y familiares que se dan tras la pérdida se entienden mejor con el telón de fondo de las ideas comunitarias y culturales sobre la muerte y la pérdida, las expectativas sociales sobre las personas afectadas y las normas que regulan el proceso de duelo.

El otro, el cuidador, el profesional sanitario, ha de mantener siempre el respeto por la multiplicidad del significado y la variabilidad de creencias (nadie tiene la exclusiva de la verdad) en la atención al moribundo y familia, tanto en la Muerte como en la elaboración del duelo. Aún siendo especialistas en el cuidado, no podemos olvidar que es el individuo el máximo conocedor de su vida, que es él, no nosotros, quien ha de reconstruirse tras la pérdida; y que es a él a quien le tambalea su mundo simbólico de significados. Por eso, consideramos más adecuada, la adopción de una postura de "no saber" y de cultivo de la curiosidad más que la actitud de experto. Además debemos adquirir el rol de dar forma a la realidad de las construcciones de significado, en niveles que van desde lo biológico a lo

psicológico, social y cultural. Él es el Experto en su vida, Tú en sus cuidados

*Ante la inminencia de una pérdida inevitable es preferible estar que hacer.
Y si no sabemos qué decir, el silencio hablará por nosotros.*

Tendemos a vivir día a día como si el universo tuviera un orden sencillo, comprensible para las mentes humanas y con un grado sustancial de predictibilidad y control siempre que "sigamos sus normas".

La intrusión de la pérdida traumática en nuestras vidas hace añicos todas estas ilusiones. Aprendemos que nuestras vidas pueden verse truncadas, que no tenemos asegurado el futuro (ni siquiera el de mañana) y que a las buenas personas también pueden pasarle cosas malas. Además las pérdidas importantes también pueden cuestionar unas creencias religiosas que caracterizan a Dios como una figura paternal protectora o indulgente, produciendo una crisis de significado que no puede superarse con respuestas fáciles. Pero, sobre todo, la pérdida traumática introduce una terrible sensación de aleatoriedad en nuestras vidas, anulando la sensación de control de nuestro destino que habíamos dado por supuesta. El autor John Bowlby señala también la importancia de las causas y circunstancias de la pérdida para facilitar o dificultar el proceso de elaboración de duelo. (Bowlby, J., 1993: 192-196)

El *funeral*, como rito de transición, no sólo hace más patentes las duras lecciones de la pérdida, sino que también puede dar lugar al inicio del proceso de reconstrucción de un mundo de creencias que quedado devastado tras la muerte. Está claro pues que el funeral tiene una función enriquecedora para cada persona que sufre una pérdida. En cambio, cada vez más, en los ambientes urbanos, nos empeñamos en realizar un funeral lo más rápido posible, seguido de un duelo muy personal e individual, que en muchas ocasiones no nos permite adaptarnos al curso natural de la pérdida y nos impide desplegar las dimensiones básicas de las prácticas rituales.

BIBLIOGRAFÍA

Allué, M. (2002) *Culto Funerario: Rituales y Topografía*. En "Sobre el Morir y la Muerte". García, A. (Ed).

Bowlby, John (1993) *La pérdida afectiva. Tristeza y depresión*. Ediciones Paidós Ibérica, Barcelona (traducción de Alfredo Báez).

Bowlby, John (1999) *Vínculos afectivos: Formación, desarrollo y pérdida*. Ediciones Morata, Madrid.

Bowlby, John (1995) *Una base segura. Aplicaciones clínicas de una teoría del apego*. Ediciones Paidós Ibérica, Barcelona (traducción de Elsa Mateo).

Bowlby, John (1998) *El apego y la pérdida - 2. La separación*. Ediciones Paidós Ibérica, Barcelona (traducción de Inés Pardo).

Cioran, E. M. (1987) *Ese Maldito Yo*. Editorial Fábula Tusquets Editores (Edición 2002)

Datson, S.L. y Marwitt, S.J. (1997) "Personality constructs and perceived presence of deceased loved ones", en *Death Studies*, 21, págs. 131-146.

Díez de Velasco, F. (2002) *El espejo de la muerte: religión, mito e historia*. En "Sobre el Morir y la Muerte". García, A. (Ed).

García, A. (2002) *25 de Noviembre de 1991*. En "Moriturus Est, poemas, citas y sentencias para meditar". García, A. (Ed).

Heidegger, M. (1927) *El ser y el tiempo*. Editorial Fondo de Cultura Económica, 11ª Edición, 2001 (traducción de José Gaos).

Jankélévitch, V. (2002) *La Muerte*. Pretextos (traducción Manuel Arranz Lázaro).

Kübler-Ross, Elisabeth (1993) *Sobre la muerte y los moribundos*. Ediciones Grijalbo, Barcelona.

Neimeyer, Robert A. (2002) *Aprender de la pérdida. Una guía para afrontar el duelo*. Ediciones Paidós Ibérica, Barcelona (traducción de Yolanda Gómez Ramírez).

Neimeyer, R; Prigerson, H; Davies, B. (2002) *Duelo y significado*. En "Sobre el Morir y la Muerte". García A. (Ed).

Sherr, Lorraine (1989) *Agonía, muerte y duelo*. Editorial El Manual Moderno, México D.F.

Shuchter, S.R. y Zisook, S. (1993) "*The course of normal grief*", en Stroebe, M. Stroebe, W. Y Hansson R.O.: *Handbook of bereavement:*

Theory, research, and intervention. Cambridge University Press, Nueva York, págs. 23-43.

Worden, J. William (1997) *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*. Ediciones Paidós Ibérica, Barcelona (traducción de Ángela Aparicio).