

ROBERT A. NEIMEYER

# APRENDER DE LA PÉRDIDA

Una guía para  
afrontar el duelo



  
PAIDÓS

## Índice

Portada

Sinopsis

Portadilla

Dedicatoria

Agradecimientos

Prefacio

**Primera parte. Para quienes han sufrido una pérdida**

1. La experiencia de la pérdida
2. Amar y perder
3. Pérdida de trabajo y pérdida de rol
4. La actividad del duelo
5. Contexto y conexión
6. Ritual y renovación

**Segunda parte. Para los que ayudan**

7. La reconstrucción de significado y la experiencia de la pérdida
8. Dimensiones de diversidad en la reconstrucción de significado

**Tercera parte. Aplicaciones personales**

9. Aplicaciones personales
10. Fuentes para ampliar la información

Notas

Créditos

**Gracias por adquirir este eBook**

Visita [Planetadelibros.com](http://Planetadelibros.com) y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

---

**¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!**

Primeros capítulos  
Fragmentos de próximas publicaciones  
Clubs de lectura con los autores  
Concursos, sorteos y promociones  
Participa en presentaciones de libros

**PlanetadeLibros**

---

Comparte tu opinión en la ficha del libro  
y en nuestras redes sociales:



**Explora**

**Descubre**

**Comparte**

## SINOPSIS

La muerte de un ser querido, en particular cuando es traumática, supone un desafío de gran envergadura que puede invadir a los afectados incluso después de que el impacto emocional de la pérdida se haya desvanecido. Pero el sentimiento de pérdida puede tener muchos significados: una ruptura de pareja, la pérdida de un trabajo, una discapacidad o la destrucción de un hogar.

*Aprender de la pérdida* expone la excesiva superficialidad y simplicidad de las visiones tradicionales sobre el duelo para desarrollar una nueva teoría que lo contempla como un proceso activo de «reconstrucción de significado» y de transformación. Con historias reales de personas que se esfuerzan por superar sus pérdidas, este libro ayuda a movilizar los recursos personales y sociales necesarios para paliar el dolor.

**Robert A. Neimeyer**  
Aprender de la pérdida  
*Una guía para afrontar el duelo*

Traducción de Yolanda Gómez Ramírez



*A mi madre, Nan Neimeyer,  
cuyo coraje para sobrevivir tras la estela de la pérdida  
inspiró este libro y el trabajo vital que representa*

## AGRADECIMIENTOS

Paradójicamente, la redacción de este libro sobre la pérdida me ha recordado los muchos tesoros que poseo, familiares y amigos, compañeros y clientes que han ayudado a dar forma a este proyecto. En cierto modo, la idea original del libro surgió en las conversaciones que mantuve hace algunos años con Carl Anderson, de la Aid Association for Lutherans (AAL), cuando me planteó la posibilidad de escribir algo sobre el duelo que llegara a un público que no perteneciera exclusivamente a un entorno profesional y académico. Lo que surgió a partir de esas conversaciones fue el plan de presentar, además de un resumen de los conocimientos básicos sobre los síntomas del duelo y las diferentes formas de pérdida, los «límites en desarrollo» de nuestros conocimientos sobre el duelo, algunos de los cuales están empezando a cuestionar las ideas tradicionales sobre el tema. Quiero darle las gracias a Carl por haberme dado la inspiración necesaria para emprender esta tarea, por el apoyo que me ofreció en sus inicios y por su permiso para reimprimir mi tabla sobre las «Cosas que se deben y que no se deben hacer cuando se ayuda a una persona que ha sufrido una pérdida», que apareció en la publicación de la AAL *A Time to Mourn, a Time to Dance*. Espero que el presente trabajo transmita parte de este espíritu de compasión y comprensión a las personas que han sufrido pérdidas y a quienes les ayudan, independientemente de si practican o no la fe luterana.

Aunque las páginas que siguen están repletas de muchas de mis propias ideas, quiero subrayar que gran parte de las ideas de este libro son el resultado de apasionadas conversaciones con muchos de mis colegas, algunos de los cuales merecen una mención especial. Entre mis colegas en el International Work Group on Death, Dying and Bereavement (IWG), Tom Attig, Stephen Fleming, Dennis Klass y Janice Nadeau me han ayudado a refinar y ampliar la perspectiva teórica de reconstrucción del significado que he utilizado como guía en este volumen. Estoy en deuda con cada uno de ellos y con muchos otros colegas del IWG por haberme facilitado sus puntos de vista sobre las sutilezas (inter)personales que comporta la transformación de un mundo de significado cuestionado por la pérdida. A un nivel más cercano geográficamente, también he sacado provecho de mi colaboración con Nancy Keese, cuyas experiencias personales y profesionales me han ayudado a apreciar mejor los matices de la pérdida de figuras paternas. También han sido de gran valor las conversaciones que he mantenido con Barry Fortner, que me ha impulsado con su perseverancia a trascender las limitaciones de la terminología académica para llegar a un público más amplio. Tanto Nancy como Barry han colaborado conmigo en el diseño de un modelo de reconstrucción de

significado en los procesos de duelo y es probable que ambos contribuyan a su posterior refinamiento. Por último, aprecio también en gran medida mis conversaciones con Sara Bridges, que me han permitido conocer en más profundidad los múltiples significados de la pérdida. Cada uno de estos colegas y amigos me han ayudado, de manera consciente o inconsciente, a dar forma a los conceptos y aplicaciones de este texto.

Si bien mis colegas han contribuido al desarrollo de los contenidos de este libro, ha sido mi familia quien ha hecho posible que pudiera asumir el proyecto de realizarlo. Quiero dar las gracias a mi mujer, Kathy Story, y a mis hijos Eric y Michael, por tolerar las largas horas delante del ordenador necesarias para preparar estas ideas para su organización, y a mi hermano, Greg Neimeyer, por su empuje ocasional para evitar que el proyecto languidciera cuando me invadían otras responsabilidades. Todos ellos han sido extraordinariamente pacientes y espero que cada uno encuentre finalmente algo de valor en estas páginas.

A medida que el libro se iba acercando a su finalización, también he adquirido una deuda con mis editores de adquisición y desarrollo de McGraw Hill, Judy Ice y Mary Ejlali, por su diligencia y extraordinaria flexibilidad en la consideración de mis preferencias en decisiones grandes y pequeñas, desde las características del formato hasta la distribución del texto. Lo oportuno de la publicación de este libro debe mucho a sus esfuerzos.

Y, por último, me gustaría dar las gracias a los muchos clientes cuyas experiencias en la terapia del duelo han aportado realismo y sentimiento a las ideas, excesivamente abstractas por sí solas. Debido al respeto necesario a su privacidad, he seguido la convención de disfrazar sus identidades, pero cada uno merece una nota de agradecimiento por su aportación a una manera de entender el duelo que permite comprender mejor la pérdida como experiencia humana.

ROBERT A. NEIMEYER  
*Memphis, Tennessee*  
*Mayo de 1998*

## PREFACIO

### ¿QUÉ ES LA PÉRDIDA?

¿Cómo comprender qué sentido tiene la pérdida? En nuestras conversaciones cotidianas, solemos relacionarla con la privación de algo que hemos tenido (como cuando perdemos a un amigo), con el fracaso para conservar o conseguir algo que tiene valor para nosotros (como cuando nos roban), con una disminución mensurable en alguna sustancia o proceso (como cuando perdemos alguna capacidad) y con la destrucción o la ruina (como en las pérdidas que provoca la guerra). Es evidente que la pérdida puede tener muchos significados, que van desde los acordados a partir de las definiciones generalizadas que hemos señalado, que hacen referencia a la privación, el fracaso, la disminución y la destrucción, hasta los significados más personales y difícilmente expresables asociados con pérdidas pasadas y presentes en nuestras propias vidas.

Este libro habla de esas pérdidas, de cómo reaccionamos ante ellas y de cómo podemos adaptarnos a ellas. Reconoce las múltiples formas de pérdida presentes en la vida humana: las provocadas por la muerte, la enfermedad y la discapacidad; las que provoca la destrucción del hogar, las propiedades o la carrera profesional; y las generadas por la disolución de matrimonios, amistades y otras relaciones íntimas. A pesar de las grandes diferencias existentes entre estos tipos de pérdidas, hay algunas semejanzas en la forma en que las personas que las sufren elaboran su duelo. En este texto exploraremos los desafíos comunes que caracterizan la experiencia humana de la pérdida y los problemas especiales que plantea cada pérdida particular en función de la forma, el momento y el lugar de su ocurrencia. Aunque el dolor por la pérdida de algo que amamos y ya no tenemos es una parte natural del viaje de la vida, puede poner en tela de juicio nuestra forma de vida, haciéndonos sentir confusos e inseguros, sin saber cómo avanzar en el territorio desconocido en el que nos ha dejado la pérdida. Mi objetivo a lo largo de estas páginas será describir el perfil general del duelo, no sólo en términos de cómo afecta a las personas, sino también en términos de su impacto sobre las relaciones. También desarrollaré algunas formas de afrontar pérdidas importantes que nos transforman para siempre, incluyendo recursos que pueden ayudarnos a encontrar un sentido más profundo a nuestras vidas, a nuestros yos y a nuestras filosofías de la vida. Aunque ningún libro puede darnos un «mapa de carreteras» del proceso del duelo,

espero que la información y las ideas que contienen estas páginas le ayuden a entender y aceptar sus propias experiencias de pérdida y las pérdidas de aquellos a quienes ayude en su camino hacia la curación.

## CÓMO UTILIZAR ESTE LIBRO

La mayoría de los libros sobre el duelo y la pérdida pertenecen a dos grandes grupos. Por un lado, el de los que se dirigen a lectores profanos, que tienen la ventaja de ser fáciles de leer pero ofrecen con demasiada frecuencia generalizaciones y soluciones fáciles que no respetan los matices de la pérdida y el duelo, llegando en ocasiones a insultar la inteligencia de sus lectores. Y por otro, el de los textos dirigidos a profesionales, que suelen tener la ventaja de estar basados en la investigación, pero que a menudo están escritos en un estilo tan académico que no logran transmitir las experiencias vitales que acompañan a los procesos de duelo ni interpretar las implicaciones que tienen los resultados de la investigación para el afrontamiento de las pérdidas. De este modo, los libros del primer grupo pueden quedarse cortos por ser demasiado concretos y prescriptivos, mientras que los del segundo pueden ser demasiado abstractos para tener un valor práctico.

Mi solución a este dilema ha sido la de intentar situar este texto en un lugar intermedio, redactándolo de un modo que espero que lo haga útil tanto para los profesionales de la ayuda como para los lectores profanos. Como «tanatólogo», o persona que estudia la muerte y el acto de morir, como psicólogo que atiende a personas que se han visto afectadas por alguna pérdida y como persona que reconoce el papel de la pérdida en su propia vida, me he basado por igual en la investigación y la erudición, en la experiencia clínica y en el contacto personal con la pérdida, en un esfuerzo por entender los matices del duelo en la mente y el corazón. Este libro es el resultado de este esfuerzo por extraer algunas pautas y herramientas prácticas para afrontar la pérdida sin negar su impacto.

Los capítulos de este libro están divididos en tres grandes secciones. La primera, titulada «Para quienes han sufrido una pérdida», presenta la experiencia de la pérdida, describe a grandes rasgos la anatomía del duelo y plantea la cuestión de cuándo es conveniente buscar ayuda fuera de los límites de la propia red de amigos y familiares. También tiene en cuenta las características especiales de las pérdidas laborales y relacionales (a través del divorcio o la separación), presenta la teoría de la reconstrucción del significado y plantea diversas reflexiones sobre maneras personales, sociales y espirituales de superar el dolor que acompaña a la pérdida. Sabiendo que las punzadas de intensa tristeza que provocan las pérdidas pueden distraer la atención más focalizada, he acertado intencionadamente los capítulos de esta sección, intercalando orientaciones prácticas que ayuden a entender cómo afrontamos las pérdidas que sufrimos a lo largo de nuestras vidas. Estos capítulos también incluyen un gran número de ejemplos e

ilustraciones, con la intención de ayudar a construir un puente entre la experiencia del duelo y su conceptualización. A los lectores que hayan sufrido una pérdida recientemente puede serles muy útil echar una ojeada a esta sección, centrándose en aquellos capítulos, temas u orientaciones que signifiquen algo para ellos y avanzando por el resto del libro a medida que el tiempo y la concentración se lo vayan permitiendo. Esta primera parte también puede ser útil para los profesionales de la ayuda, ya que proporciona un resumen de fácil lectura de algunos de los temas y hallazgos más importantes relacionados con el duelo. Además de su valor informativo, los capítulos que constituyen esta primera sección también pueden servir como lecturas de apoyo y «tareas para casa» para los clientes de los terapeutas del duelo.

La segunda parte del libro, titulada «Para los que ayudan», contiene capítulos algo más largos que presentan más detalladamente el modelo del *duelo como proceso de reconstrucción de significado*, marco teórico al que se hace referencia en la primera parte. Aunque la terminología utilizada para hacer referencia a este tipo de procesos de atribución de significado difiere de un teórico a otro, son muchos los clínicos y eruditos pertenecientes a la «vanguardia» de la teoría del duelo que comparten su preocupación por la forma en que personas diferentes dan sentido a sus experiencias. Los capítulos de la segunda parte presentan estudios de casos más completos y entran con más detalle en las limitaciones de los modelos tradicionales de etapas del duelo, planteando la necesidad de una nueva conceptualización de la pérdida y presentando propuestas que pueden acercarnos a este tipo de conceptualización. Lo más interesante de estas propuestas es que ofrecen una visión nueva que podría servir de ayuda a quienes sufren y establecer el escenario necesario para la elaboración de una serie de tareas terapéuticas que emanan de esta nueva forma de plantearse un viejo problema. Aunque las ideas y estudios de casos de esta sección se han escogido pensando expresamente en los terapeutas del duelo, también intentan aportar algo a aquellas personas que han sufrido alguna pérdida y están buscando una perspectiva diferente que les permita comprender su significado más amplio. Por ello, del mismo modo que me gustaría que la primera parte constituyera una lectura complementaria útil para los profesionales del duelo, espero que la segunda parte tenga también algún valor para las personas afectadas, categoría que en última instancia nos incluye a todos.

Por último, la tercera y última parte del libro, titulada «Aplicaciones personales», está dirigida por igual a ambos grupos de lectores potenciales. El primer capítulo, bastante extenso, desarrolla a partir de las ideas abstractas de la reconstrucción del significado docenas de variaciones y aplicaciones personales que pueden facilitar una mayor expresión y aceptación del cambio de estatus que provocan las pérdidas, el establecimiento de una conexión constructiva y continuada con las personas desaparecidas y el recuerdo de estos seres queridos. Los muchos ejercicios que se presentan en este capítulo, que van desde los diarios sobre la pérdida y los libros de recuerdos hasta las narraciones metafóricas y los rituales personalizados, pueden

utilizarse como orientaciones para la autoayuda y la reflexión o como «tareas» terapéuticas dentro del contexto de la terapia del duelo. Sin embargo, reconozco que un texto escrito sólo puede proporcionar algo de apoyo a quienes han sufrido una pérdida y difícilmente puede reemplazar el contacto personal necesario para ayudar a que una persona cuyo mundo se ha derrumbado vuelva a sentirse integrada en una comunidad que se preocupa por ella. Del mismo modo, ningún libro puede sustituir la formación de calidad en los nuevos enfoques de la terapia del duelo de aquellos profesionales de la ayuda que desean ampliar sus conocimientos sobre estas ideas y métodos. Por ello he querido ofrecer los datos de contacto de algunas de las muchas asociaciones profesionales y organizaciones de apoyo que pueden proporcionar este tipo de servicios. Así, el libro concluye con un directorio de recursos que facilita a los lectores interesados datos sobre otros libros, sobre sitios de Internet y sobre organizaciones que pueden ser de utilidad para las personas que han sufrido alguna pérdida o para los profesionales de la ayuda.

Otra característica de este texto está relacionada con la forma en que he citado la bibliografía. En un esfuerzo por mejorar su legibilidad, he decidido prescindir de las habituales citas de artículos, libros y capítulos que se acumulan en la prosa más académica. De todos modos, soy consciente de que muchos de sus lectores, profanos o profesionales, pueden estar interesados en conocer las fuentes originales de las ideas que se presentan o simplemente en utilizar este texto como introducción a la amplia y fascinante bibliografía relacionada con los nuevos modelos del duelo y la pérdida. Para estos lectores, he incluido numerosas «Notas para la investigación» al final de cada capítulo, que ofrecen un poco más de detalle y una serie de citas que hacen referencia a las fuentes principales y secundarias más relevantes para el contenido de cada capítulo. De todos modos, no he intentado ser exhaustivo en un libro que abarca un campo tan amplio, por lo que refiero a los lectores interesados a las publicaciones científicas y aplicadas que se citan al final del libro para acceder a un tratamiento más exhaustivo de muchos de los temas que se plantean en estas páginas.

Por último, espero que usted como lector encuentre algo de valor en estas páginas, ya sea como profesional de la ayuda que desea poner a punto sus habilidades clínicas y su sensibilidad para trabajar con las muchas facetas de la pérdida, como persona que ha sufrido alguna pérdida y está iniciando su proceso de renovación o como ambas cosas. Del mismo modo que todas las personas que han sufrido alguna pérdida tienen un gran potencial de ayuda (aunque sea de carácter informal), también todas las personas que ayudan sufren pérdidas. Si algunas de las ideas o sugerencias que se exponen hacen que se sienta mejor, despiertan su compasión o mejoran su comprensión de la pérdida como experiencia personal, habré logrado mi objetivo como autor.

ROBERT A. NEIMEYER  
*Febrero de 1998*

PRIMERA PARTE

PARA QUIENES HAN SUFRIDO UNA PÉRDIDA

## Capítulo 1

### LA EXPERIENCIA DE LA PÉRDIDA

Las pérdidas son la sombra de todas las posesiones,  
materiales e inmateriales.

CARLOS SLUZKI, terapeuta familiar

Trata todo lo que tengas como si fuera una porcelana  
preciosa porque algún día desaparecerá.

DIANA BRADLEY,  
superviviente del atentado  
de Oklahoma (19 de abril de 1995);  
perdió a su madre, a sus dos hijos  
y su pierna derecha en la explosión

Una mujer de mediana edad se queda viuda tras el repentino ataque al corazón de quien había sido su marido durante los últimos 20 años, quedando al cargo de tres niños de corta edad. Unos jóvenes padres quedan desconsolados tras la inexplicable «muerte súbita» de su bebé. Una familia de California se ve obligada a mudarse cuando un deslizamiento de tierras destruye su casa y su cosecha. Una comunidad y una nación entera quedan conmocionadas, ultrajadas y con una intensa sensación de inseguridad después de un atentado terrorista sin sentido en un complejo de oficinas federales, que acaba con las vidas de muchos niños y adultos.

Las pérdidas provocadas por sucesos como éstos son sólo las más evidentes de las que podemos sufrir a lo largo de nuestras vidas. Otras son más sutiles, están más «escondidas» o no gozan de una definición social tan clara. Un ejecutivo se deprime y no deja de preguntarse qué es lo que ha hecho mal cuando pierde su trabajo a causa de los «recortes» de su compañía. Un chico se siente traicionado y se disgusta cuando su novia le deja por otro. Una madre soltera lamenta la pérdida de su hijo nonato después de un aborto espontáneo. Una familia ve cómo la evitan y la estigmatizan tras el suicidio de uno de sus miembros. Un homosexual se siente marginado y atacado cuando los padres de su pareja le impiden asistir al funeral que celebran en honor de ésta. Un niño se enfada y se siente dolido cuando sus padres intentan aliviar el dolor que siente por la muerte de su mascota regalándole otra. El dolor que provoca este tipo de pérdidas puede verse agravado por la incomprensión, el sentimiento de culpa o la simple falta de atención de las personas pertenecientes al entorno social de los afectados, ya sea éste la

familia, el puesto de trabajo o la comunidad, haciendo aún mayor la carga de angustia, secretismo o culpabilidad de aquellos cuyo dolor no se permite, se trivializa o no se reconoce.<sup>1</sup>

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, cosas que van desde las más concretas, como las personas, lugares u objetos, hasta las más inmateriales, pero no por ello menos significativas, como la juventud o los sueños e ideales que se desvanecen cuando nos enfrentamos a las duras «realidades» de la vida. Ni siquiera las transiciones más positivas están libres de la experiencia de la pérdida, ya que cada ascenso en nuestro trabajo comporta la aparición de cierta tensión con las amistades que habíamos establecido, el nacimiento de un hijo priva a sus padres de una serie de libertades que habían dado por supuestas, la admisión de un hijo en la universidad que ha escogido enfrenta a sus padres a la soledad de un «hogar vacío» y la disolución deseada de una relación sin amor hace necesarios complejos ajustes en la vida social. Y lo que es aún más revelador, aunque raramente nos paremos a pensarlo, *la vida nos obliga a renunciar a todas las relaciones que apreciamos*, ya sea a raíz de separaciones, cambios de domicilio o de las muertes de otras personas o de nosotros mismos. Cada una de estas pérdidas inevitables va acompañada de su propio dolor y nos afecta de una manera particular. Y, sin embargo, la única alternativa a sentir el profundo vacío que dejan es llevar una vida superficial y carente de compromisos, evitando establecer apegos genuinos con otras personas para intentar mitigar el dolor de su inevitable pérdida.<sup>2</sup>

Las inevitables transiciones por las que pasamos desde nuestra infancia hasta que alcanzamos la edad adulta nos empobrecen al mismo tiempo que nos enriquecen, por lo que es importante reconocer que todo cambio implica una pérdida, del mismo modo que cualquier pérdida es imposible sin el cambio. Mi objetivo en este capítulo es exponer algunas características comunes de la respuesta humana a las pérdidas más significativas, examinando los desafíos que plantean a corto y largo plazo a quienes las experimentan. Los teóricos e investigadores del duelo han prestado tradicionalmente mayor atención a los procesos de duelo que provocan las muertes de seres queridos, por lo que me centraré en primer lugar en los procesos de duelo más comunes y en cómo podemos adaptarnos al dolor que los acompaña. En posteriores capítulos exploraré algunas de las características únicas propias de otras pérdidas, especialmente de las que provocan la disolución de relaciones y de las pérdidas «simbólicas» de trabajos y estatus social que provocan otros cambios sociales.

Todo cambio implica una pérdida, del mismo modo que cualquier pérdida es imposible sin el cambio.

Gran parte de lo que sabemos sobre la respuesta humana ante la pérdida proviene de investigaciones realizadas sobre adultos que han perdido a un ser querido a través de la muerte. Al menos en estos casos de pérdida profunda e irremediable, los afectados parecen compartir ciertas reacciones, sentimientos y procesos de curación, aunque también hay una variabilidad importante que depende de cada persona, de su forma de afrontar la adversidad y de la naturaleza de la relación que mantenía con la persona desaparecida. Por este motivo, el hecho de hablar de «etapas» de los procesos de duelo puede inducir a error, ya que da a entender que todos los afectados siguen el mismo itinerario en el viaje que lleva de la separación dolorosa a la recuperación personal. Por ello, los siguientes comentarios sobre la respuesta «típica» a la pérdida deben entenderse como el esbozo de una serie de patrones generales (no universales) de respuesta, que constituyen un telón de fondo para la presentación de una serie de comentarios más detallados centrados en los significados que cada individuo aporta a su proceso de elaboración del duelo.<sup>3</sup>

Por motivos de simplicidad, presentaré las fases de un proceso típico de duelo como si siguieran a la muerte repentina e inesperada de un miembro de la familia (como la provocada por un accidente, un ataque al corazón o un derrame cerebral), aunque este patrón puede variar en otras condiciones, como pueden ser los casos de muertes violentas o de muertes provocadas por largas enfermedades o acontecimientos traumáticos. De todos modos, incluso en estos casos los afectados suelen participar de estos patrones comunes, aunque su intensidad o duración pueden variar de una pérdida a otra. Juntos, forman un «ciclo del duelo» que comienza con la anticipación o el conocimiento de la muerte del ser querido y se desarrolla a lo largo de una etapa vital de ajustes consecuentes.<sup>4</sup>

***Evitación.*** Especialmente en los casos de muertes acompañadas por un «duelo intenso» que violan nuestras expectativas sobre la continuidad de la vida de un ser querido, la realidad de la pérdida puede ser imposible de asimilar y podemos sentirnos conmocionados, aturdidos, presos del pánico o confusos en un primer momento, lo que puede dificultar o evitar la plena conciencia de una realidad que resulta demasiado dolorosa para asumirla. Al enfrentarnos a la dureza de la noticia de la muerte podemos reaccionar con un: «¡Dios mío! ¡No puede ser verdad! Tiene que haber algún error. ¡Pero si hace unas horas estaba hablando con él tranquilamente!». Cuando las circunstancias que rodean a la muerte son ambiguas (como cuando se supone que la persona ha muerto en un accidente aéreo pero no se ha encontrado su cuerpo), los supervivientes suelen aferrarse a la esperanza de que su ser querido haya sobrevivido contra todo pronóstico, hasta que se hace inevitable la aceptación de la triste realidad. Incluso cuando la muerte es obvia y se reconoce desde un principio, seguimos comportándonos como si la persona aún estuviera viva, creyendo en ocasiones que vemos su cara entre la multitud, para volver a sentir la punzada del dolor cuando nos damos cuenta de que se trata de otra persona. A pesar de lo confusas que pueden ser estas experiencias, son reacciones

normales ante la pérdida y ponen de manifiesto nuestras dificultades para asimilar plenamente la noticia de una pérdida traumática que nos cambia y empobrece irremediabilmente.

Físicamente, un individuo que se encuentra en la fase de evitación puede tener sensaciones de aturdimiento o «irrealidad», oír las voces de los demás como si estuvieran muy lejos y sentirse distanciado o separado de su entorno más cercano. A nivel conductual, puede parecer desorganizado y distraído, incapaz de llevar a cabo las actividades más rutinarias de la vida cotidiana, desde hacer la lista de la compra hasta pagar las facturas. Por ello, además del apoyo emocional al que haremos referencia más adelante, en esta fase suelen ser muy útiles las ayudas concretas en tareas necesarias para la vida cotidiana.

A medida que vamos siendo más conscientes de la realidad de la pérdida, empiezan a emerger las reacciones emocionales más vívidas, que a menudo incluyen protestas airadas contra quienes creemos responsables de la muerte: los médicos, el conductor borracho que provocó el accidente, el propio difunto o incluso Dios. En muchos de los supervivientes a la muerte de un ser querido, este tumulto de emociones es evidente para quienes les rodean, provocando en ocasiones incomprensión y distanciamiento cuando dirigen su irritabilidad o resentimiento hacia aquellos que creen «más afortunados». En otros, el caos de emociones que emerge cuando la evitación se deteriora constituye un drama privado que sólo ellos conocen, ya que intentan controlar sus expresiones emocionales en presencia de otras personas. En la mayor parte de nosotros la punzante conciencia del dolor, público o privado, va acompañada por una aparente negación de la realidad de la muerte; en un determinado momento nos comportamos como si la pérdida nunca hubiera sucedido y una hora después nos vemos invadidos por el dolor y la angustia. En cierto modo, centrarse constantemente en la realidad de la pérdida sería como mirar fijamente al sol; nos quedaríamos ciegos si lo hiciéramos demasiado tiempo. Lo que solemos hacer es empezar a acostumbrarnos a la pérdida de manera gradual, contemplándola y mirando después hacia otro lado, hasta que se convierte en algo innegablemente real y empezamos a entender las implicaciones emocionales que tiene para nuestro propio futuro.<sup>5</sup>

Un día estaba en un centro comercial cuando vi a Cory caminando delante de mí. Se trataba de un hombre con el pelo blanco y su misma constitución, que llevaba una camisa deportiva igual a las que siempre llevaba él. Me sobresalté por un instante ... y no puede evitar acercarme para verle la cara, aunque me pareciera una locura.

BOBBIE, 64 años

Cuando me pidieron por primera vez que identificara el cuerpo de mi hermano después del accidente, no pude hacerlo. Su cabeza había quedado torcida hacia atrás y los ojos se le habían salido de las órbitas. [...] No pude reconocer a Demetrius en ese cuerpo. Me sentía como si estuviera en una nube; todo estaba nublado y yo estaba aturdido, como si nada fuera real. Y seguí sintiéndome raro y distanciado durante algunas horas más.

MARCUS, 37 años

**Asimilación.** A medida que vamos absorbiendo gradualmente el impacto de la pérdida en los días y semanas que siguen a su aparición, empezamos a preguntarnos: «¿Cómo voy a poder seguir viviendo sin esta persona a la que tanto quería?». Después de quedar desprotegidos por la conmoción y una vez externalizadas nuestra ira y evitación, empezamos a experimentar la soledad y la tristeza con toda su intensidad, aprendiendo las duras lecciones de la ausencia de nuestro ser querido en miles de los contextos de nuestra vida cotidiana. Dos veces al día, ponemos un plato menos en la mesa. Dormimos solos cada noche. No encontramos a nadie con quien entablar una conversación casual y hablar de cómo nos ha ido el día después de volver a casa del trabajo. Compramos juguetes para el hijo de otra persona después de haber perdido al nuestro. Cuando el difunto ha sufrido mucho antes de morir, por ejemplo, después de una larga lucha contra el cáncer, la añoranza y el dolor que sentimos pueden verse moderados por una sensación de alivio, pero también pueden ser matizados por el sentimiento de culpa que acompaña al hecho de haber «deseado» inconscientemente su muerte para mitigar su dolor y nuestro propio agotamiento.

Ante esta profunda desesperación, solemos limitar nuestra atención y nuestras actividades, distanciándonos del mundo social más amplio y dedicando cada vez mayor atención a la absorbente «elaboración del duelo» que debemos hacer para adaptarnos a la pérdida. Aparecen imágenes intrusivas o reflexiones sobre la persona desaparecida, combinadas con pesadillas sobre su muerte o sueños sobre su regreso, sólo para que nuestras esperanzas inconscientes de reencuentro acaben estrellándose contra la cruda realidad de otro día en soledad.<sup>6</sup> Esta etapa suele ir acompañada frecuentemente de síntomas depresivos, que incluyen la tristeza invasiva, los períodos de llanto impredecible, los trastornos persistentes del sueño y del apetito, la pérdida de motivación, la incapacidad para concentrarse o disfrutar con el trabajo o la diversión y la desesperanza respecto al futuro. Tampoco son raras la ansiedad y las sensaciones de irrealidad, que pueden llegar a manifestarse en forma de experiencias «alucinatorias» de la presencia del ser querido.<sup>7</sup>

El estrés prolongado característico de esta fase también puede pasarle factura a nuestra salud física. Son frecuentes el nerviosismo, las sensaciones de embotamiento, las náuseas y los trastornos digestivos, así como las quejas corporales difusas de dolor que pueden venir en «oleadas» de varios minutos o incluso horas de duración. Algo más preocupante es el hecho de que el estrés constante de los sistemas inmunológico y cardiovascular del superviviente puede acentuar su susceptibilidad a las enfermedades o provocar fallos cardíacos en casos extremos, lo que daría una explicación al aumento de la mortalidad en los años posteriores a la pérdida. Sin embargo, afortunadamente, la mayoría de las personas que han sufrido una pérdida superan este estrés fisiológico a medida que van asimilando gradualmente la realidad de su pérdida y encuentran maneras de seguir adelante con sus vidas.

Al principio pensé que me estaba volviendo loca cuando me desperté una noche y vi a mi marido, que había muerto, sentado al borde de la cama y diciéndome: «Todo va a ir bien». Pero el hecho de poder sentir que él aún estaba conmigo me consoló de un modo muy extraño y algunas de mis amigas viudas me dijeron que habían tenido experiencias similares.

MARY, 66 años

Cuando murió mi mujer, perdí peso, mucho peso. No era capaz de interesarme por nada, ni siquiera por comer. Era como si hubiera perdido las ganas de vivir. Pasó un tiempo hasta que volví a prestar atención a mi salud y empecé a hacer lo que debía. GEORGE, 42 años

***Acomodación.*** Finalmente, la angustia y la tensión características de la fase de asimilación empiezan a ceder en la dirección de una aceptación resignada de la realidad de la muerte a medida que empezamos a preguntarnos: «¿Qué va a ser de mi vida ahora?». Aunque en la mayoría de nosotros la añoranza y la tristeza siguen presentes meses o años después de la muerte, nuestra concentración y funcionamiento suelen mejorar. De manera gradual, vamos recuperando un mayor nivel de autocontrol emocional y nuestros hábitos de alimentación y descanso vuelven a la normalidad. Al igual que sucede en todas las fases del ciclo del duelo, en ésta tampoco se avanza de manera regular, sino que más bien se dan «dos pasos adelante y un paso atrás», y los lentos esfuerzos por reorganizarse se ven salpicados por la dolorosa conciencia de la pérdida.

A medida que van desapareciendo los síntomas físicos, vamos recuperando nuestra energía en cortas explosiones, que van seguidas de períodos más largos de actividades dirigidas al logro de objetivos. Esto nos permite empezar el largo proceso de reconstrucción del mundo social que ha quedado destrozado tras la pérdida no «reemplazando» a la persona fallecida, sino ampliando y fortaleciendo un círculo de relaciones que encajen con la nueva vida a la que tenemos que adaptarnos. A lo largo de este período podemos sentir las punzadas de la tristeza y de los sentimientos de culpa, como cuando una joven viuda explora las relaciones con otros hombres o cuando una pareja decide «volver a intentarlo» después de que su hijo haya muerto al nacer. En muchos casos, es necesario mantener este difícil equilibrio entre el recuerdo del pasado y la inversión en el futuro durante el resto de nuestras vidas, cosa que exige la realización de continuos reajustes que exploraremos con más detalle en el siguiente capítulo. De todos modos, puede ser útil examinar antes brevemente el curso que suele seguir la adaptación en los dos primeros años que siguen a una muerte o pérdida significativa como forma de normalizar la experiencia y permitir una anticipación más realista de su duración.

Sé que hay algunas cosas concretas que tengo que hacer y que he estado evitando. Las he estado evitando porque sé que concentrarían mis emociones y las harían salir a la superficie y, como el dolor era excesivo, no quería hacerlas [...] Tengo que «despedirme» de mi padre visitando la barca que construyó con sus propias

manos. Simboliza gran parte de su vida, sus sueños y esperanzas, las cosas que más admiraba de él. En estos momentos tiene mucho más que ver con «él» que la tumba que él mismo construyó en nuestra casa familiar. Pero lo he estado evitando, aunque sé que tengo que hacerlo. Y creo que ya estoy casi preparada.

CHRIS, 42 AÑOS

## NIVELES DE FUNCIONAMIENTO DURANTE EL DUELO

¿Durante cuánto tiempo es normal lamentar la pérdida de un ser querido? Cuando se planteó esta pregunta a una muestra transversal de norteamericanos en una encuesta de «el hombre de la calle» hace algunos años, la respuesta fue sorprendente: la gran mayoría de los encuestados dieron respuestas que oscilaban entre las 48 horas y las dos semanas. Estos resultados ponen claramente de manifiesto la idea de que el impacto de la pérdida es temporal y de que el superviviente vuelve a niveles relativamente normales de funcionamiento en cuestión de días o semanas. Y, sin embargo, las investigaciones científicas realizadas con personas que han sufrido pérdidas indican que el curso real del duelo es mucho más largo, existiendo marcadas disrupciones en el nivel de funcionamiento del superviviente que siguen presentes meses después de la pérdida y consecuencias más sutiles que tienen repercusiones a lo largo de toda la vida del individuo. Para proporcionar una visión general del flujo y reflujo de los síntomas del duelo a lo largo del tiempo, presentamos a continuación una «curva de recuperación» típica de una pérdida significativa, obtenida a partir de la investigación de un amplio grupo de adultos.<sup>8</sup>

Mis amigos esperaban que hubiera superado la pérdida de mi hijo en una semana, dos semanas como mucho, y un mes ya era un poco excesivo. Muchos me preguntaban: «¿Aún no lo has superado?»

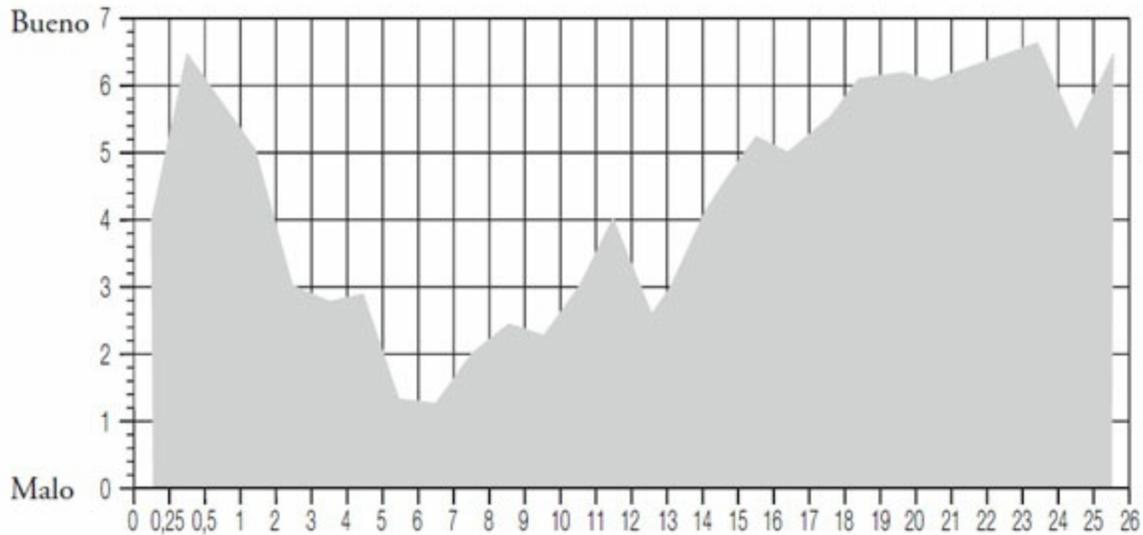
JIM, 32 años

Cuando Ralph falleció, muchos de mis amigos no me entendían. Era como si esperaran que ya estuviera «bien» una semana después del funeral. Después de un tiempo comprendí que necesitaban que yo estuviera «bien» porque no sabían cómo relacionarse conmigo si no lo estaba.

RUTH, 57 años

En los momentos que siguen a la toma de conciencia de la pérdida, solemos experimentar una desorganización extrema que abarca todos los niveles: sentimientos (angustia, pánico), pensamientos (incredulidad, dificultades de concentración) y conducta (agitación, dificultades para dormir). Sin embargo, protegidos por la conmoción y el aturdimiento de la fase de evitación, solemos «recomponernos», al menos aparentemente, en los días siguientes. Durante estos primeros días de duelo, también nos mantiene a flote el intenso apoyo social que suele acompañar a la conciencia comunitaria de la pérdida antes, durante y poco después de la ceremonia funeraria. Es en este período cuando es más probable que los demás reconozcan nuestro dolor y ofrezcan una asistencia tangible en forma de ayudas concretas en la preparación de las comidas, en las tareas relacionadas con la ceremonia funeraria y en los días de descanso de las responsabilidades laborales.

Niveles de funcionamiento en supervivientes  
en los dos primeros años después de la pérdida



**Meses transcurridos desde la pérdida**

Lamentablemente, esta aparente «recuperación» suele ser fugaz, ya que en las semanas que siguen a la pérdida solemos emprender una larga y desigual «caída» hacia una mayor desorientación y depresión, que no «toca fondo» hasta unos meses después. Este período, que comienza entre una y dos semanas después de la pérdida, coincide con nuestros intentos de volver a asumir las demandas de nuestro papel habitual en el trabajo y en casa, en el preciso instante en que se retira el apoyo social que nos daban nuestros vecinos, jefes y familiares. Si no disponemos de un círculo de confidentes comprensivos con los que poder «elaborar» esta experiencia turbadora, la intensa desesperación de esta fase puede cobrar un carácter circular, interpretándose cada arrebato emocional incontrolado o cada obligación olvidada como una evidencia más de que hay algo que no funciona en nosotros o en nuestra forma de asumir la pérdida. Es en este momento cuando muchas personas acuden a religiosos, médicos, terapeutas u otros profesionales en busca de ayuda, dada la diferencia cada vez mayor entre lo que los demás esperan de ellas y lo que ellas se sienten capaces de dar por sí mismas. La ausencia de rituales continuados de apoyo durante el largo período de reajuste que sigue a una pérdida complica este proceso en muchos norteamericanos, haciendo que demasiadas personas concluyan que su malestar continuado pone de manifiesto su fracaso personal.

Para mí el verdadero duelo no empezó hasta seis meses después de su muerte. Había estado aturdida hasta ese momento, pero entonces me di cuenta: «Es Navidad y Eric no está aquí».

SALLY, 37 años

Sin embargo, los demás pueden ayudarnos con su apoyo y comprensión a atravesar el valle de la desesperación, a emprender la larga travesía que lleva a la reorganización y la renovación. Pero el camino es pedregoso y es de esperar que nuestro funcionamiento se vea afectado en las ocasiones que tienen un mayor significado simbólico (vacaciones, cumpleaños, aniversarios de la muerte), especialmente a lo largo del primer año. Con el tiempo, a medida que vamos asimilando las lecciones que nos enseña la pérdida y aprendiendo a enfrentarnos a un nuevo mundo que ha quedado empobrecido para siempre, podemos ver el dolor con cierta perspectiva y dedicarnos a la vida con mayor plenitud. Pero este proceso es más largo de lo que muchos piensan, tiende a durar años en lugar de meses e implica la aparición periódica de «picos de duelo», años o incluso décadas después de la pérdida. Estas experiencias constituyen una parte normal y habitual de la acomodación a la muerte de alguien (o algo) que apreciamos y no deberían interpretarse como manifestaciones de regresiones o de falta de «resolución» del proceso de duelo.

Para mí, el primer año después de la muerte de mi marido fue el año de mis «primeras veces»: mis primeras vacaciones sin él, mis primeras Navidades como madre soltera, mi primera vuelta al trabajo en muchos años. Muchas de ellas me dejaron una sensación agrídulce, pero algunas fueron realmente agradables, como la primera vez que me reí a gusto después de su muerte o la primera vez que me di cuenta de que podía hacer lo que quisiera sin tener que pedir permiso a nadie. Hubo mucho dolor en este primer o dos primeros años, pero, cuando miro atrás, veo que también hubo mucho crecimiento.

DORIS, 45 años

Antes creía que el duelo era algo que estaba limitado en el tiempo, que aparecía cuando alguien moría, pero que podía «elaborarse» en unos meses o años en la mayoría de los casos. Ahora ya no pienso de la misma manera. Mi padre murió cuando yo era sólo un niño, pero he sentido intensamente su ausencia en muchos de los pasos de mi desarrollo personal, como cuando me licencié en la universidad sin que él estuviera allí para verlo o cuando mi esposa y yo tuvimos nuestro primer hijo y me di cuenta de que nunca conocería a su abuelo. No creo que las lágrimas que vertí en esos momentos signifiquen que haya elaborado mal mi duelo, sino más bien que mi padre sigue siendo una presencia ausente en mi vida, que forma parte de mí.

BOB, 39 años

## DUELOS COMPLICADOS

Aunque es importante no «patologizar» el duelo presentándolo como si fuera una enfermedad, también es importante reconocer que la reorganización satisfactoria de la propia vida después de una pérdida importante no es un resultado que esté garantizado. En realidad, podemos quedar «atascados» de muchas maneras en el ciclo del duelo; el duelo puede estar aparentemente ausente, cronificarse o representar una amenaza para nuestra vida. Estos resultados negativos son más probables en los casos de pérdidas traumáticas (por ejemplo, las que implican daños en el propio cuerpo, como los ataques físicos o las violaciones, o las que tienen lugar cuando un ser querido es víctima de la violencia o de un homicidio sin sentido, como es el caso de las muertes provocadas por personas que conducen bajo los efectos del alcohol). También puede ser difícil la

acomodación a las muertes «fuera de tiempo» que no están «sincronizadas» con el ciclo vital familiar, como puede ser el caso de la muerte de un niño, que priva a sus padres y hermanos no sólo de su presencia, sino también del futuro que esperaban que tuviera.<sup>9</sup> Las características de la persona que sufre la pérdida también pueden influir en el proceso y el resultado del duelo, características que pueden incluir el uso de estrategias no adaptativas de afrontamiento, como el abuso del alcohol o de los ansiolíticos.<sup>10</sup> Por último, los factores contextuales (como el apoyo social con el que cuenta la persona) también pueden facilitar o dificultar la elaboración de un duelo saludable. Un ejemplo especialmente dramático es el fenómeno de la «sobrecarga de duelo», en el que el individuo se enfrenta a las muertes simultáneas o secuenciales de un gran número de otros significativos (por ejemplo, en situaciones de guerra o en accidentes en los que mueren varios amigos o miembros de la familia), y la elaboración del duelo de cada pérdida por separado y por completo se hace prácticamente imposible. En algunas comunidades, la sobrecarga de duelo se ha convertido en una forma de vida, como sucede en los hombres homosexuales cuyos amigos tienen unas muertes espantosas a raíz del sida con tal frecuencia que pueden llegar a enterrar literalmente a docenas de seres queridos en un solo año. En estas condiciones tan devastadoras, son necesarias una fuerza y apoyo excepcionales para seguir implicándose en la vida, al mismo tiempo que se honra, ama y cuida a quienes están muriendo.<sup>11</sup>

Mi esposa y yo tuvimos un hijo que murió hace 40 años, cuando sólo tenía 3. La muerte de Mary, nuestra hija mayor, a los 52 años, el año pasado, está siendo igual de difícil para nosotros, o incluso más. No importa la edad que tiene un hijo cuando muere... no deja de parecer un terrible error que tus hijos mueran antes que tú.

JACK, 71 años

Cuando perdí a Michael el año pasado, me sentí terriblemente culpable porque no sentía la tristeza que esperaba después de haber perdido a alguien tan querido para mí. Pero en los últimos años, he visto a tantos de mis amigos íntimos enfermar y morir a causa de esta horrible enfermedad que sólo soy capaz de sentir una emoción contenida; es como si no tuviera tiempo para procesar una muerte antes de que ocurra la siguiente. Hay algo dentro de mí que se está congelando y no sé cómo voy a poder descongelarlo.

KEITH, 43 años

¿Cómo puede saber cuándo debe buscar ayuda, más allá de su círculo habitual de amigos y familiares, para asimilar su propia experiencia de pérdida? Una posible respuesta es que puede comprobar si se ha quedado «bloqueado» en su duelo; si ha sido incapaz de sentir nada durante meses por la pérdida de su ser querido o, a la inversa, si se siente atrapado en un sufrimiento intenso e implacable, que puede llegar a ponerle en peligro a usted mismo o a las personas que tiene bajo su responsabilidad. Aunque no es extraño que un individuo que ha sufrido una pérdida desee la muerte, ya sea para aliviar el insoportable dolor que siente o para unirse a la persona desaparecida en un mundo mejor, los pensamientos o los planes elaborados de suicidio hacen necesario consultar a un profesional. A un nivel menos grave, usted mismo es quien mejor puede saber si el

hecho de pedir ayuda a su consejero espiritual, a su médico, a un grupo de apoyo o a un profesional de la salud mental puede ayudarlo a avanzar en su propio duelo y a alcanzar progresivamente la reorganización. Aunque todos debemos intentar encontrar sentido a nuestras pérdidas y a las vidas que llevamos después de sufrirlas, no hay ningún motivo para que tengamos que hacerlo de manera heroica, sin el apoyo, los consejos y las ayudas concretas de los demás. Más adelante volveremos a hablar de este proceso personal e interpersonal de elaboración de significado, después de estudiar algunas de las otras caras de la pérdida, empezando con la pérdida de relaciones íntimas por motivos diferentes a la muerte.

### ¿CUÁNDO DEBERÍA BUSCAR AYUDA?

Aunque el dolor, la soledad y los trastornos que acompañan al duelo no tienen nada de «anormal», hay algunos síntomas que deberían hacer que acudiéramos a un profesional o a alguna persona de nuestro entorno que pueda ayudarnos: médicos, guías espirituales, responsables de grupos de apoyo o profesionales de la salud mental. Aunque cada persona debe tomar esta decisión libremente, debe plantearse seriamente hablar con alguien sobre su duelo si presenta alguno de los siguientes síntomas:

- *Intensos sentimientos de culpa*, provocados por cosas diferentes a las que hizo o dejó de hacer en el momento de la muerte de su ser querido.
- *Pensamientos de suicidio* que van más allá del deseo pasivo de «estar muerto» o de poder reunirse con su ser querido.
- *Desesperación extrema*; la sensación de que por mucho que lo intente nunca va a poder recuperar una vida que valga la pena vivir.
- *Inquietud o depresión prolongadas*, la sensación de estar «atrapado» o «ralentizado» mantenida a lo largo de períodos de varios meses de duración.
- *Síntomas físicos*, como la sensación de tener un cuchillo clavado en el pecho o una pérdida sustancial de peso, que pueden representar una amenaza para su bienestar físico.
- *Ira incontrolada*, que hace que sus amigos y seres queridos se distancien o que le lleva a «planear la venganza» de su pérdida.
- *Dificultades continuadas de funcionamiento* que se ponen de manifiesto en su incapacidad para conservar su trabajo o realizar las tareas domésticas necesarias para la vida cotidiana.
- *Abuso de sustancias*, confiando demasiado en las drogas o el alcohol para desterrar el dolor de la pérdida.

Aunque cualquiera de estos síntomas puede ser una característica pasajera de un proceso normal de duelo, su presencia continuada debe ser causa de preocupación y merece la atención de una persona que vaya más allá de las figuras de apoyo informal que suelen estar presentes en la vida de cada individuo. Muchos de estos posibles recursos de ayuda se citan al final de este libro.

## Capítulo 2

### AMAR Y PERDER

Hasta ahora, nos hemos basado en una definición amplia de la «pérdida», equiparándola tácitamente con la pérdida de un ser querido a través de la muerte. Aunque ésta es una definición muy intuitiva, basta una breve reflexión para darnos cuenta de que este tipo de pérdida es sólo el más obvio y el más reconocido socialmente y de que la experiencia de perder lo que apreciamos es algo omnipresente en nuestras vidas. Por ello es necesario adoptar un punto de vista más amplio y definir la pérdida como cualquier daño en los recursos personales, materiales o simbólicos con los que hemos establecido un vínculo emocional.<sup>1</sup> Aunque sería imposible analizar todos los tipos de pérdida que incluye esta definición tan amplia, hay dos que requieren especial atención, debido a su frecuencia en la población y a su repetición a lo largo de nuestras vidas, así como al impacto que tienen en nuestros mundos psicológicos y sociales. En este capítulo estudiaremos el primero, la pérdida de relaciones, abordando en el próximo el segundo, la pérdida del puesto de trabajo.

Aunque algunos de los aspectos del proceso de duelo que ya hemos esbozado pueden aparecer con mayor intensidad cuando la pérdida tiene lugar a través de la muerte, hay otros motivos que hacen que nos separemos de un ser querido y que pueden despertar muchas de las mismas reacciones. Por ejemplo, la pérdida de nuestro matrimonio a través del divorcio puede hacernos entrar en un ciclo emocional parecido de conmoción, ira, desorganización y reorganización gradual. Y, tal y como sucede en las reacciones de duelo que siguen a la muerte, podemos quedar «atrapados» en el dolor que sigue a la pérdida de un amigo íntimo o de una pareja con la que hemos «roto», costándonos mucho imaginarnos volviendo a amar o a confiar en otra persona. Pero hay muchas características que son únicas de la pérdida de una relación, especialmente porque suele implicar la complicada *decisión*, llena de carga emocional, de una de las partes, de poner fin a una relación que ambos miembros de la pareja habían establecido libremente. Por este motivo puede ser útil centrarnos en este tipo de pérdida antes de considerar las posibles formas de avanzar hacia la curación.

#### LA FRECUENCIA DE LA PÉRDIDA RELACIONAL

Si nos paramos a pensarlo, podemos ver cómo nuestras primeras experiencias con la pérdida, incluso en el mejor de los casos, se remontan a nuestra infancia más temprana. La mayoría de nosotros podemos recordar la tristeza y confusión que sentimos tras la muerte de alguna mascota, incluso aunque los adultos intentaran minimizar el impacto de su pérdida. También con cada cambio de domicilio o con cada «graduación» en una escuela para poder acceder a la siguiente, perdimos inevitablemente algunos amigos al mismo tiempo que hicimos otros nuevos. Afortunadamente, en la mayoría de los niños, la desorientación que acompaña a estas circunstancias inevitables es breve e «invisible» hasta cierto punto y las pérdidas suelen verse compensadas por las nuevas posibilidades de aprender y relacionarse con otras personas. Por este motivo, no solemos tener la sensación de que sean problemáticas, a menos que el niño manifieste algo más que la habitual dificultad para aceptar la muerte del hámster que había sido su mascota o para adaptarse a su nuevo entorno. Y, sin embargo, no carecen de importancia, ya que la «práctica» que adquirimos en los temas del amor y la pérdida cuando somos niños se transmite a nuestra vida posterior, dando forma a nuestra manera de afrontar las pérdidas en etapas de mayor madurez. En circunstancias favorables, estas pérdidas tempranas pueden hacer que desarrollemos una resistencia que nos ayude a afrontar desafíos posteriores y darnos la seguridad de que nosotros mismos y quienes nos rodean tenemos los recursos necesarios para superar unidas las experiencias difíciles.<sup>2</sup>

En muchos de nosotros, las primeras pérdidas vívidas (y memorables) de nuestras vidas tienen lugar cuando somos adolescentes y tenemos nuestras primeras citas. Nuestro «primer amor», independientemente de lo superficial o lo destinado al fracaso que pueda parecer desde la distancia que da el tiempo, tiene en aquellos momentos un intenso significado para nosotros, llegando a menudo a parecer el centro del universo. Por lo tanto, no es sorprendente que los adolescentes experimenten intensos sentimientos de ira, culpabilidad o traición en sus rupturas sentimentales, en ocasiones hasta el punto de llegar a deprimirse notablemente. Los sentimientos de soledad que acompañan a este tipo de pérdidas son aún más difíciles de soportar cuando los padres y otros adultos minimizan o minusvaloran su importancia intentando consolar con comentarios como «hay más peces en el mar» o «el tiempo lo cura todo». Lo que el adolescente necesita, en lugar de este tipo de comentarios, es que le traten como alguien que ha sufrido una pérdida, siguiendo las pautas que revisaremos en el capítulo 5 de este libro.

Cuando Scott me dejó, mis amigas me decían: «Tú no te preocupes. Ya verás cómo todo va bien». Pero yo no estaba bien. Estaba dolida y furiosa y no quería que me privaran también de esos sentimientos.

JENNIFER, 16 años

Desgraciadamente, la pérdida de relaciones amorosas se ha convertido prácticamente en algo tan común en la vida adulta como en la adolescencia. Las estadísticas indican que una de cada dos parejas de lesbianas, una de cada tres parejas de gays, un porcentaje similar de parejas de hecho heterosexuales y uno de cada siete

matrimonios heterosexuales se disuelven al cabo de dos años.<sup>3</sup> Hasta cierto punto, la inestabilidad de las relaciones escogidas es inevitable, ya que cualquier relación que es mutuamente escogida por dos personas puede ser también «desescogida» por una de ellas. Por otro lado, este patrón tiene sus ventajas: la experiencia con varias relaciones íntimas puede contribuir a su manera a nuestro crecimiento como personas, ya que cada relación puede añadir algo único al bagaje de experiencias, percepciones e historias compartidas que dan forma a nuestra personalidad. Pero, para muchas personas, los años de noviazgo representan una serie aparentemente interminable de excitantes encuentros románticos, interrumpidos por desencuentros decepcionantes y en ocasiones devastadores. En casos extremos, este patrón de «adquisición de parejas» puede dar lugar a «relaciones adictivas», en las que la impaciencia impide retrasar lo suficiente la gratificación para establecer una verdadera relación de intimidad, y pronto nos deshacemos de nuestra pareja en el proceso de perseguir a la siguiente conquista. Cuando se entiende la pareja sentimental como un artículo que consumir, la pérdida de una relación *per se* puede tener menos repercusiones a largo plazo que la pérdida de intimidad y sentido que implica esta búsqueda interminable.<sup>4</sup>

En cierto sentido, el solo hecho de afirmar que una relación sentimental es exclusiva y permanente ya implica sutiles pérdidas, ya que limita las posibilidades de cultivar otras relaciones. En la excitación de los primeros momentos de noviazgo la renuncia a las relaciones de intimidad con otras personas puede ser una preocupación secundaria, si es que llegamos a planteárnosla. Pero a medida que la relación se va enfriando y se va volviendo más predecible, podemos empezar a encontrar más atractivas otras relaciones y esto deteriora nuestra satisfacción y el compromiso que mantenemos con nuestra pareja.<sup>5</sup>

De las muchas formas de pérdidas relacionales, la más estudiada es la disolución del matrimonio a través del divorcio. De hecho, las estadísticas indican que los americanos nos hemos convertido en una población que suele divorciarse y que la mitad de los matrimonios celebrados entre los últimos 10 y 20 años están destinados al divorcio. Hubo un tiempo en que existían intensas expectativas sociales que unían a los miembros del matrimonio «en lo bueno y lo malo, hasta que la muerte les separe». Pero en la actualidad la gran mayoría de nosotros, exceptuando los más conservadores, vemos el divorcio como una forma responsable de resolver los problemas matrimoniales; el estigma social que marcó la separación matrimonial hace tiempo que ha desaparecido. Sin condenar ni aprobar la decisión de los individuos de poner fin a su compromiso, puede ser importante estudiar las causas, el coste y las posibles consecuencias de esta decisión. Incluso aunque nosotros mismos no suframos la pérdida de ninguna relación sentimental, al menos hasta la muerte de nuestra pareja, hay muchas probabilidades de que perdamos, en algún momento de nuestras vidas, las relaciones que hemos establecido con muchos de nuestros amigos más íntimos y con los miembros de nuestra familia.

¿Cómo empieza el fin de una relación? Cada pareja que se separa puede dar una respuesta diferente a esta pregunta. En algunas ocasiones los dos miembros de la pareja negocian durante años la dolorosa decisión de separarse y en otras ésta llega repentinamente, «cuando menos se lo espera» uno de los cónyuges, que queda «aturdido» por la decisión del otro, el cual puede llevar meses o años contemplando tranquilamente la posibilidad de la ruptura. Lo normal es que la llegada del fin se sitúe en un lugar intermedio entre estos dos extremos y que la sensación de un distanciamiento cada vez mayor salpicado de quejas airadas haga que los dos miembros de la pareja se den cuenta de que «algo tiene que cambiar». Cada uno de estos caminos hacia la disolución tiene su propia dinámica y sus propios problemas.

Para entender dónde está el origen del impulso que lleva a abandonar una relación de intimidad, es importante saber cuál fue el motivo por el que se entró en ella. Ninguno de nosotros entra como un «folio en blanco» en una relación, sin ninguna anticipación ni expectativas sobre cómo debería ser. Llevamos con nosotros una serie de esperanzas y creencias, de las que no solemos ser conscientes, que nos dicen cómo es nuestra «pareja perfecta», cómo deben repartirse los roles y responsabilidades dentro de la familia y cómo deben resolverse los problemas de pareja. Además, todos tenemos el «sueño» de una relación ideal, sueño que incluye una serie de estándares (a veces imposibles) que solemos utilizar para evaluar a nuestras parejas. Este sueño, que elaboramos a partir de las experiencias que tenemos en nuestras familias de origen y en otras relaciones de pareja, así como a partir de los mensajes culturales que nos llegan a través del folclore y de los medios de comunicación, es prácticamente imposible que se corresponda con la realidad de la vida que llevamos con nuestra pareja, cuyo propio sistema de creencias sobre las relaciones puede ser muy diferente del nuestro. El hecho de tomar conciencia de la imposibilidad de este sueño puede hacer que renegociemos nuestra relación, pero también puede plantar las semillas de la insatisfacción que provoque nuestro abandono.<sup>6</sup>

Diane Vaughan ha estudiado las explicaciones que hombres y mujeres dan de su separación o divorcio y ha intentado identificar un curso típico del «desparejamiento». Sus entrevistas le han permitido diferenciar entre la persona que inicia la ruptura y la que se queda atrás; la primera, insatisfecha, reflexiona sobre el estado de la relación y busca indirectamente el apoyo social de los demás para su decisión de poner fin a la relación mucho antes de comunicársela a su pareja. Este proceso de «desprendimiento» suele ser gradual, evidenciándose más a nivel conductual (ya que se evita el contacto sexual con la pareja o se «olvida» llevar el anillo de casado) que a nivel de manifestaciones directas de descontento. Mientras tanto, la pareja consciente o inconscientemente puede intentar ignorar las señales de que algo no va bien, intentando convencerse a sí misma y convencer a los demás de que «todo va bien». A medida que se va evidenciando el descontento de uno de los miembros de la pareja, ambos desarrollan una historia o una

explicación diferente de sus problemas, en la que se excusan a sí mismos y culpan a la otra parte. Sin embargo, al final los dos deben elaborar el duelo que provoca la pérdida de la relación, aunque este proceso suele estar marcado por la culpa en la persona que inicia la ruptura y por la ira en la que se siente traicionada.<sup>7</sup>

Supongo que hacía tiempo que sabía que algo iba mal en mi matrimonio. Sally pasaba cada vez más tiempo lejos de mí y de los niños y nuestro talonario estaba cada vez más vacío [...] Cuando miro atrás, me doy cuenta de que había muchas pruebas de que estaba pensando en dejarme, pero yo no quería creerlo. Al final, me enfadé tanto que acabamos hablando seriamente del tema y en ese momento los dos supimos que era el final.

KEN, 48 años

La separación de una pareja implica algunos costes evidentes, además de otros que no son tan obvios. Sin duda, la ira y la frustración de uno de los miembros de la pareja suele ser evidente para ambos, y la cautela o impulsividad con que establece relaciones más adelante pueden estar también bastante claras, al menos para las personas que le conocen bien. Pero hay otros costes que son menos esperables. Una vez que la pareja ha repartido sus posesiones, un tocador sin sus mesitas a juego puede parecer tan solitario como su propietario. La inevitable reducción de ingresos que acompaña al divorcio puede obligar a los miembros de la familia a sacrificar algunas diversiones y necesidades personales o educativas que hubieran sido más factibles si todo hubiera seguido igual. La necesidad de que uno o ambos cónyuges cambie de domicilio después del divorcio puede costarles la cercanía y el apoyo de sus vecinos y amigos.

A un nivel menos tangible, la separación implica una pérdida en la definición que la persona tiene de sí misma, igual que sucede cuando enviudamos. Dejamos de definirnos como miembros de una pareja, como alguien que «pertenece» a alguien, y pasamos a definirnos como personas «independientes», solteras de nuevo después quizá de años de matrimonio. Esta transición no sólo requiere un cambio significativo en la propia visión de uno mismo, como veremos más adelante, sino que también hace necesario que las personas que forman parte de nuestro mundo social asuman este cambio. El hecho de que las rupturas raramente son «limpias» suele complicar aún más esta transición; lo más frecuente es que haya que mantener contactos esporádicos con la ex pareja, en ocasiones hasta llegar al punto, complejo emocionalmente pero reconfortantemente familiar, de mantener relaciones sexuales en momentos de soledad para ambos. Además, los costes menos evidentes de la ruptura de la relación son difíciles de evitar incluso en los casos en los que el final es deseado, cuando se van repasando las miserias de la relación en un esfuerzo por entender qué es «lo que fue mal».

Por último, muchos matrimonios terminan en un contexto en el que están presentes las relaciones extramatrimoniales, por lo que la separación puede ir acompañada por la profunda sensación de traición de uno de los cónyuges y por la idealización que el otro hace de su nueva pareja sentimental. Aunque «escapar» e intentar volver a empezar en otro lugar puede hacer temporalmente más feliz a uno o a ambos miembros de la pareja,

este patrón puede contribuir fácilmente a la sensación de sospecha del que es «abandonado» y el otro puede sufrir una decepción al enfrentarse a la realidad de su nueva relación.

Por supuesto, las consecuencias de una separación suelen notarse en un entorno que va mucho más allá de los cónyuges. Cuando los amigos se reparten, tienden a polarizar también a las demás personas que forman parte de su círculo social. Los respectivos padres de los cónyuges que se divorcian lamentan la pérdida de las relaciones que mantenían con los miembros del «otro lado» de la familia, especialmente si han cultivado una amistad con su familia política imposible de mantener por el distanciamiento de sus hijos. Y algo más trágico, los niños suelen ser las víctimas más importantes del divorcio, ya que siguen lamentando la ruptura del matrimonio de sus padres cuando ya han avanzado mucho en sus vidas adultas. Al igual que los adultos en la fase de asimilación del ciclo del duelo, los niños pueden negar airadamente la realidad o la inevitabilidad del divorcio de sus padres, cultivando la fantasía de una reunión final o culpándose a sí mismos si ésta no se materializa. Más adelante volveremos sobre los factores que facilitan la curación de éstas y otras heridas relacionadas con la pérdida, después de tratar brevemente una forma de pérdida que afecta a la vida adulta: la de estatus y seguridad que sigue a la pérdida del propio rol ocupacional.

Para mí fue terrible ver cómo mi madre y mi padre se separaban, aunque no podía soportar sus peleas. Odiaba nuestro nuevo apartamento, el nuevo novio de mi madre, todo. Y, cuando se casaron, fue como si el mundo se fuera a acabar. Me abracé a ella en la boda y no dejé de llorar en toda la ceremonia. No quería que se alejara de mí.

BRIAN, 12 años

## Capítulo 3

### PÉRDIDA DE TRABAJO Y PÉRDIDA DE ROL

En otros tiempos, podíamos tener la seguridad de que el trabajo que íbamos a tener a lo largo de toda la vida estaba tan predeterminado y era tan predecible como nuestra raza o género. Si nuestros padres eran granjeros, nosotros íbamos a ser granjeros. Ocupaciones como la carpintería o las tareas domésticas se transmitían de padres a hijos y de madres a hijas y esto nos daba cierta seguridad respecto a «quiénes éramos» y a qué íbamos a dedicarnos, a menudo durante todas nuestras vidas. El carácter «cerrado» de estas decisiones podía ser opresivo en algunas ocasiones, pero nos daba estabilidad y proporcionaba un argumento conocido a la historia de nuestras vidas, incluso aunque sufriéramos otros cambios inevitables.

Con la llegada de la revolución industrial y el advenimiento de las grandes organizaciones burocratizadas, este patrón cambió significativamente. El trabajo al que cada uno se dedicaba ya no estaba predestinado ni se limitaba a un pequeño número de posibilidades, sino que éramos nosotros mismos quienes lo decidíamos a través de nuestra propia *elección* entre el menú aparentemente ilimitado de opciones que brindaba la especialización cada vez mayor de los puestos de trabajo. De todos modos, seguía habiendo una cierta predictibilidad en las *trayectorias laborales*, y la vida laboral de los individuos seguía un camino «que avanzaba y ascendía» por la jerarquía de una organización estable.

Esta era de estabilidad laboral ha quedado atrás. Con el paso de la economía industrial moderna a la economía posmoderna basada en la información, muchas de las grandes compañías tradicionales están siendo desestabilizadas por las fusiones, los recortes, la reingeniería y la subcontratación de servicios y el concepto de «seguridad laboral» está quedando obsoleto.<sup>1</sup> En estos momentos de nuestra historia, el americano medio suele cambiar no sólo de puesto de trabajo, sino también de *carrera laboral*, al menos tres veces en la vida, debiendo recibir formación en cada cambio para poder asumir sus nuevas responsabilidades. Incluso cuando somos nosotros mismos quienes buscamos estos cambios, los meses o años de transición ocupacional pueden desorientarnos, ya que la búsqueda de nuevas posibilidades nos obliga a renunciar a los patrones que ya conocíamos. Pero, cuando las pérdidas laborales aparecen de manera espontánea (y a menudo inesperada) a raíz de accidentes laborales, despidos o jubilaciones anticipadas, podemos sentirnos estafados, traicionados y minusvalorados por una pérdida que no se ve compensada por ningún beneficio. La pérdida del rol

laboral nos enfrenta a una serie de factores estresantes distintos a los que acompañan a otras transiciones vitales; en este capítulo los estudiaremos en detalle antes de centrarnos en la adaptación a las pérdidas de cualquier tipo, sin entrar a considerar su origen.

He dedicado 28 años de mi vida a esa empresa, pero cuando entró el nuevo equipo directivo, me pusieron en la calle en cuestión de semanas. Y ahora no sé qué hacer. Mi mujer ha vuelto a trabajar para que podamos llegar a fin de mes, pero lo que ella gana no nos llega para pagar los gastos de la casa y los estudios de nuestro hijo. Y, créame, nadie quiere contratar a un directivo desfasado cuando hay cientos de chicos jóvenes con mejores conocimientos técnicos que yo deseando trabajar por la mitad del sueldo.

STAN, 56 años

## EL PAPEL DEL TRABAJO EN LA VIDA

Cuando a Sigmund Freud, el padre del psicoanálisis, le pidieron en una ocasión que definiera los objetivos de una vida psicológicamente sana, su respuesta fue sencilla: «Amar y trabajar». Y, sin embargo, aunque solemos ser conscientes de la importancia fundamental de las relaciones sentimentales y de su pérdida, solemos ignorar con mayor facilidad la centralidad del trabajo y de las pérdidas relacionadas con la vida laboral. En cierto sentido, somos lo que hacemos y el norteamericano medio pasa ocho o más horas al día en su trabajo, más tiempo del que dedica a cualquier otra actividad consciente. Difícilmente sorprende el hecho de que nos identifiquemos tanto con nuestro trabajo y que «¿A qué te dedicas?» sea a menudo la primera pregunta que hacemos cuando conocemos a alguien y la primera descripción que damos cuando nos presentamos a otras personas.

Por supuesto, nuestros trabajos nos dan algo más que una forma de romper el hielo en la interacción social. Definen muchos de nuestros proyectos vitales más importantes y nos dan una sensación de dirección y propósito, ya que nos permiten «trabajar por» el futuro que deseamos. También refuerzan nuestra autoestima y la confianza que tenemos en nosotros mismos, ya que nos permiten ganar un sueldo para mantenernos a nosotros mismos y a nuestros seres queridos, obtener menciones especiales y ver cómo nuestros méritos son reconocidos. A un nivel más cotidiano, en el día a día, nuestros trabajos dan estructura y organización a nuestras vidas y nos proporcionan un entorno social en el que interactuar con otras personas al mismo tiempo que ejercitamos y mejoramos nuestras capacidades. El trabajo determina gran parte de nuestro pasado (lo que hemos conseguido), de nuestro presente (lo que hacemos cada día) y de nuestro futuro (lo que queremos conseguir) y su pérdida hace que se tambaleen los cimientos de nuestra identidad y nuestros planes de vida.

Como sucede con otros tipos de pérdidas, las pérdidas laborales hacen que aparezcan patrones de duelo que nos resultan familiares. Los «despidos» suelen ir acompañados por la ira y el cinismo, especialmente cuando la decisión parece injusta o meramente burocrática. Un aspecto que agrava el problema es que las personas a las que

está dirigida esta ira no suelen estar al alcance de nuestra rabia y resentimiento, por lo que solemos descargar estos sentimientos con nuestros familiares y compañeros, cosa que puede dejarnos más solos en nuestro dolor. De hecho, si no conseguimos elaborarlos de una manera constructiva, los intensos e insidiosos sentimientos que puede despertar un «despido» pueden combinarse con los factores estresantes económicos para sabotear nuestras relaciones personales, como refleja la mayor incidencia del divorcio y los malos tratos en las parejas afectadas por el desempleo reciente de uno de sus miembros.

La situación no mejora precisamente cuando sospechamos que nuestro despido ha sido «justificado», ya que solemos enredarnos en un círculo de autocritica y culpabilidad por «habernos hecho eso» a nosotros mismos. Cuando intentamos encontrar una explicación a la pérdida de nuestro trabajo, otras personas suelen culparnos explícita o implícitamente por nuestro «fracaso», agravando nuestra vergüenza y bochorno. Además, el estigma de la falta de trabajo nos marca más cuanto más tiempo llevamos en el paro, especialmente si hemos sido tradicionalmente quienes han llevado el pan a casa. De este modo, la pérdida de trabajo debe entenderse no sólo como un «acontecimiento estresante», sino también como una *transición crítica del ciclo vital*, un proceso, en lugar de un acontecimiento puntual, y un suceso que tiene un fuerte impacto en nuestra red de relaciones sociales.<sup>2</sup>

Diversas investigaciones han documentado los efectos invasivos de la pérdida laboral en el funcionamiento psicosocial, que se reflejan en la disminución de la sensación de competencia y de la autoestima, en incrementos en los niveles de ira, depresión, ansiedad y en el riesgo de la aparición de violencia interpersonal. A medida que el ciclo va empeorando, podemos irnos distanciando cada vez más de los demás y nuestra situación puede parecernos cada vez más desesperada. En casos extremos, los desempleados pueden llegar a pensar que los demás estarían «mejor sin ellos». Cuando hemos invertido una parte sustancial de nuestra identidad en nuestro trabajo a lo largo de un período de tiempo prolongado, el resultado puede ser trágico, como pone de manifiesto el riesgo de suicidio entre los hombres desempleados que tienen alrededor de 60 años de edad, mayor que el de otros grupos de la población.<sup>3</sup>

¿Qué es lo que hace que sea tan difícil soportar la pérdida del propio trabajo? Entre otros factores, el hecho de que plantea una serie de exigencias difíciles de conciliar. Por un lado, como sucede con cualquier otra pérdida, necesitamos elaborar el dolor que provoca y disponer de tiempo para superar los sutiles y confusos sentimientos que la acompañan (sea o no deseada). Por otro lado, a diferencia de las pérdidas provocadas por la muerte, no hay ningún «ritual» que la reconozca o que permita disponer de un período de tiempo establecido para el duelo y la recuperación. Las expectativas sociales, en los casos en que están presentes, se decantan hacia el extremo opuesto: se espera que la persona esté continuamente «motivada» para buscar trabajo y que lo haga con eficacia, precisamente en los momentos en que se siente más preocupada por su futura «estabilidad».

Además de estos desafíos emocionales, las personas que pierden su trabajo se enfrentan a una serie de complicaciones sociales. La pérdida económica que implica la ausencia de ingresos puede hacer que vayan desapareciendo los ahorros y con ellos los recursos que la familia necesita para llevar a cabo los proyectos que había trazado. Si el desempleo se prolonga, puede haber cambios en la dinámica de poder de la familia, que en ocasiones llegan a deteriorar la autoridad y valoración de la persona que llevaba el pan a casa a ojos de los familiares cercanos y lejanos. Esto hace que en algunos aspectos sea más difícil la acomodación a la pérdida de trabajo que a la pérdida a través de la muerte, ya que fomenta las recriminaciones y la pérdida del aprecio de los demás y del que la propia persona se tiene a sí misma.

Quando perdí la granja después de divorciarme de Sally, sabía que tenía que hacer algo para ganarme la vida. Estuve prácticamente un año viviendo de ahorros, «haciendo planes» para buscar trabajo, pero sin ponerme nunca a hacerlo. Todos me decían que tenía que «relacionarme» con la gente para que me ayudaran a encontrar trabajo, pero me daba mucha vergüenza acercarme a los demás, era como si tuvieran que hacerme un favor especial o darme una limosna. Durante mucho tiempo, fui incapaz de hacerlo.

KEN, 48 años

Los efectos desestabilizadores de este tipo de pérdida de rol no se limitan a las situaciones en que se pierde un trabajo provechoso o se obtiene la jubilación. Para muchas mujeres de avanzada o mediana edad que enviudan o son abandonadas por sus esposos después de largos matrimonios tradicionales en los que solamente han trabajado en casa, la pérdida del rol de ama de casa puede ser igual de devastadora. Enfrentadas, a menudo de forma inesperada, al duelo por la pérdida de su relación, pierden al mismo tiempo sus roles como esposas, cocineras, responsables de la contabilidad doméstica, decoradoras y organizadoras sociales que habían sido fundamentales no sólo para su propia identidad, sino también para el funcionamiento de su familia. Además, es fácil que se vean incapaces de encontrar trabajo, al faltarles la experiencia y habilidades necesarias para competir con hombres y mujeres más jóvenes que tienen una formación más amplia. Y algo parecido sucede cuando se plantean la posibilidad de volver a casarse, ya que pueden encontrarse con que su edad o la responsabilidad de cuidar de sus hijos dificulten la búsqueda de una pareja adecuada. Así, a un nivel diferente del de los hombres y mujeres que pierden sus roles laborales, las amas de casa descolocadas pueden resignarse a llevar una existencia deteriorada financiera y personalmente, de la que es posible que no vean una salida clara.

Quando Harold me dejó por una mujer más joven, me quedé helada. ¿Cómo pudo hacerme eso después de haberle dedicado los mejores años de mi vida? Me sentía como si mi vida hubiera terminado, [...] no me preocupaba el aspecto que tenía, cómo estaba la casa, nada. Me costó mucho tiempo y necesité del apoyo de mis amigos para empezar a volver a sentir que tenía cierto valor.

CONNIE, 52 años

¿Qué proceso seguimos para negociar este tipo de pérdidas de personas, relaciones y roles vitales? ¿Cómo pasamos, independientemente de lo doloroso que resulta, de un estado de desolación a la recuperación social y personal? ¿Cómo damos sentido a las pérdidas de nuestro pasado y avanzamos en la dirección del futuro que deseamos? Para responder a estas preguntas, veremos de qué forma damos sentido a nuestras pérdidas y cómo podemos adaptarnos a ellas en la práctica a medida que vamos reconstruyendo nuestras vidas.

## Capítulo 4

### LA ACTIVIDAD DEL DUELO

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

Prácticamente por definición, la pérdida de un ser querido es algo que «no escogemos». Pocas, si es que hay alguna, de las personas que sufren este tipo de pérdida la escogen, del mismo modo que pocas de las que sufren otros tipos de pérdidas importantes desean lo que el destino les trae. Al menos en este sentido, la pérdida nos convierte en «víctimas», en supervivientes involuntarios de enfermedades, tragedias y desgracias que sin duda habríamos evitado si hubiéramos podido hacerlo.

Quizá resulte irónico, pero las teorías tradicionales sobre el duelo han perpetuado este tipo de victimización. Las teorías que hablan de etapas emocionales suelen presentar a las personas que sufren pérdidas como personajes pasivos, empujados a una experiencia que deben superar, pero sobre la que tienen poco o ningún control. Y en cierto sentido tienen razón: no podemos «escoger» sin más no estar conmocionados, enfurecidos o deprimidos por la pérdida de un ser querido o por otros acontecimientos traumáticos que aparecen en nuestras vidas. Pero, como señaló el filósofo Thomas Attig, los modelos simplistas que hablan de etapas del duelo son engañosos, ya que sugieren que

hay pocas posibilidades de escoger el camino que seguimos a lo largo del proceso. Más bien se espera que los afectados se vean sorprendidos por la muerte y pasen posteriormente por una serie de acontecimientos y experiencias que siguen una secuencia inevitable y que tampoco se pueden escoger. El proceso sigue su curso. A lo largo del camino, los supervivientes se ven sometidos a una combinación de emociones, cansancio físico, confusión mental, crisis espiritual e inquietud social que no es en absoluto bienvenida y que puede ser muy difícil de soportar. Con el paso del tiempo y la capacidad de resistencia necesaria, se acaba llegando a una etapa de reorganización y recuperación o similar.<sup>1</sup>

Entre las ideas desafortunadas que sugiere esta concepción de la pérdida se encuentra la suposición de que los individuos afectados o quienes les rodean poco pueden hacer con su dolor. Quienes sufren una pérdida no pueden hacer otra cosa que esperar, dando por supuesto que «el tiempo curará sus heridas». Attig, en desacuerdo con esta posición, describe el proceso de duelo como un proceso lleno de elecciones, de caminos o posibilidades que podemos aceptar o descartar, seguir o evitar. Una tarea

fundamental de este proceso es la de «volver a aprender cómo es el mundo», un mundo que la pérdida ha transformado para siempre. Este capítulo habla de algunas de las posibilidades y tareas que la pérdida nos plantea cuando intentamos reconstruir una vida cuyo sentido gana en profundidad por nuestra continua conciencia de lo que ya no tenemos y el valor que damos a lo que hacemos.

Aunque la pérdida de un ser querido es un acontecimiento que no puede escogerse, la elaboración del duelo es un proceso activo de afrontamiento lleno de posibilidades.

THOMAS ATTIG

## LOS DESAFÍOS DEL DUELO

Partiendo de la concepción del duelo como un proceso activo, algunos terapeutas del duelo como William Worden y Therese Rando han definido una serie de «tareas» que los individuos deben realizar para asimilar y superar sus pérdidas.<sup>2</sup> Aquí las hemos reformulado y desarrollado como un conjunto de «desafíos» que la persona debe afrontar, haciéndolo de maneras diferentes en función de los recursos de los que dispone y de la naturaleza de la pérdida que ha sufrido. Es importante recordar que estas «tareas» no se realizan siguiendo ningún orden predeterminado y que no es necesario «darles fin» de manera definitiva. En realidad, a medida que vamos avanzando en nuestras vidas, la pérdida nos enseña sus lecciones en cada contexto vital por el que pasamos; el mismo niño que lamenta la pérdida de su padre a los once años puede volver a hacerlo cuando llega a la edad adulta, quizá cuando su propio hijo alcanza la edad que él tenía entonces. De este modo, las pérdidas significativas plantean una serie de desafíos continuados, a los que volvemos una y otra vez en etapas posteriores del viaje de la vida. Siguiendo este planteamiento, puede ser útil explicar con más detalle estos desafíos, desde las tareas más obvias que nos encontramos poco después de sufrir la pérdida, hasta las más sutiles que aparecen cuando ya hemos avanzado en el proceso de «elaboración del duelo».

***Reconocer la realidad de la pérdida.*** Aunque esta tarea puede parecer obvia, el desafío que plantea puede ser difícil de superar. Nos obliga a aprender la lección de la pérdida a un nivel intensamente emocional, a través de una serie aparentemente interminable de confrontaciones con las limitaciones que nos impone el daño que hemos sufrido, la ausencia de nuestro ser querido o la desaparición de un rol valioso que ayudaba a definir nuestra identidad. Tener la sensación de que hemos «terminado» esta tarea es especialmente difícil cuando nuestro ser querido está «presente físicamente pero ausente psicológicamente», como en los casos de padres o parejas que se van demenciando progresivamente a causa de la enfermedad de Alzheimer, o cuando está «presente psicológicamente pero ausente físicamente», como en el caso de los niños secuestrados o desaparecidos en acciones de guerra. En estos casos, si abandonamos la esperanza de encontrar una cura o de volver a estar con nuestro ser querido, podemos

tener la sensación de que lo estamos abandonando; esto puede ser aún más problemático cuando los miembros de la familia están divididos en las expectativas que tienen respecto a la recuperación de la persona.

El reconocimiento de la realidad de la pérdida tiene una segunda dimensión; no sólo sufrimos la pérdida como individuos, sino también como miembros de sistemas familiares. Esta segunda dimensión hace que debamos reconocer y comentar la pérdida con todos los afectados, prestando especial atención a la inclusión de los niños, los enfermos y los mayores en estas conversaciones familiares.<sup>3</sup> En el caso de la muerte de un miembro de la familia, podemos marginar a los niños en un intento equivocado de «protegerles». Los eufemismos que utilizamos cuando hablamos de la pérdida con los niños («Jesús se llevó a tu hermanita al cielo porque quería tener una flor preciosa en su jardín») no sólo mitifican la realidad que están intentando comprender, sino que también sugieren implícitamente que la pérdida y el duelo de los niños son algo que no debe comentarse. En los casos de divorcio debemos tomar precauciones similares. En lugar de «proteger» al niño de estas duras realidades, es más útil hablar con él para explicarle cómo suelen sentirse los niños que sufren pérdidas, consolarle físicamente y demostrarle que los mayores le seguimos queriendo y que sigue siendo importante para nosotros. Debemos contestar las preguntas de los niños de un modo franco y directo, de acuerdo con las creencias que nuestra familia tiene sobre los roles familiares, la separación, la muerte o la vida después de la muerte. Una norma que puede resultar útil es la de tener presente que, *si un niño es lo suficientemente mayor para formular preguntas sobre una pérdida, también es lo suficientemente mayor para merecer respuestas adecuadas*. Aunque es importante adaptar nuestra forma de hablar de la pérdida al nivel de comprensión de nuestro interlocutor, si excluimos a una persona de los círculos de discusión abierta, corremos el riesgo de aislarla en su duelo y complicar su adaptación posterior.

***Abrirse al dolor.*** En los momentos que siguen inmediatamente al conocimiento de la noticia de una pérdida, lo habitual es que nos veamos superados por un dolor que nos resulta insoportable y que intentemos distanciarnos de él. Sin embargo, si intentamos mitigar o evitar de manera continuada los sentimientos más estresantes que despierta la pérdida, podemos retrasar o perpetuar nuestro duelo. Las personas que han sufrido una pérdida necesitan identificar los matices de los sentimientos que deben elaborar y poner orden en ellos, ya sea en momentos de reflexión y contemplación privada o en momentos compartidos de conversación. ¿Indica una profunda punzada de soledad la necesidad de acercarse a los seres queridos y abrazarles? ¿Sugiere una ola de ansiedad la necesidad de buscar consuelo en la oración? ¿Señala un incremento de la autocrítica la necesidad de revisar racionalmente nuestros esfuerzos y aceptar nuestra imperfección como seres humanos? 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 adelante, intentando satisfacer las demandas de la realidad externa sin hacer caso del ritmo que marca nuestro interior. Si desarrollamos la conciencia que tenemos de nuestras emociones, podremos superar los restantes desafíos que plantea la elaboración del duelo con un sentido claro de dirección, cultivando nuestra madurez y profundidad personal al hacerlo.

Por otro lado, si nos centramos sin tregua en el dolor de la pérdida, puede pasarnos lo mismo que si miramos fijamente al sol: podemos lastimarnos los ojos si no retiramos la mirada. Por este motivo, los teóricos contemporáneos del duelo empiezan a poner de manifiesto la necesidad de que en la «elaboración del duelo» se alterne periódicamente la atención a los sentimientos de tristeza, desolación y ansiedad, la reflexión sobre el desaparecido y la revisión de los recuerdos que conservamos de él, con la reorientación a las tareas domésticas y laborales más prácticas, que no sólo son algo que tenemos que hacer, sino que también son una forma de descansar de la intensa angustia que acompaña a la elaboración activa del duelo. El hecho de centrar nuestra atención en este tipo de aspectos «externos» nos aporta algo más que el simple «dejarnos llevar», ya que puede facilitar el desarrollo de nuevas competencias necesarias para enfrentarnos a un entorno transformado. De este modo, el duelo suele constituir un proceso que fluctúa entre el *sentir* y el *hacer*, en proporciones que dependen de cada individuo y del tipo de relación que se pierde. Según este punto de vista, el duelo se complica cuando nos dedicamos sólo a una de estas dos orientaciones, excluyendo la otra, quedándonos «estancados» en reflexiones interminables o evitando el dolor de manera prolongada. Por lo tanto, los individuos que han sufrido alguna pérdida deben permitirse sumergirse en su duelo y distraerse de él cuando aparecen necesidades prácticas o fisiológicas.<sup>4</sup>

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 adelante, intentando satisfacer las demandas de la realidad externa sin hacer caso del ritmo que marca nuestro interior.

***Revisar nuestro mundo de significados.*** La experiencia de una pérdida importante no sólo nos roba nuestras posesiones, nuestras capacidades o nuestros seres queridos, sino que también suele minar las creencias y presuposiciones que habían sido hasta ese momento los ladrillos que sustentaban nuestra filosofía de la vida. Un accidente de consecuencias catastróficas puede destruir nuestra sensación de invulnerabilidad. La tragedia de la muerte de un niño puede violar nuestro sentido de la justicia o incluso nuestra creencia en la existencia de un Dios justo. Un robo puede quitarnos para siempre la sensación de seguridad que «dábamos por supuesta». Las profundas revisiones que exige la invalidación de nuestro mundo de creencias pueden tener amplias consecuencias sobre nuestras conductas, compromisos y valores, suelen absorber un tiempo y un esfuerzo considerables y prolongarse largo tiempo después de que hayamos logrado asimilar la propia realidad de la pérdida.<sup>5</sup>

Al enfrentarnos a un mundo que puede parecerse aleatorio, injusto, o incluso malévolo, podemos responder de diversas maneras, maneras que determinan en última instancia cómo nos adaptamos a la pérdida nosotros mismos y quienes nos rodean. Por un lado, podemos hacernos recriminaciones y culparnos por no haber previsto y evitado la pérdida, incluso aunque los demás no nos hagan responsables de ella. De este modo, el jefe de departamento que es «cesado» cuando su hospital «hace recortes» puede recriminarse interminablemente no haber visto venir su despido y haber pedido su traslado a otra área o instalación antes de verse empujado de manera inesperada a un futuro incierto como «asesor externo». De un modo parecido, la madre primeriza cuya hija muere en la cuna puede experimentar un dolor profundo y duradero teñido por los sentimientos de culpa, pensando que su hija aún estaría viva si ella hubiera estado allí en el momento preciso. Este tipo de situaciones despierta una autocrítica depresiva que puede tener un carácter circular y contraproducente, pero que puede ser más fácil de aceptar que el abandono de la creencia de que tenemos el poder de controlar los aspectos más importantes de nuestras vidas.

Por otro lado, también podemos reaccionar ante la pérdida, incluso ante la más traumática, ofreciendo nuestro apoyo a los demás y recordándonos en el proceso a nosotros mismos que no vivimos en un mundo completamente repleto de maldad. Podemos entender la pérdida como una «llamada de atención» para revisar nuestras prioridades y asegurarnos de que estamos dedicando tiempo y consideración a las personas y proyectos que más valor tienen para nosotros, al tomar conciencia de que, como seres humanos que somos, tenemos un final. Al hacer esta revisión, podemos descubrir que algunas de las creencias que la pérdida ha debilitado tenían la función de ocultar la realidad de la contingencia y precariedad humana, cautivándonos con la falsa sensación de que «siempre nos queda tiempo» para prestar atención a lo que es realmente importante, mientras que desperdiciamos horas, semanas y años preciosos con preocupaciones y relaciones superficiales, llevando unas vidas evasivas y poco profundas. 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».<sup>6</sup>

Yo creía que si hacías lo que debías todo salía bien. Ya sabes, haces caso a tus padres, conoces al hombre adecuado, tienes un matrimonio de cuento de hadas y tres hijos y eres feliz para siempre. Entonces uno de tus hijos enferma y muere y tú piensas: «¡No es justo!». Es entonces cuando la ira entra en escena. Se supone que las cosas no tienen por qué ser así, pero así es como son.

JANET, 42 años

***Reconstruir la relación con lo que se ha perdido.*** Especialmente en los casos de muertes de seres queridos o de rupturas relacionales, los individuos afectados pueden sentirse obligados a «olvidar» a la persona que han perdido, partiendo de la idea equivocada de que deben «seguir adelante sin mirar atrás». De hecho, las primeras teorías sobre el duelo enfatizaban la necesidad de retirar la «energía emocional» que se

dedicaba a la relación con la persona desaparecida para poder «reinvertirla» en otras relaciones. Estos modelos parecen dar por supuesto que el amor es como el dinero; hay que retirar una cifra de una inversión para poder dedicarla a financiar otra.

Las investigaciones contemporáneas que tienen como sujetos a individuos que han sufrido pérdidas nos enseñan otras lecciones. Según Stephen Shuchter y Sidney Zisook, 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.<sup>7</sup> Susan Datson y Samuel Marwitt 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. Aunque los perceptores tienden a puntuar más alto en los test de «neuroticismo» que los no perceptores, lo que pone de manifiesto sus niveles más altos de ansiedad y estrés, en general la frecuencia y función de la percepción de la presencia del fallecido sugiere que constituye un aspecto relativamente común del proceso normal de duelo, en lugar de representar un indicio de psicosis o patología, como podían sugerir las anteriores teorías sobre el duelo.<sup>8</sup>

A la vista de estos hallazgos, quizá lo más acertado sea decir que la muerte transforma las relaciones, en lugar de ponerles fin. 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. Este vínculo que mantenemos con el recuerdo del otro puede reafirmarse a través de un preciado «objeto de vinculación», que podría ser un suéter viejo del padre que nos ha dejado o el juguete favorito de un bebé desaparecido. Conservando esta conexión con una relación que fue fundamental para nosotros en el pasado podemos dar continuidad a una historia vital interrumpida por la pérdida, emprendiendo el duro trabajo de inventar un futuro lleno de sentido.<sup>9</sup>

Otras modalidades de pérdidas relacionales, como el divorcio, requieren que mantengamos un vínculo dentro de la «vida real» con la persona que hemos perdido. Especialmente en el caso de familias con hijos, los cónyuges que han roto su relación deben encontrar maneras pacíficas y cooperativas de seguir cumpliendo con su papel de padres y esforzarse para evitar que esta colaboración sea sabotada por el resentimiento. Incluso en las relaciones «sin hijos» en las que uno de los cónyuges abandona a la pareja, puede ser útil recoger y conservar objetos significativos para la relación (fotos,

regalos, etc.), en lugar de deshacerse de ellos inmediatamente. Ocultando de la vista estos recuerdos del tiempo que pasamos juntos podemos reducir el dolor que produce el hecho de estar continuamente rodeado de recuerdos, pudiendo revisarlos en el futuro, cuando la «elaboración del duelo» requiera asumir una nueva perspectiva.

***Reinventarnos a nosotros mismos.*** En un sentido casi literal, una parte de nosotros muere cada vez que perdemos a un ser querido. Somos seres sociales que construimos nuestras identidades alrededor de las personas más importantes en nuestras vidas: padres, parejas, hijos, amigos... y por ello la pérdida de estas personas genera también un vacío en nosotros mismos. Esa persona especial con la que vivimos una parte importante de nuestro pasado ya no volverá a estar ahí para recordarnos ese fondo compartido de experiencias y recuerdos que sólo están vinculados a la relación que manteníamos con ella. Incluso en las pérdidas menos «definitivas», como los traslados a una ciudad diferente o los cambios de trabajo, la pérdida de un entorno familiar puede desestabilizar nuestro sentido del sí mismo, al exigir el establecimiento de nuevas relaciones. Nos guste o no, nunca volvemos a ser «nuestro antiguo yo» después de una pérdida importante, aunque con mucho esfuerzo podemos construir una identidad que encaje con nuestro nuevo rol, al mismo tiempo que establecemos una continuidad con el anterior.

Tom Attig desarrolla con gran elocuencia esta concepción de la identidad como fenómeno social y no exclusivamente personal en su metáfora de una red de conectividad que nos vincula con aquellas personas, actividades y lugares a los que dirigimos nuestro afecto.<sup>10</sup> En esta imagen, 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.

Todo lo que nos conmueve y nos transforma se queda con nosotros.

La necesidad de reinventarnos también está íntimamente relacionada con la revisión de nuestro mundo de presuposiciones. A medida que vamos aprendiendo las lecciones de la pérdida, podemos afrontar nuestra vida con otras prioridades, con un criterio más claro respecto a lo que es importante y lo que merece que le dediquemos nuestra atención. Al revisar la filosofía que orienta nuestra vida, también nos «revisamos» a nosotros mismos, abriendo posibilidades que antes parecían cerradas, desarrollando habilidades e intereses que habían permanecido dormidas en nuestro interior o cultivando relaciones que habíamos abandonado o no habíamos explorado. En este sentido, aunque la pérdida puede ser dañina, también puede orientar nuestra renovación. Aunque la pérdida de formas familiares, roles laborales y relaciones puede ser desestabilizadora e incluso amenazante, también puede desafiarnos a ampliar nuestras identidades e integrar los aprendizajes que tanto nos han costado y que vienen con la supervivencia.

Nos guste o no, nunca volvemos a ser «nuestro antiguo yo» después de una pérdida importante, aunque con mucho esfuerzo podemos construir una identidad que encaje con nuestro nuevo rol.

Si afrontamos de manera directa los desafíos que plantea la pérdida, aceptando con serenidad las cosas que no podemos cambiar y teniendo el valor de cambiar las que podemos, ¿qué resultado podemos esperar del proceso de duelo? De nuevo, la investigación psicológica sugiere algunas respuestas útiles. Aunque la gran mayoría de las personas estudiadas por Shuchter y Zisook siguen sintiendo que «les falta una parte de sí mismas» un año después de la muerte de su pareja, prácticamente todas dicen también que sus vidas «son más ricas» y que «intentan sacar lo mejor de cada día». Aunque puede resultarnos difícil creer que vamos a adaptarnos a una pérdida cuando estamos inmersos en la protesta o la desesperación, no hay duda de que la supervivencia, la adaptación, e incluso el crecimiento son posibles. El dolor que acompaña a la pérdida es un espejo que refleja lo preciosos que son los apegos que hemos establecido y la conciencia de la fragilidad de la vida puede ser un recordatorio necesario de la obligación de vivir de acuerdo a nuestras preocupaciones más elevadas.

Señor, dame serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar las cosas que puedo y sabiduría para poder diferenciarlas.

REINHOLD NIEBUHR

## Capítulo 5

### CONTEXTO Y CONEXIÓN

Con demasiada frecuencia se habla del duelo como si fuera un proceso estrictamente individual, como si cada uno de nosotros fuera una isla castigada por el embate de las olas de la desgracia, sin ningún tipo de conexión con nadie ni con nada más allá de nosotros mismos. 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. En este capítulo subrayaremos el lugar central que ocupa la relación con los demás en el contexto de la pérdida, teniendo en cuenta lo que los demás pueden ofrecernos con el regalo de sus cuidados, pero también lo que nosotros podemos darles a cambio.

#### EXPLICAR NUESTRA HISTORIA

Vivimos nuestras vidas como historias. Al igual que las novelas, nuestras vidas tienen comienzos, desarrollos y finales. Tienen una estructura «argumental» diferenciada, una secuencia de acontecimientos llena de significados que ponen de manifiesto quiénes somos y dan forma a aquello en lo que nos convertimos. Incluyen un variado elenco de personajes que interactúan en escenas trágicas o cómicas. Y pueden segmentarse en capítulos que corresponden a los «períodos» más importantes de nuestras vidas, cuyos títulos y organización varían en función de la vida que describen (la inocencia de la juventud, el final de la niñez, la llegada de la edad adulta, etc.).<sup>1</sup>

Cuando sufrimos una pérdida importante, se interrumpe el desarrollo esperado de la historia de nuestra vida. Como en una novela que pierde uno de sus personajes principales a mitad de la narración, debemos reescribir los siguientes capítulos para explicar la pérdida de manera coherente y permitir que el argumento siga adelante con los personajes que quedan, introduciendo quizá nuevos personajes a lo largo del camino. La revisión de este argumento puede reafirmar la identidad, fuerza o perseverancia del personaje principal o describir cómo el «héroe» crece de manera imprevista aprovechando la oportunidad que se le presenta.

¿Cómo podemos restablecer la estructura argumental de una vida que ha sido interrumpida por una pérdida o un acontecimiento traumático? Podemos hacerlo explicando una y otra vez nuestra historia a los oyentes a los que les importa, cada uno de los cuales puede contribuir, de una manera única, a la evolución posterior de la narrativa. Como señala el psicólogo John Harvey: «Cuando compartimos nuestras historias con los demás, damos nombre y forma a los significados de nuestra experiencia vital». <sup>2</sup> La elaboración de estas historias es una manera de poner orden a una serie confusa de acontecimientos, encontrando los temas subyacentes que los vinculan y que hacen que sean, si bien no aceptables, al menos comprensibles. Cuando elaboramos en privado la historia de nuestras adversidades, intentamos dar respuesta a las preguntas: «¿Por qué ha sucedido?» y «¿Qué sentido podría tener?». Cuando explicamos nuestras historias en público estamos pidiendo ayuda para responder a estas preguntas candentes o al menos permiso para compartirlas. Aunque nadie puede darnos una trama prefabricada que dé respuesta a estas preguntas y orientación a nuestro futuro personal, los demás sí que pueden sugerirnos temas, laicos o espirituales, que podemos utilizar para entretejer los acontecimientos que intentamos comprender y, escuchándonos, permitimos avanzar a tientas hacia una nueva coherencia.

No quería que nadie me dijera nada ni me diera ningún consejo. Sólo quería que me escucharan. Quería hablar y sacarlo todo fuera.

HERB, 52 años

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 su salud física y psicológica, van menos al médico, tienen menos signos de estrés y dicen sentirse menos deprimidos y superados por su desgracia. Y, sin embargo, puede ser muy difícil para nuestros oyentes escuchar la historia de pérdida y sufrimiento que les contamos; debemos tener en cuenta que no dejan de ser personas, con sus propias fuerzas, limitaciones y sensibilidades. Para lograr entender mejor el punto de vista de los demás, puede ser útil situar la experiencia de la pérdida dentro del contexto de la familia, centrándonos en el impacto que tiene sobre los diferentes miembros del sistema familiar.

Cuando compartimos nuestras historias con los demás, damos nombre y forma a los significados de nuestra experiencia vital.

JOHN HARVEY

## EL CRISOL DE LA FAMILIA

Casi por definición, la pérdida suele ser una experiencia que nos aísla. Tendemos a fijarnos sólo en nuestro propio dolor y nos resulta difícil creer que haya otras personas que están sufriendo con la misma intensidad que nosotros. Cuando perdemos a alguien o

algo muypreciado, podemos minusvalorar la angustia de otras personas a las que la pérdida «no les ha afectado tanto». Cuando perdemos a un marido, podemos minimizar el sufrimiento de sus hermanos o amigos. Aunque somos capaces de reconocer que estas personas intentan lidiar a su manera con los significados de la pérdida que compartimos con ellas, podemos pasar por alto una verdad evidente pero también muy escurridiza, que *aquellos en los que más necesitamos apoyarnos en nuestro dolor han sufrido la misma pérdida que nosotros*. De este modo, nos encontramos irónicamente buscando ayuda en quienes menos capaces se sienten de proporcionarla.

¿Significa esto que deberíamos intentar reprimir nuestro propio sufrimiento para no «cargar» a los demás con el peso de nuestro dolor? En absoluto. Un corolario de la evidencia anterior es que, a pesar de nuestro dolor, no dejamos de ser las figuras de apoyo más importantes de las personas que han sufrido directa o indirectamente a raíz de la misma pérdida. Siempre que no busquemos ni ofrezcamos respuestas «fáciles» a las duras preguntas que podemos encontrar en nuestro duelo o en el de los demás, podemos compartir la carga de la pérdida con nuestros seres queridos, haciendo que sea un poco más llevadera.

Para compartir nuestro proceso de duelo con otras personas, debemos ser conscientes de cuáles son sus propios «estilos de duelo» y respetarlos. No hay dos personas que se adapten a una pérdida de la misma manera y, exceptuando algunos rasgos generales, no hay una sola forma «correcta» de elaborar el duelo. Este mensaje puede ser especialmente difícil de asimilar cuando nos encontramos con miembros de nuestra familia que tienen un estilo de elaboración del duelo muy diferente al nuestro, el adolescente que se pasa el día en su habitación, el hombre que se entrega a su trabajo, la mujer que llora sin previo aviso en lugares públicos... Cuando la forma de experimentar y expresar el dolor difiere entre miembros de una misma familia, puede ser necesaria una sensibilidad especial para encontrar formas de «unirse» a los demás en su propio estilo de duelo y crear una atmósfera de comprensión en la que cada persona pueda hablar de su lucha con sus propias palabras.

Debemos ser conscientes de que las personas en las que más necesitamos apoyarnos en nuestro dolor han sufrido la misma pérdida que nosotros.

### *Diferencias sexuales en el duelo*

En éste, al igual que en otros aspectos de la vida, la investigación ha puesto de manifiesto la necesidad de comprender y respetar las diferencias sexuales, incluso dentro de las propias parejas, intentando encontrar formas de comunicación que permitan superar estas diferencias. Conocemos mejor el «duelo de las mujeres», ya que las viudas han sido objeto de muchas más investigaciones que los viudos. De hecho, la tendencia de los teóricos del duelo a centrarse en los aspectos *emocionales* de su elaboración,

excluyendo en ocasiones los aspectos cognitivos o conductuales de la adaptación a la pérdida, podría ser un reflejo de la intensidad de las emociones de las mujeres que son sujetos de sus estudios. Por otro lado, los hombres suelen afrontar la pérdida de una manera más intelectual y filosófica o sumergiéndose en las mil y una tareas instrumentales que se encuentran los supervivientes de una pérdida; los preparativos para el funeral, la publicación de necrológicas, la negociación con las compañías de seguros, etcétera. Mientras que las mujeres en crisis suelen acudir a los demás de manera natural para dar y recibir apoyo y expresar abiertamente sus sentimientos, los hombres sienten la necesidad de ser más estoicos, tendiendo a «dejar a un lado sus sentimientos» y mostrarse «fuertes» ante los demás.

Aunque estas diferencias de género pueden ser muy reales, debemos ser conscientes de que son sólo descripciones de estilos típicamente masculinos o femeninos de elaboración del duelo dentro de la cultura occidental y que cualquier individuo puede seguir un proceso de duelo diferente al que estas «reacciones medias» señalan. Por este motivo, Terry Martin y Ken Doka no diferencian entre respuestas de hombres y mujeres tras la pérdida, sino entre «duelo femenino» y «duelo masculino», reconociendo explícitamente que muchas mujeres pueden recurrir a la intelectualización, sentir rabia o culpa por no haber sido capaces de «proteger» al ser querido desaparecido o reafirmar su independencia, formas típicamente masculinas de afrontar la pérdida. Del mismo modo, muchos hombres pueden sentirse cómodos viviendo su duelo con un estilo más femenino, compartiendo intensos sentimientos y dudas sobre sí mismos con su círculo de amigos o acudiendo a grupos de apoyo en busca de ayuda con las dimensiones más problemáticas de su pérdida.<sup>3</sup> Lo importante es entender la forma que cada uno de nosotros tiene de elaborar el duelo, independientemente de si seguimos o no la «norma» de nuestro género.

Debemos respetar la gran mayoría de estas diferencias y no criticarlas como señales de «debilidad» en las mujeres o de «despreocupación» en los hombres, pero hay algunas que no presagian nada bueno. Por ejemplo, Shuchter y Zisook indicaron la presencia de un mayor número de hombres que presentan altos niveles de consumo de alcohol un año o más después de la pérdida y una mayor dificultad para «aceptar» el carácter definitivo de la desaparición. Si consideramos estos sentimientos junto con el hecho de que es dos veces más probable que un hombre establezca nuevas relaciones sentimentales en el primer año después de la pérdida de su cónyuge, podemos concluir que los hombres corren un mayor riesgo de intentar suprimir y dejar atrás el dolor de la pérdida, en lugar de enfrentarse a él de manera directa. De este modo, no sorprende que haya más mujeres que hombres que digan tener una adaptación entre buena y excelente a la pérdida dos años después de su aparición, aunque hay una minoría significativa de mujeres que dicen sentirse «desesperadas» en su viudedad.<sup>4</sup>

A pesar de estas divergencias, es evidente que hay más semejanzas que diferencias entre los procesos de duelo de hombres y mujeres. Por ejemplo, Shuchter y Zisook descubrieron que la mayoría de los miembros de ambos sexos dicen echar continuamente de menos a la pareja desaparecida a lo largo del año que sigue a su pérdida y que un número similar de hombres y de mujeres dicen que lloran cuando recuerdan a su pareja. A menudo son las *formas* que tienen los hombres y mujeres de buscar ayuda lo que les diferencia, en lugar de su necesidad de ayuda *per se*. Por ejemplo, los padres que han sufrido la pérdida de un hijo suelen estar ambos profundamente afectados por la pérdida, pero pueden buscar el apoyo del otro de maneras diferentes. No es raro que la esposa quiera hablar de la muerte con su marido y que lo único que consiga sea sentirse rechazada por un marido que cambia rápidamente de tema. Los maridos, por su parte, suelen buscar el contacto sexual con sus esposas, intentando implícitamente encontrar un contacto físico que consuele su dolor, para ser rechazados por cometer un acto de «increíble egoísmo». <sup>5</sup> En estos casos es necesaria la voluntad de encontrar una «base común» dentro de la cual sea posible dar y recibir apoyo (quizás a través de abrazos tranquilos, sin carácter sexual), así como que cada cónyuge intente honradamente comprender la experiencia de su pareja y reafirmar su relación de una manera que les «encaje» a los dos.

Tenemos que aprender a respetar y entender los estilos de duelo que no son como el nuestro.

### *Adaptarse a la pérdida: diez pasos prácticos*

Aunque hay pocas prescripciones que puedan aplicarse a rajatabla para afrontar la pérdida, a continuación encontrará diez sugerencias prácticas para afrontar las muchas pérdidas que la vida nos trae. Algunas de estas estrategias pueden ponerse en práctica cuando se anticipan pérdidas importantes, mientras que otras sólo pueden seguirse cuando se presenta la adversidad y en anticipación de las siguientes. En cualquier caso, recuerde que la pérdida y el duelo son experiencias muy personales que no plantean un único camino a seguir a todas las personas a las que afectan.

1. **Tomarse en serio las pequeñas pérdidas.** Dedicando tiempo a mostrar que nos preocupamos por un amigo que se muda lejos de nosotros o a vivir la tristeza que sentimos cuando dejamos una casa que se ha quedado grande o pequeña para nuestras necesidades, nos damos a nosotros mismos una oportunidad para «ensayar» nuestra adaptación a las pérdidas más importantes de nuestras vidas. De un modo parecido, podemos utilizar la muerte de un simple pececillo de colores como una «oportunidad para aprender», instruyendo a los niños sobre el significado de la muerte y su lugar en la vida, preparándoles para futuras pérdidas.

2. **Tomarse tiempo para sentir.** Aunque las pérdidas más importantes plantean toda una serie de exigencias prácticas que hacen que sea difícil «enfrascarnos» en nuestras reflexiones privadas, debemos encontrar algunos momentos de tranquilidad para estar solos y sin distracciones. Escribir en privado sobre nuestras experiencias y reflexiones en momentos de cambio puede ser una forma de mejorar nuestra sensación de alivio y comprensión.
3. **Encontrar formas sanas de descargar el estrés.** Prácticamente por definición, cualquier tipo de transición es estresante. Debemos buscar formas constructivas de dominar este estrés, ya sea a través de la actividad, el ejercicio, el entrenamiento en la relajación o la oración.
4. **Dar sentido a la pérdida.** En lugar de intentar quitarnos de la cabeza cualquier pensamiento sobre la pérdida, es mejor que nos permitamos obsesionarnos con ella. Intentando desterrar las imágenes dolorosas sólo conseguimos darles más poder. A medida que vamos elaborando una historia coherente de nuestra experiencia, vamos logrando una mayor perspectiva.
5. **Confiar en alguien.** Las cargas compartidas son menos pesadas. Debemos encontrar personas, que pueden ser familiares, amigos, religiosos o terapeutas, a las que podamos explicarles lo que estamos pasando sin que nos interrumpan con su propio «orden del día». Lo mejor es aceptar con elegancia los gestos de apoyo y los oídos dispuestos a escuchar, sabiendo que llegará un momento en que tendremos que devolver el favor.
6. **Dejar a un lado la necesidad de controlar a los demás.** Las otras personas afectadas por la pérdida tienen su propia manera de elaborarla y siguen su propio ritmo. No debemos obligarlas a adaptarse al camino que nosotros seguimos para elaborar nuestro dolor.
7. **Ritualizar la pérdida de un modo que tenga sentido para nosotros.** Si el funeral que se ha celebrado por el fallecimiento de nuestro ser querido no nos ha satisfecho, podemos preparar un acto que satisfaga nuestras necesidades. Hay maneras creativas de honrar las pérdidas no tradicionales que encajan con nosotros y con las transiciones que atravesamos.
8. **No resistirse al cambio.** Las pérdidas de personas y roles que ocupan un papel central en nuestras vidas nos transforman para siempre. Lo mejor es abrazar estos cambios, buscando las oportunidades que presentan para el crecimiento, independientemente de lo agrídulces que puedan resultar, esforzarnos por crecer con la experiencia de la pérdida, al mismo tiempo que reconocemos los aspectos en los que nos ha empobrecido.
9. **Cosechar el fruto de la pérdida.** La pérdida hace que revisemos nuestras prioridades vitales y podemos buscar oportunidades para aplicar lo que nos enseña a proyectos y relaciones futuras. Debemos dejar que nuestras

reflexiones constructivas encuentren una forma de expresión en acciones adecuadas, quizás ayudando a otras personas que lo necesiten.

10. **Centrarse en las propias convicciones religiosas.** Podemos utilizar la pérdida como una oportunidad para revisar y renovar las creencias religiosas y filosóficas que ya dábamos por supuestas, buscando una espiritualidad más profunda y templada.

### *Tender la mano a los demás*

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 forman parte de un *sistema de duelo*, en lugar de como individuos aislados o familias diferenciadas que se ven afectadas por la pérdida. Es muy probable que en este preciso instante haya alguien que conozcamos que esté pasando por el proceso de duelo que acompaña a una pérdida importante provocada por una muerte, la ruptura de una relación o una transición vital. Aunque nosotros mismos podemos vernos afectados por esta misma pérdida o por otra diferente, podemos tender nuestra mano a esa persona necesitada ofreciendo nuestra ayuda y comprensión.

Y, sin embargo, solemos resistirnos a hacerlo 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. Por supuesto, puede haber ocasiones en las que acudan a nosotros con una petición sencilla, como la de pasar una tarde relajante charlando sobre cosas irrelevantes o la de que les ayudemos a solucionar un complejo problema financiero. 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.

Estaba furiosa. Después de todos esos años de matrimonio, me dejó por una mujer más joven justo cuando creía que íbamos a dedicarnos juntos a viajar y a disfrutar de la vida. Aprecié mucho que mi amiga no intentara «calmarme». Estuvo conmigo simplemente para escucharme y para estar a mi lado.

KATHERINE, 59 años

Cuando Bill me dejó, tuve la sensación de que era muy diferente a las otras madres, como si hubiera algo en mí que no fuera bien. Pero entonces ingresé en Padres Solteros y descubrí lo frecuentes que eran mis experiencias y sentimientos. Gracias a esto pude darme cuenta de que no estaba sola.

RUTH, 29 años

Es comprensible que en ocasiones intentemos simplificar el complejo proceso de consolar a otra persona recurriendo a respuestas típicas como «Sé cómo te sientes», «El tiempo cura todas las heridas» o «Los caminos del Señor son insondables». Este tipo de respuestas suelen hacer más mal que bien. En realidad, no podemos suponer que sabemos cómo se siente otra persona tras algo tan personal como una pérdida importante, especialmente si no le hemos dado a esa persona la oportunidad de expresar sus sentimientos. Tampoco es cierto que el tiempo cure por sí solo; como ya hemos visto, el duelo es un proceso activo lleno de cambios y la cicatriz de la pérdida acompaña siempre al superviviente de una u otra forma. Incluso cuando intentamos consolar diciendo que la pérdida ha sido «la voluntad de Dios», corremos el riesgo de fomentar la ira y hacer más profunda la crisis espiritual de la persona afectada. Si este tipo de frases consiguieran realmente aliviar nuestro dolor, el duelo sería un proceso mucho más fácil de lo que la experiencia nos ha enseñado.

Que no me digan: «Esto os ha pasado porque sois una familia muy fuerte y Dios sabe que vais a poder soportarlo».

JACKIE, 28 años

Entonces, ¿cómo podemos reaccionar ante una persona que está intentando superar los desafíos que plantea la pérdida? Sólo hay una respuesta «correcta» y es que debemos dar una respuesta auténtica y personal, dejando que nuestra preocupación y nuestro deseo de escucharla y compartir su dolor nos sirvan de guía. Hay algunas entradas que pueden sernos de ayuda, permitiendo que la otra persona introduzca su propio orden del día, como «¿Cómo estás hoy?» o «¿Quieres que hablemos de ello?». Aunque nuestro papel consiste fundamentalmente en escuchar sin importunar con respuestas o soluciones rápidas, puede ser acertado compartir parte de las experiencias que hemos tenido con el ser querido que ha desaparecido, quizás algún recuerdo especial o alguna historia breve que comunique parte de lo que significaba para nosotros. Recuerde que lo que marca la diferencia no son sus respuestas o recomendaciones, sino su disponibilidad para compartir los pensamientos y sentimientos más profundos del otro.

Una de las cosas que más nos ayudaban era que alguien nos llamara o que se pasara por casa para hablar de nuestro hijo desaparecido y decir algo especial sobre él. Eso nos fue de gran ayuda.

BOB, 44 años

Cuando perdí mi trabajo, no podía hablar de ello con mi mujer porque estaba tan ansiosa como yo y me presionaba para que encontrara otro trabajo como fuera. Pero mi hermano me sirvió de gran ayuda en esos momentos, ya que simplemente me escuchaba intentando animarme, diciéndome que me ayudaría en todo lo que pudiera. Y era sincero cuando lo decía.

RAY, 34 años

Cuando sea evidente la necesidad de una ayuda concreta, ofrézcala sin vacilaciones. Un hombre joven que ha perdido a su mujer necesita a menudo que le ayuden con el cuidado de sus hijos, del mismo modo que a una viuda puede serle útil que la ayuden con

gestiones financieras necesarias tras la muerte de su marido. Hay que incluir en las reuniones sociales a los amigos y familiares divorciados en lugar de dejarles fuera como si «estuvieran de más». Por supuesto, cuando ofrecemos ayuda, es fundamental evitar los estereotipos relacionados con el género o la edad y dejarnos guiar por nuestra comprensión de las personas que estamos ayudando o por sus respuestas a la pregunta: «¿Qué te sería más útil en estos momentos?». Cuando ofrezca ayuda, sea concreto. El ofrecimiento «llámame cuando me necesites» raramente obtiene respuesta, mientras que la pregunta «¿Qué noche de esta semana te iría bien que te trajera la cena hecha?» tiene más posibilidades de encontrar una aceptación agradecida. Recuerde que hay necesidades que se extienden mucho más allá del momento en que se retira el apoyo tradicional (en forma de ceremonias funerarias o visitas) y que la ayuda regular, especialmente durante el primer año después de la pérdida, puede ayudar a la persona a volver a establecer el contacto con un mundo que ha quedado hecho añicos de manera traumática.

Cosas que se deben y que no se deben hacer cuando se ayuda a una persona que ha sufrido una pérdida	
<i>Cosas que no se deben hacer</i>	<i>Cosas que se deben hacer</i>
<p><b>Obligar a la persona que ha sufrido la pérdida a asumir un papel</b>, diciendo: «Lo estás haciendo muy bien». Debemos dejar que la persona tenga sentimientos perturbadores sin tener la sensación de que nos está defraudando.</p> <p><b>Decirle a la persona que ha sufrido la pérdida lo que «tiene» que hacer</b>. En el mejor de los casos, esto refuerza la sensación de incapacidad de la persona y, en el peor, nuestro consejo puede ser «contraproducente».</p> <p><b>Decir «llámame si necesitas algo»</b>. Este tipo de ofrecimientos indefinidos suele declinarse y la persona que ha sufrido la pérdida capta la idea de que nuestro deseo implícito es que no se ponga en contacto con nosotros.</p> <p><b>Sugerir que el tiempo cura todas las heridas</b>. Las heridas de la pérdida no se curan nunca por completo y el trabajo del duelo es más activo de lo que sugiere esta frase.</p> <p><b>Hacer que sean otros quienes presten la ayuda</b>. Nuestra presencia y preocupación personal es lo que marca la diferencia.</p>	<p><b>Abrir las puertas a la comunicación</b>. Si no sabe qué decir, pregunte: «¿Cómo estás hoy?» o «He estado pensando en ti. ¿Cómo te está yendo?».</p> <p><b>Escuchar un 80% del tiempo y hablar un 20%</b>. Hay muy pocas personas que se tomen el tiempo necesario para escuchar las preocupaciones más profundas de otro individuo. Sea una de ellas. Tanto usted como la persona que ha sufrido la pérdida pueden aprender cosas en el proceso.</p> <p><b>Ofrecer ayudas concretas y tomar la iniciativa de llamar a la persona</b>. Si además respetamos la intimidad del superviviente, éste valorará nuestra ayuda concreta con las tareas de la vida cotidiana.</p> <p><b>Esperar «momentos difíciles» en el futuro</b>, con intentos activos de afrontar sentimientos y decisiones difíciles durante los meses que siguen a la pérdida.</p> <p><b>«Estar ahí», acompañando a la persona</b>. Hay pocas normas para ayudar, aparte de la autenticidad y el cuidado.</p>

**Decir: «Sé cómo te sientes».** Cada persona experimenta su dolor de una manera única, por lo que lo mejor que podemos hacer es invitar al afectado a compartir sus sentimientos, en lugar de dar por supuesto que los conocemos.

**Utilizar frases manidas de consuelo,** como: «Hay otros peces en el mar» o «Los caminos del Señor son insondables». Esto sólo convence a la persona de que no nos preocupamos lo suficiente por entenderla.

**Intentar que la persona se dé prisa en superar su dolor** animándola a ocupar su tiempo, a regalar las posesiones del difunto, etc. El trabajo del duelo requiere tiempo y paciencia y no puede hacerse en un plazo de tiempo fijo.

**Hablar de nuestras propias pérdidas** y de cómo nos adaptamos a ellas. Aunque es posible que esa persona en concreto tenga un estilo de afrontamiento diferente al nuestro, este tipo de revelaciones pueden servirle de ayuda.

**Establecer un contacto físico adecuado,** poniendo el brazo sobre el hombro del otro o dándole un abrazo cuando fallan las palabras. Aprenda a sentirse cómodo con el silencio compartido, en lugar de parlotear intentando animar a la persona.

**Ser paciente con la historia de la persona que ha sufrido la pérdida** y permitirle compartir sus recuerdos del ser querido. Esto fomenta una continuidad saludable en la orientación de la persona a un futuro que ha quedado transformado por la pérdida.

## Capítulo 6

### RITUAL Y RENOVACIÓN

Hasta ahora, hemos explorado básicamente las características *personales* e *interpersonales* de la elaboración del duelo, los desafíos emocionales que nos encontramos en solitario o en presencia de nuestros familiares o amigos íntimos. Pero el trabajo del duelo trasciende estos contextos más limitados, ya que tiene dimensiones comunitarias. Todas las culturas humanas conocidas han creado ceremonias para reconocer el fallecimiento de sus miembros, ceremonias que sirven para reafirmar los vínculos formales e informales existentes entre los supervivientes al mismo tiempo que se reconoce y honra la contribución de la persona desaparecida. En este capítulo estudiaremos la ritualización de la pérdida y las funciones psicológicas que estos rituales tienen para quienes siguen viviendo. Aunque prestaremos atención principalmente al papel que desempeñan los funerales tradicionales en el proceso de dar sentido a la pérdida, también consideraremos brevemente el papel que tienen los rituales más personales en el proceso de elaboración de significado.

#### LAS FUNCIONES DE LOS RITUALES

Los rituales puntúan la vida, marcando públicamente momentos de transiciones significativas para los miembros de una comunidad. Empezando por el bautismo o la celebración del nacimiento de un niño, hay una serie interminable de rituales que simbolizan cada etapa de nuestra edad adulta, desde las fiestas de cumpleaños que celebramos cada nuevo año de vida, pasando por las ceremonias de graduación que reconocen nuestros logros académicos, hasta las ceremonias matrimoniales que proclaman el amor y el compromiso de dos personas o las fiestas en las que se celebra la jubilación, en las que se reconoce toda una vida dedicada al servicio en el mundo laboral. Como muestra esta lista, los rituales pueden tener dimensiones laicas además de las religiosas, generándose a partir del equilibrio entre protocolos religiosos (como la pronunciación solemne de los votos del matrimonio después de una liturgia obligatoria) y tradiciones populares (como el brindis con champán por el novio y la novia) que son compartidos por los miembros de la comunidad.

Sin embargo, al igual que todas las prácticas sociales, los rituales relacionados con la muerte evolucionan a lo largo del tiempo y, de acuerdo con el ritmo que siguen los cambios en la sociedad actual, los cambios en las prácticas que rodean a la muerte han

sido rápidos y significativos. Concretamente en la cultura norteamericana, ha habido una tendencia a la *desritualización* de la muerte y el duelo; toda una serie de tradiciones, como el luto riguroso o la celebración de ceremonias elaboradas, velatorios y vigilias, han perdido su contenido para las personas y comunidades que han sufrido la pérdida de seres queridos. Incluso para las personas que encuentran sentido y consuelo en estas prácticas tradicionales, el carácter de muchas pérdidas hace difícil ritualizarlas siguiendo las costumbres establecidas. Por ejemplo, la celebración de actos religiosos en memoria de personas que han cometido suicidio o han muerto a causa de enfermedades «estigmatizadoras» como el sida puede ser problemática en algunas congregaciones cristianas y algunas personas (como una amante o un ex marido) pueden ser privadas de su derecho de participación en los funerales «normales».<sup>1</sup> Además, aunque la pérdida a través de la muerte se conmemora al menos en la mayoría de los casos con algún tipo de ceremonia, otros tipos de pérdida (por ejemplo, las del propio puesto de trabajo) pasan completamente desapercibidos en su vertiente pública. Todo esto hace que los rituales públicos no sean útiles en algunos casos, ya que están diseñados para afirmar los valores de la comunidad (como la legitimación de las relaciones heterosexuales a través del matrimonio o la continuidad de la carrera laboral), en ocasiones a expensas de las necesidades individuales.

Para poder diseñar rituales que se adapten a cualquier tipo de pérdida, es importante saber qué funciones tiene la ritualización. Bronna Romanoff y Marion Terenzio han publicado recientemente algunos comentarios elocuentes sobre los rituales relacionados con el proceso de duelo, definiéndolos como instrumentos culturales que preservan el orden social y permiten comprender algunos de los aspectos más complejos de la existencia humana.<sup>2</sup> Según estos autores, los rituales proporcionan un modelo del ciclo vital, dan estructura a nuestro caos emocional, establecen un orden simbólico para los acontecimientos vitales y permiten la construcción social de significados compartidos. Al igual que otros ritos de paso, los funerales desempeñan estas funciones al mismo tiempo que delimitan nuestro duelo y reafirman nuestros vínculos con la comunidad. Pero, al igual que otras formas más personales de ritualizar la pérdida, deben prestar atención a tres dimensiones para satisfacer las necesidades de la persona afectada. Éstas incluyen:

1. *El cambio en el sentido del sí mismo de la persona que ha sufrido la pérdida*, en los momentos en los que reconstruye el apego establecido con el difunto. Este proceso, de carácter intrapsíquico y personal, puede representar una oportunidad para pensar sobre el papel que el ser querido ocupaba en nuestra vida, reflexionando en privado ante su tumba o escogiendo un recuerdo que tengamos de ella para compartirlo con otra persona afectada por su pérdida. Este aspecto de los rituales reconoce que la pérdida nos transforma, pero también que podemos conservar una relación simbólica con el desaparecido.

2. *La transición a un nuevo estatus social.* Este proceso más «centrado en el exterior» implica el reconocimiento público del cambio de estatus del difunto (por ejemplo, de un miembro con vida de la comunidad a alguien presente en espíritu) y del superviviente (por ejemplo, de esposa a viuda). Aunque es importante para la comunidad, esta transición social no implica necesariamente los ajustes intrapsíquicos que requiere el proceso de transformación anterior.
3. *La conexión con lo que se ha perdido,* en lugar de «romper los lazos» que se mantenían. Actos como las concentraciones conmemorativas católicas o los libros Yizkor judíos pueden potenciar este tipo de conexión continuada con los difuntos dentro de cada contexto cultural, en forma de rituales espontáneos o creativos (como la costumbre de compartir historias o recuerdos sobre el difunto), al mismo tiempo que sirven para consolidar los recuerdos que los supervivientes tienen de la persona desaparecida y reconocer la continuidad de la influencia que tiene sobre sus vidas. Más adelante se describen más ejemplos de rituales que cumplen esta función.

Alan Wofelt, un destacado terapeuta del duelo, sostiene que las ceremonias funerarias nos ayudan a aceptar la realidad de la muerte y a testimoniar la vida del difunto, fomentan la expresión del dolor de manera coherente con los valores culturales, dan apoyo moral a los afectados, permiten afirmar las propias creencias sobre la vida y la muerte, y aportan continuidad y esperanza a la vida. Siguiendo este punto de vista y el del modelo de transformación, transición y continuación ritual que desarrollaron Romanoff y Terenzio, podemos estudiar cómo la ritualización de la pérdida puede ayudar a los supervivientes a superar los «desafíos del duelo» que ya hemos señalado anteriormente en este libro. Veremos cómo podemos diseñar los servicios funerarios para satisfacer estas necesidades, revisando más adelante algunos ejemplos de rituales personales, realizados en algunos casos años después de la pérdida, que pueden facilitar la tarea continuada de la adaptación.

La simbología de los rituales nos permite expresar creencias y sentimientos a los que las palabras por sí solas no podrían hacerles justicia.

ALAN D. WOFELT

***Reconocer la realidad de la pérdida.*** Reconociendo oficialmente la desaparición de un miembro de la comunidad, los funerales fomentan el reconocimiento público de la realidad de la pérdida, dando tiempo y espacio a los supervivientes para que puedan manifestar su dolor interior. Los discursos o las conversaciones informales que los preceden y los siguen también animan a la consolidación y a la puesta en común de recuerdos e historias sobre el desaparecido, al mismo tiempo que fortalecen los vínculos entre los supervivientes. Al igual que sucede con las conversaciones familiares sobre la muerte, debemos dejar que los niños participen en este tipo de ceremonias,

preparándoles antes para lo que van a encontrarse. Excluirlos de esta forma de reconocimiento público puede aislarlos aún más en su proceso de duelo y añadir una sensación confusa de irrealidad a la pérdida de su ser querido.

Los funerales preparados con sensibilidad pueden facilitar también la toma de conciencia de la muerte a nivel público y personal. En el funeral y el entierro o cremación posteriores, los afectados emprenden el largo proceso de despedirse de su ser querido y, en el caso de los servicios en los que el ataúd está abierto, tienen la última oportunidad de ver a la persona que han perdido. De todos modos, al igual que sucede con todos los aspectos del trabajo del duelo, el funeral debe entenderse como una oportunidad para dar comienzo a esta despedida y no como la *exigencia* de hacerlo. Así, al mismo tiempo que facilita una estructura suficiente para guiar a los supervivientes en la despedida simbólica del desaparecido, el ritual del funeral debe ser lo suficientemente flexible para acoger las muchas formas en que los individuos afrontan la realidad de la pérdida.

***Abrirse al dolor.*** La cultura norteamericana predominante no tolera fácilmente los sentimientos intensos, especialmente los que acompañan a la desesperación de la pérdida.<sup>3</sup> Como mucho, los funerales bien dirigidos pueden ser permisivos con la experimentación y la expresión de emociones dolorosas, apoyando su validez ante la presencia de las personas que apoyan a los afectados. Pero las propias ceremonias funerarias implican el reconocimiento de que la concentración de este tipo de emociones no puede mantenerse de manera indefinida y proporcionan un entorno seguro y limitado en el tiempo en el que es legítimo manifestarlas. Aunque las prácticas pueden variar en subculturas o familias diferentes, el carácter multifacético de la mayoría de las costumbres relacionadas con la muerte (como la visita de la familia, los amigos y el pastor, el entierro o sepelio y los servicios funerarios) suelen fomentar el reconocimiento de la tristeza compartida por la muerte y facilitar oportunidades para ofrecer consuelo a los que sufren. De este modo, idealmente, los rituales relacionados con la muerte y las personas que participan en ellos podrían regular la difícil montaña rusa del duelo.

***Revisar nuestro mundo de significados.*** Nos resulta muy fácil vivir nuestras vidas cotidianas siguiendo las convenciones de un sistema de creencias que damos por supuesto. Creemos que viviremos una vida plena, que podemos esperar un futuro lejano rodeados de nuestros seres queridos, que nuestros esfuerzos van a verse recompensados, que la vida nos va a tratar bien... Incluso podemos tener creencias religiosas ingenuas que den por supuesto que, si llevamos vidas justas, Dios va a escuchar todas nuestras plegarias y nuestros ángeles de la guarda van a mantenernos a nosotros mismos y a nuestros seres queridos a salvo del dolor. 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 pasarles 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, haciendo añicos la sensación de control sobre nuestro destino que habíamos dado por supuesta.

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 ha quedado devastado tras la muerte. Una liturgia conmovedora puede ayudar a los afectados a volver a conectar con los fundamentos de su fe o adentrarles en un nivel más profundo de conciencia espiritual, haciendo que emprendan la búsqueda de una filosofía personal más madura. Las ceremonias funerarias también nos enfrentan a la realidad inevitable de la muerte y las limitaciones humanas, lo que puede servir como catarsis para iniciar la búsqueda de sentido en nuestras vidas cotidianas, dejando de postergar las cuestiones importantes a un futuro que no está garantizado. Si somos capaces de aceptar a nivel emocional e intelectual la idea de que nosotros también vamos a morir, podemos «hacer que cada día cuente», en lugar de escapar de la conciencia de nuestra fugacidad persiguiendo objetivos y éxitos materiales. Si dedicamos nuestra energía a intentar huir frenéticamente de la muerte en un esfuerzo por evitarla, no podemos centrarnos en las lecciones más profundas de nuestra mortalidad. Devolviéndonos la conciencia de nuestra propia fugacidad, los servicios funerarios y los entierros pueden volver a ponernos en contacto con los significados más profundos de nuestras vidas e impulsarnos a esforzarnos por seguir unos valores más llenos de sentido.

***Reconstruir la relación con lo que se ha perdido.*** La muerte transforma la relación que tenemos con la persona fallecida, que pasa de basarse en la interacción física a basarse en la interacción simbólica y esto hace que confiemos cada vez más en nuestro fondo de recuerdos para mantener la relación «viva». El discurso que suele hacerse en el funeral nos ayuda con esta tarea, recordando los logros más importantes del difunto dando una sensación de plenitud y coherencia a todos los asistentes. Y los relatos e historias que se comparten antes, durante y después de la ceremonia formal cumplen una función aún más importante, ya que consolidan los recuerdos más queridos por los principales afectados o desvelan nuevas dimensiones del ser querido que aparecían sólo en determinadas relaciones. Para muchas familias, los recuerdos físicos de la ceremonia, como el programa del servicio o la bandera que envuelve el ataúd de un veterano antes del entierro, se convierten en valiosos recuerdos que sirven como «objetos de vinculación» que conectan al vivo con el muerto, dando una sensación de continuidad a

los supervivientes. Aunque otras formas más personales de conmemorar la muerte pueden practicarse mucho después del entierro, el funeral suele proporcionar una ayuda concreta con este aspecto particular del duelo.

***Reinventarnos a nosotros mismos.*** De todas las tareas del duelo, quizá la más fundamental sea la de reconstruir una nueva identidad que encaje con nuestro nuevo estatus. En un sentido muy real, ya no somos quienes éramos antes de la pérdida, ya que nuestro sentido del sí mismo se identifica en gran medida con nuestras relaciones más íntimas. Como rito formal de transición, el funeral valida y da inicio a este cambio de estatus de los afectados más importantes a ojos de la comunidad, cambio que puede simbolizarse de varias maneras, desde una forma predeterminada de vestir hasta las costumbres en las formas de saludar y consolar.

Igual que sucede con la reconstrucción de la relación con el difunto, la tarea de «reaprenderse», como Attig la llama, se prolonga a lo largo de los meses y años que siguen a los ritos del funeral. Pero es en el funeral donde esta tarea empieza de forma más visible y donde la comunidad de afectados proporciona un apoyo tangible y simbólico para el desarrollo de la nueva identidad.

### *Rituales personales*

Aunque los servicios funerarios constituyen la forma más claramente establecida en nuestra sociedad para recordar la pérdida y pueden ayudar a elaborar el duelo de manera saludable, como ya hemos señalado, raramente satisfacen las necesidades individuales de los supervivientes. Y algo que es aún más grave, no existen ritos comunitarios que conmemoren otro tipo de pérdidas (muertes terribles, abortos espontáneos, divorcios, robos, agresiones, enfermedades), por lo que quienes las sufren se quedan sin el apoyo de los rituales que podrían dar forma y legitimidad a su duelo, facilitando su resolución.

Por ello existen otro tipo de rituales que pueden ser útiles para honrar a los seres queridos que han desaparecido o validar la importancia de pérdidas diferentes a la muerte. A nivel comunitario, las ceremonias conmemorativas que se celebran en honor de quienes han perdido su vida en acciones militares (como las ceremonias en recuerdo del día D o los actos comunitarios que se celebran en los aniversarios de tragedias masivas o atentados) desempeñan esta función, al igual que las peregrinaciones masivas a lugares como el Monumento a la Guerra del Vietnam o el Museo del Holocausto. Por supuesto, la participación en este tipo de actividades puede contribuir al crecimiento personal y espiritual, incluso en aquellos participantes que son sólo vagamente conscientes de los sacrificios hechos por las generaciones anteriores, independientemente de si hay miembros de su familia o de su grupo cultural entre los fallecidos.

Cuando visité el Museo americano del Holocausto, hice un recorrido por la cronología del pueblo judío en Europa, desde el desarrollo de su comunidad en la Alemania prehitleriana, pasando por los primeros estallidos de violencia de la Kristalnacht, hasta los increíbles horrores de la «Solución Final». A medida que avanzaba desde las primeras exposiciones de los pisos más altos del museo hasta los pisos más bajos, creo que las imágenes, e incluso la iluminación, se iban oscureciendo. En el momento en que llegué a los campos de concentración, me sentí tan confusa y horrorizada como debieron sentirse aquellas personas. Cuando finalmente terminé el recorrido de la exposición y salí del museo a la luz del día, me sentí como si yo también hubiera muerto y hubiera vuelto a renacer. No olvidaré esa experiencia mientras viva.

KAREN, 45 años

A una escala más pequeña, pero no por ello menos significativa, las familias y los individuos pueden crear maneras llenas de sentido de conservar sus recuerdos y honrar sus pérdidas, ya sea incluyendo a los fallecidos en sus plegarias del Día de Acción de Gracias, haciendo una donación a la caridad en su honor o celebrando un servicio funerario años después de su muerte, acto que puede representar una oportunidad para la participación real de los supervivientes, difícil de lograr en las ceremonias originales. Las pérdidas pueden conmemorarse de otras formas menos convencionales, por ejemplo, haciendo un emblema familiar, «hablando» con la persona desaparecida en un diario personal o haciendo un estudio para elaborar el árbol genealógico de la familia. Una pareja joven decidió después de la muerte accidental de su hijo pequeño celebrar su paso por la vida declarando el día de su nacimiento «Día de la Familia». Cada año, en ese día especial, los dos padres se tomaban fiesta en el trabajo y los otros dos hijos se saltaban las clases para pasar todo el día haciendo algo agradable juntos, ya fuera irse de excursión, ir al zoo o simplemente preparar juntos una comida especial, compartiendo recuerdos sobre su hijo o hermano. Este tipo de conmemoraciones no están vinculadas al momento de la muerte, lo que permite celebrarlas años después para ayudar a curar las heridas abiertas, decir adiós, renovar la relación simbólica con el fallecido o fomentar la comunicación familiar sobre pérdidas que no fue posible conmemorar en el momento de su ocurrencia.<sup>4</sup>

En las Navidades que siguieron a la muerte de mi padre, mi madre y todos nosotros, sus hijos ya adultos, volvimos a reunirnos en la cabaña que tenía en el bosque, como habíamos hecho siempre desde que tengo uso de razón. Reímos y lloramos mucho ese año, pero ninguno de nosotros sabía exactamente qué hacer con la ausencia de papá. Después de la cena, estábamos todos sentados y hablando, y de repente se hizo el silencio. Entonces me di cuenta de que faltaba algo. Cada año después de la cena, mi padre, que había aprendido a amar a los animales después de haber sido cazador, se ponía su gran chaqueta naranja de cazador y se iba a caminar por el bosque para echar a los cazadores de su propiedad; cuando éramos pequeños solíamos ir con él. Así que me levanté, fui al armario, y cogí esa gran chaqueta naranja, me la puse y salí fuera. Creo que eso nos hizo bien. Todos empezaron a reírse de mí porque había montado una «patrulla Bambi», como hacíamos con él, y yo pasé algunas horas tristes y silenciosas paseando por el bosque con mi padre. Me sentí muy cerca de él, prácticamente como si estuviera rodeando mis hombros con el brazo mientras caminábamos juntos.

JACKIE, 35 años

Una de las más conmovedoras de estas conmemoraciones alternativas, que entreteje literalmente los niveles de reconocimiento individual y comunitario, es el edredón de los nombres del sida. En él, las familias y allegados que han perdido a alguien por la

enfermedad bordan, cosen, pintan o graban un cuadrado en honor de su ser querido, a menudo con mensajes llenos de significado personal, como: «Querido Brian, resérvame el último baile». Estos cuadrados individuales se pegan después en la tela de uno de los enormes paneles que dan forma al edredón. El tamaño del edredón, que cubrió con holgura todo el bulevar de Washington una de las primeras veces que se expuso en esta ciudad, da idea de la inmensidad de la pérdida que los estadounidenses como nación hemos sufrido por esa enfermedad. El gran personalismo y espíritu de colaboración que el edredón pone de manifiesto representan la forma ideal de reconocimiento ritual, que integra las expresiones personales del significado de la pérdida en un producto comunitario que le da una significación más duradera.

Por último, las pérdidas no tradicionales no tienen por qué merecer menos el reconocimiento de un ritual. En lugar de deshacernos sin más de nuestras mascotas, podemos honrarlas con un servicio funerario, dando a los niños la oportunidad de participar con sus «regalos», poemas o panegíricos que expliquen lo que el animalito ha significado para ellos.<sup>5</sup> También podemos utilizar este tipo de ritos simbólicos de transición para reconocer los cambios que dan forma a nuestra personalidad y nos hacen ser quienes somos. Un hombre que se da cuenta de que está bebiendo demasiado después de un divorcio doloroso que le ha separado de sus hijos puede «tirar la botella» simbólicamente, decidido a convertirse en el tipo de hombre que sus hijos respetarían si volvieran a estar con él. Dos jóvenes hermanos pueden hacer una visita a la casa de su familia en otro estado, de la que se mudaron décadas antes en un momento de crisis familiar. Una mujer puede organizar una reunión familiar en un esfuerzo por limar viejos roces entre miembros de la familia por asuntos ya casi olvidados. De estas formas y de otras mil maneras, los individuos y las familias pueden preparar rituales que les hagan entrar en contacto con lo que han perdido y con las personas que compartieron la pérdida con ellos. Si lo hacen, abrirán las puertas al poder paradójico de la pérdida, que puede empobrecer, pero también enriquecer sus vidas.

El duelo es el proceso de pasar de perder lo que tenemos a tener lo que hemos perdido.

STEPHEN FLEMING

SEGUNDA PARTE  
PARA LOS QUE AYUDAN

## Capítulo 7

### LA RECONSTRUCCIÓN DE SIGNIFICADO Y LA EXPERIENCIA DE LA PÉRDIDA

Hasta que cumplió los 34 años, Kerry creía que «había tenido suerte en la vida». Con una posición social relativamente acomodada y un carácter extravertido, había sido popular entre sus compañeros del instituto y a los veinte y pocos años se casó por primera vez para fundar la familia que siempre había deseado. Ni siquiera su divorcio de lo que posteriormente reconoció que había sido un matrimonio «prematureo» perturbó demasiado una vida repleta de las recompensas de la abundancia y la integración social. Aunque en ocasiones tenía dudas respecto a si le faltaba la «profundidad» y el «amor» que a veces percibía en otras personas, su vida era «fácil y bonita» en general, siguiendo un curso predecible de integración social y comunitaria. Su segundo matrimonio, con su novio de la universidad, pareció confirmar la «normalidad» de su vida, al dar a luz a una hija saludable y concebir un hijo unos años más tarde.

Todo cambió con el nacimiento de su hijo Jacob. Durante los dos años que siguieron a su venida al mundo, Kerry se convirtió en la principal cuidadora de un niño con un defecto congénito en el corazón, implicándose y resintiéndose alternativamente por la constante vigilancia y sacrificio que esto representaba. Cada pocas semanas Kerry detectaba síntomas de un fallo cardíaco en Jacob y le llevaba al hospital rezando para que ocurriera un milagro o para que le administraran alguna medicación que le permitiera volver a llevar la vida normal que ansiaba para ella y su familia. Pero noche tras noche, después de acostarse «revolviéndose» y llorando en el catre que el hospital tenía en la habitación de su hijo, veía cómo nadie escuchaba sus plegarias. Aunque contaba con el apoyo ocasional de sus amigos y familiares, se sentía atrapada en una existencia extenuante y agotadora emocionalmente, distanciada de las personas, costumbres y proyectos que antes daban una forma familiar, aunque a veces superficial, a su vida. Cuando Jacob murió en la última de estas largas hospitalizaciones, Kerry quedó desorientada y desconsolada, luchando por obtener una respuesta al sentido que todo esto había tenido para ella y su familia. No encontró respuestas fáciles.

A los 76 años de edad, Clara había construido una vida basada en el sacrificio. Siendo la tercera de los cuatro hijos de una familia judía conservadora, Clara había aprendido e internalizado el sufrimiento histórico de su pueblo y había adoptado la devoción por sus valores y la lealtad a los demás como los principios que orientaban su

existencia. En su juventud se había dedicado a la enfermería, trabajando en un entorno médico que exigía frecuentemente que obviara sus propias necesidades para dedicarse a los demás, que necesitaban que «estuviera allí» para ayudarles. La vida personal de Clara reforzaba estos compromisos existenciales, ya que se dedicó a cuidar de sus tres hijos sin la ayuda de su marido, que era un «adicto al trabajo», al mismo tiempo que cuidaba y alojaba a su madre durante los lentos años de deterioro que precedieron a su muerte.

Ahora, en los últimos años de su vida, Clara se enfrentaba a un dilema para el que no era capaz de encontrar ninguna solución. Su marido, Ed, estaba «muriéndose lentamente», había sido ingresado en un hogar de ancianos después de sufrir una serie de derrames cerebrales que le habían dejado incapacitado, sin poder comunicarse y semilúcido la mayor parte del tiempo. Quizá las únicas constantes que conservaba de su personalidad eran la rabia y la capacidad combativa. Agredía a Clara física y emocionalmente, fluctuando entre períodos en los que se echaba a llorar como un niño pequeño y otros en los que se enfurecía brutalmente por las injusticias que creía percibir en el trato que le daban el personal del hogar de ancianos y la misma Clara. Clara salía de las visitas que le hacía diariamente sintiéndose «torturada y deprimida», hasta el punto de plantearse el suicidio como única salida a la «trampa» sin solución que le había tendido su necesidad de cuidar de un hombre que tanto podía rogar como rechazar sus intentos de cuidado. Para complicar aún más su situación, su hijo mayor, Richard, le exigía cada vez con más vehemencia que dejara de hacer esas visitas evidentemente dolorosas a un padre con el que había estado resentido toda su vida. Incapaz de comportarse de una manera tan «egoísta», Clara había empezado a distanciarse del «hijo que más quería», así como del marido incapacitado que parecía odiarla.

Cuando intentamos comprender las muchas formas que adopta la pérdida y el impacto que tiene sobre los supervivientes, nos encontramos rápidamente con las limitaciones de los modelos convencionales sobre el duelo y la pérdida. Como seres humanos que luchamos por satisfacer demandas aparentemente inhumanas, nos encontramos con mucha frecuencia caricaturizados por la descripción manifiestamente sencilla del duelo que encontramos en las teorías tradicionales de «etapas» de adaptación a la pérdida. Estas teorías no sólo proporcionan una descripción completamente anónima de unos síntomas supuestamente universales del duelo y de una serie de fases de reacciones emocionales, sino que también parecen ignorar las particularidades de nuestra lucha y su origen en la vida única de cada uno de nosotros. A lo largo del tiempo, a medida que he ido intentando aceptar las pérdidas que me he encontrado en mi propia vida y las de las personas que he atendido en mi consulta, se me ha presentado la cuestión de la adecuación del marco que proporcionan las teorías convencionales del duelo para describir nuestros esfuerzos por adaptarnos a las muertes de nuestros seres queridos y para ayudar a los demás a adaptarse a un mundo que ha quedado

transformado para siempre por su desaparición. Estos esfuerzos me han llevado gradualmente a una visión alternativa, que es compartida por un grupo pequeño pero creciente de clínicos, teóricos e investigadores de la pérdida. La principal presuposición de esta perspectiva, relacionada con lo que se ha denominado el enfoque constructivista de la psicoterapia,<sup>1</sup> es la de que *el proceso fundamental de la experiencia del duelo es el intento de reconstruir el propio mundo de significados*. En este breve capítulo, haré un bosquejo de algunas de las propuestas que derivan de esta perspectiva, recurriendo a las particularidades de los casos de Kerry y Clara para ilustrar las implicaciones que tiene para el trabajo terapéutico con personas que se encuentran inmersas en este tipo de procesos. De este modo, este capítulo se basa en algunos de los temas desarrollados en la primera parte de este libro, especialmente en los relacionados con la reconstrucción del mundo de significados de los afectados, su redefinición psicológica y social, y la búsqueda de formas llenas de sentido para simbolizar, ante ellos mismos y ante los demás, las transiciones por las que pasan en el transcurso del duelo.

#### LOS MODELOS TRADICIONALES DEL DUELO Y SUS LIMITACIONES

Un denominador común de la mayor parte de las teorías tradicionales sobre el duelo es la identificación de una serie de etapas o fases de adaptación, que empiezan con la muerte real o inminente del ser querido y siguen un peregrinaje por varios tipos de reacciones emocionales hasta que el individuo afectado llega a una recuperación, reconciliación o final similar. Aunque podemos encontrar el origen de los modelos de etapas de la fenomenología del duelo en los trabajos de Lindemann,<sup>2</sup> que subdividió el duelo en las etapas de conmoción-incredulidad, dolor agudo y resolución, la teoría de este grupo que más influencia ha ejercido ha sido la propuesta por Kübler-Ross, cuyo libro de 1969, *On Death and Dying* ha sido traducido a más idiomas que la Biblia. El trabajo de Kübler-Ross se centra en la transición emocional (que empieza con la negación y atraviesa etapas de ira, resignación y depresión, para acabar en la aceptación) que experimentan los pacientes terminales que anticipan sus propias muertes, aunque desde su publicación se ha ido generalizando (probablemente de manera inapropiada) hasta convertirse en un modelo del proceso de duelo de los supervivientes.<sup>3</sup> Los modelos posteriores de etapas del duelo se han basado en una combinación o variación de estas dos secuencias, como mi propio intento del capítulo 1 de describir las fases de adaptación a la pérdida en términos de *evitación, asimilación y acomodación*. Este tipo de modelos sencillos son atractivos por su claridad, factor que ha contribuido a su popularidad entre las personas legas y profesionales que se esfuerzan por entender las complejidades de la pérdida.

Aunque las investigaciones comparativas sobre el desarrollo del duelo pueden apoyar de manera indirecta a los modelos de etapas, la mayor parte de las investigaciones sobre la pérdida no han conseguido hallar evidencias de la validez y

fiabilidad de esos modelos.<sup>4</sup> Concretamente, se han encontrado pocas pruebas de la presencia de estadios psicológicos y muchas menos de la existencia de una secuencia predeterminada. Después de una pérdida, muchas personas no atraviesan estas etapas o no las experimentan siguiendo una secuencia identificable. Sucede más bien al contrario: la respuesta y la secuencia y duración de las reacciones varían mucho de una persona a otra.<sup>5</sup>

La escasez de pruebas que apoyen los modelos de etapas así como mis propias observaciones clínicas y experiencia personal con la pérdida me han llevado a rechazar muchas de las presuposiciones que acompañan implícitamente a las teorías tradicionales sobre la pérdida y a rechazar algunas de las prácticas clínicas que se derivan de estas presuposiciones. He dejado de dar por supuesto que las personas pasen por una secuencia universal de etapas o tareas después de haber sufrido una pérdida o que los procesos de duelo deban acabar necesariamente con una «recuperación». No creo que los afectados superen toda una serie de transiciones psicológicas forzadas por acontecimientos externos sin la necesidad de actuar. No puedo estar de acuerdo con la idea de que exista un patrón normativo del duelo que pueda utilizarse con fines prescriptivos o diagnósticos y de que las desviaciones de este curso deben considerarse «anormales» o «patológicas». Más concretamente, me cuestiono el hecho de que las respuestas emocionales deban constituir el principal foco de atención de las teorías del duelo, excluyendo o minimizando la importancia de las conductas y los significados. Y, por último, tengo dudas respecto al sesgo individualista de las teorías tradicionales sobre el duelo, que tienden a entender la elaboración del duelo como un proceso completamente privado, que se experimenta fuera de todo contexto relacional. Todas estas consideraciones me han llevado a plantear un modelo alternativo del duelo, basado en una teoría constructivista o narrativa de la reconstrucción de significado tras la ocurrencia de una pérdida significativa. Después de subrayar algunos de los criterios a seguir para diseñar este tipo de teoría, presento algunos «apuntes» sobre sus presuposiciones, señalando su relevancia para la terapia y el asesoramiento en casos de duelo.

#### CRITERIOS PARA EL DISEÑO DE UNA TEORÍA ÚTIL SOBRE EL DUELO

Desde el punto de vista del constructivismo, una teoría útil del duelo debería seguir una serie de criterios que no cumplen las teorías tradicionales. En primer lugar, pondría de manifiesto cómo es la realidad de la muerte o la pérdida en individuos diferentes, en lugar de dar por supuesto que la muerte tiene un significado universal para todos los seres humanos, independientemente de cuál sea su contexto histórico, cultural, familiar o personal. En lugar de obligar a los individuos a encajar en un molde nomotético, sería lo suficientemente flexible para arrojar luz sobre las construcciones idiosincrásicas de la muerte y los cambios que éstas presentan a lo largo del tiempo. En segundo lugar,

adjudicaría un papel activo a las personas en su afrontamiento de los desafíos que plantea la pérdida, en lugar de pensar que reaccionan de manera pasiva. En la práctica, esto se traduciría en una mayor sensibilización ante la diversidad de las formas en que los individuos y los colectivos anticipan la pérdida y la asimilan dentro de sus sistemas de creencias individuales y compartidos. En tercer lugar, debería ser muy descriptiva en su intento de desvelar los significados personales de la pérdida, sin sugerir sutilmente qué aspectos son los más propios de un duelo «normal». En la clínica, debería predisponer al asesor o terapeuta a explorar las limitaciones e implicaciones de cualquier constructo particular sobre la pérdida, sin idealizar o patologizar su forma o estructura distintiva. En cuarto lugar, se centraría en los significados que provocan nuestras respuestas emocionales, conductuales y somáticas. De este modo, en lugar de tener una visión del duelo centrada en la secuela emocional de la pérdida, facilitaría una interpretación más holística de la adaptación a la pérdida. En quinto lugar, describiría cómo el mundo de la persona queda transformado para siempre por la pérdida, en lugar de sugerir la vuelta a un estado premórbido después de una «recuperación». Por extensión, este modelo debería permitirnos trazar cambios en la personalidad y en la vida del superviviente que no se limiten solamente al restablecimiento de los patrones presentes antes de la pérdida. Por último, una teoría útil permitiría el estudio y la inclusión del duelo en los contextos sociales y familiares, sin dejar por ello de centrar su atención en las características sumamente personales de la pérdida. Después de señalar algunos de los criterios básicos que debería cumplir una teoría útil del duelo, vamos a centrarnos en varias proposiciones que nos han servido a mí y a mis colegas para establecer las bases de nuestras investigaciones y nuestra práctica clínica y que esperamos que definan una teoría más coherente del duelo desde la perspectiva constructivista.

#### LAS PROPOSICIONES DE LA TEORÍA

El constructivismo, que constituye una epistemología relativamente reciente de la práctica clínica, ve a los seres humanos como unos constructores empedernidos de significados que se esfuerzan por puntuar, organizar y anticipar su relación con el mundo construyéndolo en función de una serie de temas basados en sus características culturales, familiares y de personalidad. A nivel individual, esto sugiere que las personas construimos sistemas idiosincrásicos de significados, organizados alrededor de un conjunto de creencias nucleares, que determinan la percepción que tenemos de los acontecimientos vitales y orientan nuestra conducta. Sin embargo, al contrario que las teorías cognitivas más racionalistas, que consideran que estas interpretaciones de la experiencia pueden ser «irracionales» o «disfuncionales» si no consiguen reflejar la realidad «objetiva», el constructivismo sugiere que los seres humanos no podemos acceder fácilmente a una realidad que queda fuera de nuestro alcance, por lo que

debemos juzgar la viabilidad de nuestras construcciones en función de su utilidad práctica, coherencia interna y validez consensuada con otros significativos. Este punto de vista relativiza el concepto de «trastorno» psicológico, ya que individuos y comunidades diferentes pueden adoptar criterios muy diferentes para juzgar si una determinada construcción de un acontecimiento es válida o inválida, funcional o disfuncional. Sin embargo, en general, las personas intentamos construir sistemas de significados que tengan coherencia interna, gocen de apoyo social y nos den cierta seguridad, ayudándonos a anticipar y participar en las experiencias que dan forma a las narrativas de nuestras vidas. Así, cualquier construcción puede considerarse problemática si no nos permite hacerlo.<sup>6</sup>

La adopción de esta postura constructivista como punto de partida de una teoría sobre la pérdida sugiere varias proposiciones, que en su conjunto pueden empezar a esbozar el diseño de un marco alternativo para la comprensión de los procesos adaptativos que acompañan al duelo. Por supuesto, reconozco que hay otros teóricos del duelo que también han encontrado deficiencias en las teorías tradicionales y han empezado a trabajar en modelos más adecuados que comparten algunas de las características del enfoque que desarrollo en este texto. En realidad, creo que todo este campo teórico se está orientando gradualmente hacia un nuevo paradigma para la comprensión de la pérdida y de su papel en la vida humana y espero que el presente trabajo haga una modesta contribución a esta reorientación. Por este motivo, dentro de los límites del espacio disponible, prestaré también atención al trabajo de otros autores que encajan con el mío propio y que han aportado su contribución a la construcción de una nueva plataforma conceptual para el diseño de nuevos principios y procedimientos para la práctica de la terapia del duelo.

Como punto de partida de este libro, esbozaré el resumen de seis proposiciones sencillas que son compatibles con la postura constructivista y que ofrecen un punto de vista aventajado sobre la mortalidad y el duelo. Aunque haré referencia a algunos de los investigadores que siguen estas proposiciones o que han demostrado su importancia para el proceso del duelo, no las presentaré tanto como el resultado de los análisis realizados por la investigación, sino como un marco de proposiciones que pueden guiar el desarrollo de prácticas y predicciones novedosas relacionadas con el duelo.<sup>7</sup>

***1. La muerte como acontecimiento puede validar o invalidar las construcciones que orientan nuestras vidas o puede constituir una nueva experiencia a la que no podemos aplicar ninguna de nuestras construcciones.***

Partiendo de la idea de que cada ser humano construye su propio mundo de significados, debemos entender cómo entra la muerte en ese mundo y, si al hacerlo, desmiente o reafirma las construcciones que guían nuestras vidas. En nuestra vida cotidiana, solemos apoyarnos en la red de explicaciones, expectativas y hábitos que orientan las interacciones que tenemos con los demás. Estas presuposiciones tácitas nos

dan una sensación de orden respecto a nuestro pasado, familiaridad respecto a nuestro presente y predictibilidad respecto a nuestro futuro. Las experiencias de pérdida que encajan en nuestras construcciones (como es el caso de la muerte «aceptable» de un soldado que se sacrifica por una causa en la que creemos fervientemente) pueden tener un potente efecto de validación en nuestros mundos de presuposiciones, mientras que las formas de muerte que contradicen nuestras construcciones nucleares (como el suicidio de un ser querido o el sufrimiento crónico y la muerte de nuestra pareja o nuestro hijo) pueden cuestionar la conveniencia de las creencias y formas de vida que más apreciamos y que probablemente ya habíamos dado por supuestas. En este último caso debemos reconstruir los patrones que seguimos para interpretar, anticipar y organizar los acontecimientos de nuestras vidas a un nivel que puede ser muy profundo y es posible que no consigamos poner fin a esta reconstrucción hasta el momento de nuestra propia muerte. Desde la perspectiva constructivista, lo importante es saber hasta qué punto una forma concreta de muerte o pérdida encaja con nuestra forma de integrar la experiencia y no cuáles son las características «objetivas» de la muerte en sí misma. De este modo, sería engañoso describir formas particulares de muerte (por ejemplo, las muertes violentas o repentinas) como algo intrínsecamente traumático para sus supervivientes, ya que el impacto que provocan depende de su incompatibilidad con las construcciones de cada individuo, familia o comunidad.

Este énfasis en la confirmación o el cuestionamiento que la muerte introduce en nuestra forma de entender la vida se basa en el trabajo de teóricos como Colin Murray Parkes,<sup>8</sup> que definió los mundos de creencias como «modelos internos» con los que cotejamos los datos que nos llegan del exterior para orientar nuestro yo, tomar conciencia de lo que sucede y planificar nuestra conducta. Esta interpretación, que sigue un modelo de «procesamiento de la información», podría sugerir que los seres humanos funcionamos de un modo altamente cognitivo y autoconsciente, pero Therese Rando aclara que la mayoría de nuestras presuposiciones «se traducen en hábitos cognitivos y conductuales prácticamente automáticos», de modo que no somos conscientes de las expectativas implícitas que asignamos a una relación en particular hasta que la perdemos.<sup>9</sup>

Aunque parte de las investigaciones que se han realizado dentro de esta perspectiva asocian la pérdida traumática con cambios en los esquemas generales que utilizamos para interpretar los acontecimientos vitales (como las creencias de que el mundo es benevolente, la vida tiene sentido y cada persona tiene valor por sí misma), en realidad puede ser igual de revelador invertir este énfasis y plantearse hasta qué punto las diferentes formas de dar sentido a la pérdida pueden mitigar o agravar su impacto. Por ejemplo, una serie de investigaciones cualitativas llevadas a cabo por Mildred Braun y Dale Berg descubrió que las madres que podían asimilar las muertes de sus hijos en su sistema preexistente de creencias filosóficas o religiosas mostraban una menor intensidad en su sintomatología del duelo y Elizabeth Milo descubrió que las madres que

perdían a niños con trastornos del desarrollo después de una enfermedad crónica superaban mejor su pérdida cuando podían encontrar algún sentido a la vida, sufrimiento y muerte de sus hijos.<sup>10</sup> Este tipo de investigaciones pone de relieve la posibilidad de dar sentido a una pérdida dentro del propio marco de creencias, pero también la posibilidad de que la pérdida lo debilite.

Aunque las investigaciones sobre el mundo de presuposiciones de las personas afectadas por la pérdida van por buen camino, a menudo prestan poca atención a la elaboración de significados a un nivel más personal, un nivel que no puede traducirse fácilmente en la imagen del mundo como algo justo, de los individuos como algo valioso y de los acontecimientos vitales como algo lleno de sentido. Por ejemplo, la enfermedad prolongada y la posterior muerte de Jacob invalidaron la idea que Kerry tenía de la vida como algo relativamente fácil y lleno de recompensas, enfrentándola a meses de demostraciones de que su anterior forma de vida no encajaba con los desafíos que se había encontrado. No sólo su anterior filosofía de la vida no la había preparado para las trágicas complicaciones que tuvo que afrontar a raíz de la enfermedad congénita de su hijo, sino que la muerte del niño dio además inicio a un profundo cuestionamiento de sus prioridades, de sus relaciones e incluso de su identidad. La inevitable individualidad del proceso de elaboración de significados es el aspecto que se pone de relieve en la segunda proposición.

## ***2. El duelo es un proceso personal caracterizado por la idiosincrasia, intimidad e inextricabilidad de nuestra identidad.***

El duelo sólo puede entenderse por completo dentro del contexto diario de la construcción, mantenimiento y cambio de los aspectos más fundamentales de nuestra identidad. No son los genes ni el entorno quienes determinan nuestra personalidad, nuestras ideas y nuestra forma de ser, sino la inversión que hacemos en las personas, lugares, proyectos y posesiones con los que establecemos vínculos de apego y cuidado. Nuestras identidades van cobrando forma a lo largo del camino, a medida que vamos consolidando nuestra forma de ver el mundo y de vernos a nosotros mismos generando teorías personales o interpretaciones de las experiencias que la vida nos trae. Cuando los acontecimientos dan un duro golpe a nuestra autoimagen y a nuestra forma de entender el mundo, respondemos intentando interpretarlos de un modo coherente con nuestras teorías e identidades. Cuando estos intentos fracasan y los acontecimientos llegan a afectar a los cimientos de nuestra identidad, perdemos el control de una realidad que ya no nos resulta familiar y nos vemos obligados a crear otra.

Esta proposición tiene algunas implicaciones que afectan a la conceptualización del duelo y a la evaluación del impacto que tiene sobre los individuos. El hecho de que los principales componentes del duelo sean estos procesos profundamente personales de elaboración de significado puede hacer muy difícil hablar de él utilizando el lenguaje normal, tanto para la persona que habla como para la que escucha. Y resulta

especialmente difícil adaptar este tipo de perturbación a la terminología «clínica» del lenguaje rígido de las etapas. Esto plantea a los cuidadores el desafío de sintonizar con los significados más íntimos e idiosincrásicos de la pérdida, obligándoles a menudo a ir más allá de las habituales frases de apoyo y de las ideas preconcebidas sobre «cómo siente» cualquier individuo afectado una pérdida particular. Si estamos profundamente convencidos del carácter único de todas y cada una de las experiencias de pérdida, nos vemos obligados a escuchar atentamente las pistas que pueden llevarnos a descubrir el significado único que la experiencia de la muerte tiene para cada una de las personas con las que entramos en contacto, que podría ser más fácil de transmitir a través de metáforas o imágenes que utilizando el lenguaje cotidiano.

Debemos ganarnos la confianza de la persona que intentamos ayudar para que pueda explorar y enumerar con nosotros las múltiples pérdidas relacionadas con la muerte que ha sufrido y los intentos prematuros de hacer un «diagnóstico clínico» u ofrecer «consejos útiles» únicamente suelen conseguir distanciarnos de su experiencia. Fundamentalmente, debemos darnos cuenta de hasta qué punto las muertes de aquellos que amamos (o incluso de aquellos que odiamos) pueden generar profundos cambios en nuestra identidad, al tiempo que facetas completas del pasado que compartimos con la persona desaparecida se nos escapan para siempre de las manos, aunque sólo sea porque nadie más va a poder ocupar nunca su lugar. En este sentido el duelo constituye no sólo un proceso en el que se vuelve a aprender cómo es un mundo que ha quedado transformado tras la pérdida, sino también un proceso en el que nos reaprendemos a nosotros mismos, en la acertada terminología de Attig.

Podemos observar parte de la complejidad de este proceso en el intento de Clara de aceptar la incapacidad crónica y la inminente muerte de su marido. Después de haber construido una identidad basada en toda una vida de entrega desinteresada a los demás, sacrificando su propia vida, fue incapaz de resolver varias décadas de «asuntos no resueltos» con Ed en los últimos meses de su vida o de reconstruir su relación con él. El mismo sistema de significados que le permitió sobrevivir a la adversidad de los primeros años de su vida parecía impedirle vivir en paz y aceptarse a sí misma en la última etapa de su vida. Cuando logré detectar y explicarle este dilema que derivaba de la construcción que tenía de sí misma y del matrimonio, pudo encontrar una puerta de entrada a un nuevo mundo de significados, lo que nos permitió empezar a explorar formas alternativas de «terminar la conversación» con Ed de manera simbólica, permitiéndole afirmar su identidad nuclear reorientando sus cuidados hacia otras personas.

### ***3. El duelo es algo que nosotros mismos hacemos, no algo que se nos ha hecho.***

Es evidente que la pérdida es un «acontecimiento que no deja posibilidad de elección», ya que pocos de nosotros desearíamos perder a nuestros seres queridos. Como tal, la experimentamos como la llegada de un intruso que no es bienvenido en nuestras

vidas y que no se marcha por mucho que protestemos. El poder de la muerte puede hacer que nos sintamos desesperados e impotentes, dejándonos con la sensación de ser las marionetas de un juego cósmico que elude nuestros mejores intentos de comprensión.

Y, sin embargo, aunque la pérdida de nuestros seres queridos a través de la muerte puede ser una dura experiencia que nos resulta imposible evitar, la experiencia del duelo en sí misma puede estar llena de elecciones. En un primer nivel, podemos decidir si prestamos o no atención al estrés que genera la pérdida, si sentimos y exploramos el dolor que provoca la ausencia de nuestro ser querido o desatendemos o suprimimos nuestro dolor privado y nos centramos en la adaptación a una realidad externa que ha cambiado. Esta oscilación entre implicación y evitación de una «elaboración del duelo» intensiva es fundamental para el modelo de «proceso dual» del duelo que proponen Margaret Stroebe y sus colaboradores,<sup>11</sup> y el énfasis relativo que se pone en cada uno de estos procesos puede ayudar a explicar la gran variabilidad de las conductas relacionadas con el duelo que presentan culturas diferentes.

En un nivel más específico, el duelo implica cientos de elecciones concretas, que incluyen la de llevar sobre los propios hombros la carga de cuidar de un ser querido o delegar esta responsabilidad en otras personas, ver o no el cuerpo del difunto, conservar o deshacernos de sus posesiones, seguir viviendo en la casa que antes compartimos con él, cómo y con quién compartimos la historia de nuestra pérdida, si ritualizamos o no la muerte y de qué manera lo hacemos, y cómo mantenemos la relación que tenemos con la representación interna del «espíritu» del ser querido. De este modo, lejos de constituir un proceso pasivo en el que se «espera» una serie de transiciones emocionales predecibles, una visión más realista del duelo lo entendería como un período de toma acelerada de decisiones (a nivel práctico y existencial), hasta el punto de que la persona afectada puede sentirse en ocasiones desbordada por los desafíos que se encuentra. La concepción del duelo como un proceso intensamente activo tiene cierto valor para nosotros no sólo porque parece describir mejor la experiencia real de los supervivientes, sino también porque da un mayor margen de acción a los terapeutas del duelo, que pueden asumir el papel de facilitadores sensibilizando a sus clientes ante las muchas decisiones que deben tomar y ayudándoles a cribar las implicaciones que puede tener cada una de sus decisiones (que pueden tomarse de manera consciente o inconsciente).

El problema de Clara ilustra la naturaleza paradójica de estas elecciones y el carácter necesariamente activo del proceso de adaptación a la pérdida. Objetivamente, Clara no «escogió» conscientemente la enfermedad de Ed, aunque a un nivel menos consciente es posible que hubiera deseado su muerte en algunos momentos de su abusivo y dominante matrimonio con él. Pero en los momentos en los que se enfrentó a la incapacidad provocada por el derrame cerebral, parecía estar rodeada de toda una serie de elecciones que la desbordaban. ¿Debía trasladar a Ed a un hogar de ancianos judío, poniendo en peligro su cada vez más precaria estabilidad financiera o debía hacer que le cuidaran en unas instalaciones no religiosas, arriesgándose a ser blanco de las críticas de

su familia extensa y de su comunidad religiosa? ¿Debía seguir las indicaciones de su hijo y dejar de «torturarse» «saliendo a hurtadillas» para visitar a su marido moribundo, pero no por ello menos agresivo, o debía ser fiel a sus votos matrimoniales y seguir junto a Ed «hasta que la muerte los separara»? Y algo que quizá fuera lo más urgente, ¿debía y podía arreglárselas para seguir viviendo enfrentándose a este tipo de dilemas o debía tomar «la salida del cobarde» poniendo fin a su propia vida, a pesar del coste de llevar la vergüenza a su familia? En su caso, igual que en muchos otros, gran parte del trabajo que se realizó en la terapia consistió en «deconstruir» estas cuestiones, con el fin de poder centrarse en los procesos menos paralizantes que tenían que ver con la reconstrucción de su propia vida tras la muerte de su marido.

#### ***4. El duelo nos da la oportunidad de reafirmar o reconstruir un mundo personal de significados que ha sido cuestionado por la pérdida.***

La pérdida puede invalidar la estructura de presuposiciones que orienta nuestras vidas de formas muy variadas, planteándonos el desafío de adaptarnos a una avalancha de experiencias subjetivas y demandas objetivas que exige que volvamos a construir un mundo que «tenga sentido», que vuelva a instaurar una sensación de sentido, dirección y comprensibilidad a una vida que ha quedado transformada para siempre.

Como constructivista, creo que el modelo narrativo puede ser muy útil para comprender este proceso de reconstrucción de significados, que considero que es la dinámica más importante del duelo. Si vemos la vida como una historia que contamos con nuestras acciones y compromisos además de con nuestras palabras, podemos entender la pérdida como algo que trastoca la continuidad de esta narrativa, llevando la amenaza de la incoherencia a las explicaciones anteriores y posteriores a la pérdida. Como una novela que pierde a uno de sus personajes principales en uno de sus capítulos intermedios, la vida trastornada por la pérdida obliga a su «autor» a realizar cambios, que pueden ser de largo alcance, en el argumento para que la historia avance de manera comprensible. Por otro lado, las pérdidas que siguen a procesos crónicos y prolongados en el tiempo pueden erosionar gradualmente la estructura del argumento del «texto» de la propia biografía, exigiendo que revisemos continuamente la orientación de la narrativa de nuestras vidas, justo cuando empezaba a tener cierta predictibilidad. En estos casos, el trabajo de construir un puente que comunique el pasado con un futuro cambiante e impredecible puede ser demasiado duro y hacer necesaria la ayuda de un profesional.

Aunque las pérdidas complicadas pueden «apartarnos» de la narrativa de nuestras vidas, también es posible la realización de procesos «adaptativos» de reconstrucción.<sup>12</sup> Por un lado, podemos asimilar la pérdida dentro de los marcos preexistentes de significado, reafirmando la viabilidad del sistema de creencias que habíamos mantenido hasta su aparición, o podemos acomodar nuestra narrativa hasta conseguir que se ajuste a lo que percibimos como una realidad cambiada. Una persona que integra la muerte prolongada y dolorosa de su pareja en una interpretación de la religión que enfatiza la

divina providencia constituye un ejemplo del proceso de asimilación, mientras que un individuo que después de haber sufrido una pérdida se ve impulsado a echar por la borda, revisar o profundizar las convicciones que ha mantenido hasta entonces es un ejemplo del proceso de acomodación. Ambos movimientos pueden ser adaptativos, ya que reafirman o restablecen una estructura narrativa en la que es posible atribuir un significado personal a la tragedia.

Los procesos asimilativos de elaboración de significado son más evidentes en el caso de Clara, que intentó integrar el camino tempestuoso que llevó a su marido a la muerte en el mismo sistema que había utilizado siempre. Quiso afrontarlo como otra dificultad que podía superar con su lealtad, «estando allí» de manera desinteresada, a pesar de tener que pagar el precio de desatender sus propias necesidades. Sin embargo, no pudo aplicar esta construcción tan practicada de su rol a las exigencias emocionales que implicaba la obligación de cuidar y ser testigo del fallecimiento progresivo de un hombre que ella amaba, pero con el que también estaba muy resentida. Kerry, por el contrario, fue viendo con más claridad cada mes que pasaba de la enfermedad de su hijo que la estructura que antes había dado sentido a su vida no era capaz de proporcionar una interpretación, y mucho menos una guía con cierto sentido, al extraño mundo en el que se encontraba inmersa. En sus intentos de encontrar una explicación al sufrimiento de su familia, llegó a verlo como la oportunidad que Dios le brindaba para expiar su propia «inconsciencia» viviendo de una manera menos superficial y con una mayor conciencia de sí misma que la que había tenido hasta entonces. Aceptando el reto, Kerry abandonó las preocupaciones triviales que habían caracterizado antes su existencia y empezó a reordenar sus relaciones y prioridades de acuerdo con su nueva identidad.<sup>13</sup> En estas dos mujeres su reorganización final fue el preludio de un profundo cambio en su forma de entender la vida, empujándolas a una dolorosa autoevaluación de la que finalmente empezó a emerger un nuevo pero frágil orden.

La construcción del duelo en términos narrativos es algo más que una metáfora; las narrativas contienen indicaciones concretas y útiles respecto a la visión que se puede asumir sobre el duelo en la terapia y a la forma en la que se puede facilitar su elaboración dentro de este contexto. En general, la perspectiva narrativa pone énfasis en la importancia de la «construcción de versiones», la forma en la que buscamos espontáneamente oportunidades para explicar y volver a contar la historia de nuestra pérdida, obteniendo validación social para las variaciones que introducimos en las historias de nuestras vidas. Más concretamente, sugiere algunas nuevas «posibilidades narrativas con fines terapéuticos», que incluyen el uso en la clínica de formas adaptadas de periodismo, escritura poética y reportajes gráficos para ayudar a consolidar las muchas implicaciones de la pérdida y a integrarlas más plenamente en nuestra convivencia continuada con los demás.<sup>14</sup> El constructivismo no sólo proporciona

técnicas específicas que permiten facilitar los procesos de construcción de significado en casos de acontecimientos vitales invalidantes, sino también un marco en el que coordinar estos procesos dentro del contexto de la terapia o la ayuda en el duelo.

***5. Cada sentimiento cumple una función y debe entenderse como un indicador de los resultados de los esfuerzos que hacemos para elaborar nuestro mundo de significados tras el cuestionamiento de nuestras construcciones.***

Irónicamente, a pesar del énfasis que ponen en la secuencia de emociones que siguen a la pérdida, las teorías tradicionales sobre el duelo suelen tratar las respuestas afectivas que aparecen en el proceso de duelo como aspectos meramente sintomáticos, como problemas que deben superarse con el paso del tiempo o con la aplicación de un «tratamiento» determinado. Contrastando con esta concepción de las respuestas afectivas ante la pérdida, los constructivistas como George Kelly ven las emociones como algo que forma parte de nuestro proceso de construcción de significados, como manifestaciones externas de procesos de construcción difíciles de observar.<sup>15</sup> 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.

Partiendo de la visión de las emociones que Kelly transmite en su teoría de los constructos personales, donde las define como «dimensiones de transición», creo que puede ser útil redefinir muchas de las experiencias emocionales que suelen vincularse con la pérdida en términos del impedimento o la ayuda que representan para nuestros esfuerzos en la elaboración de significados. La *negación* se entiende como la incapacidad del individuo para asimilar una muerte en un momento dado. La persona no dispone de la estructura de significados necesaria para percibir completamente la pérdida o las implicaciones que ésta tiene para la continuación de su vida. Por lo tanto, constituye un intento de «posponer» un acontecimiento que resulta imposible de asimilar, hasta que pueda captarse su significado con toda su dolorosa claridad. La *depresión* se ve como el intento de limitar la atención, restringiendo el campo al que se aplica para poder hacer el mundo más manejable. Del mismo modo que los pioneros americanos formaban un círculo con sus carretas para protegerse contra un mundo potencialmente hostil, el individuo deprimido limita su mundo experiencial para defenderse de la posibilidad de una mayor invalidación y centrar su atención en la «elaboración» de los múltiples significados de la pérdida. La *ansiedad* aparece cuando el individuo toma conciencia de que la muerte supera ampliamente su capacidad para explicar, predecir y controlar el mundo. La muerte o la pérdida se percibe con suficiente claridad, pero la persona no es capaz de ver las implicaciones inestabilizadoras que tiene para el futuro de su vida. La *culpa* tiene su origen en la percepción de un comportamiento contrario a las propias estructuras nucleares de identidad. Como tal, es

el reconocimiento personal, y no social, de la culpabilidad por no haber sido capaz de «vivir de acuerdo» con los estándares que la propia persona se autoimpone respecto al rol que debe desempeñar en su relación con los demás. La *hostilidad* se entiende como el intento de forzar a los acontecimientos a adaptarse a las construcciones que tenemos de ellos, manipulando las pruebas que tenemos para validar las predicciones incorrectas que hemos hecho. En este sentido, imponemos hostilmente nuestra propia visión de la muerte cuando la forzamos a encajar en las construcciones que teníamos antes de la pérdida, sin tener en cuenta si son «adecuadas». Y, por último, la *amenaza* señala la conciencia de la inminencia de un cambio generalizado en las estructuras nucleares de identidad. Una pérdida o muerte particular puede augurar cambios dramáticos en nuestro sentido más básico de identidad.

Aunque este listado de definiciones de transiciones emocionales relacionadas con la pérdida pretende ser solamente orientativo, puede servirnos para hacernos una idea de los sentimientos y posturas que pueden caracterizar al duelo. Por ejemplo, la depresión de Clara puede entenderse como la forma en que se manifiesta el estrechamiento de su mundo experiencial, hasta el punto de preocuparse prácticamente en exclusiva del rol que ocupaba en la relación con su marido moribundo. Aunque el hecho de centrar su atención en su sufrimiento y en su relación no resuelta con él le provocaba un gran sufrimiento, constituía una estrategia adaptativa, ya que le permitía alejar su atención a otras áreas de su vida que también le producían ansiedad, como las expectativas que los demás tenían sobre ella y la reorganización necesaria de su vida tras la próxima muerte de su marido. Clara también luchaba con un intenso sentimiento de culpa, tal y como lo hemos descrito, siempre que se distanciaba, aunque sólo fuera por un día, del rol de cuidadora desinteresada que había asumido en su relación con Ed. Por el contrario, la experiencia emocional de Kerry durante la trayectoria de la larga muerte de su hijo estuvo marcada por la negación, que le hacía intentar vanamente mantener la esperanza de que se recuperaría y volvería a llevar una vida normal. Sin embargo, cuando se evidenció la angustiante realidad de su estado, Kerry emprendió una revisión concienzuda de su sistema de creencias acorde con su explicación filosófica de lo sucedido, que provocó una transformación en ella misma y en su sistema de valores. Esta conceptualización de las emociones siguiendo el modelo de la construcción de significados puede ser útil para tener una visión más completa de la dinámica de casos individuales como éstos, pero también para sugerir nuevas formas de operacionalizar las actitudes hacia la muerte en la investigación, como puede verse en un extenso estudio sobre la amenaza de la propia muerte llevado a cabo por investigadores de los constructos personales.<sup>16</sup>

***6. Construimos y reconstruimos nuestras identidades como supervivientes a la pérdida negociando con los demás.***

Con demasiada frecuencia, las teorías del duelo aíslan a los supervivientes, centrándose exclusivamente en las reacciones de los individuos e ignorando sus relaciones con otros significativos. Aunque estoy de acuerdo en que una teoría útil del duelo debe explicar los aspectos más personales de la pérdida, también estoy convencido de que la adaptación a la pérdida sólo puede entenderse en última instancia dentro de un contexto social. Por este motivo, la «elaboración del duelo» puede entenderse como un proceso que tiene lugar dentro de tres sistemas independientes e interrelacionados: el sí mismo, la familia y la sociedad.

En el nivel del sí mismo, la imagen más clara es la del individuo como una constelación o comunidad de «sí mismos» semiautónomos, cada uno de los cuales tiene su origen en relaciones diferentes y puede responder a la muerte o la pérdida de maneras diferentes. Esta metáfora del sí mismo como un sistema complejo de personalidades, capacidades de afrontamiento, creencias, etc., parece ser más útil en la clínica que las teorías tradicionales de la personalidad que sugieren o implican una concepción del sí mismo como una entidad integrada. Por ejemplo, una concepción más «descentralizada» del sí mismo puede ayudar a sensibilizarnos frente a las múltiples formas en las que el «mismo» individuo percibe y responde ante la pérdida, en ocasiones de maneras contradictorias o ambivalentes.<sup>17</sup>

En el nivel de la familia, se da por supuesto que el duelo es un proceso público además de privado y que su expresión está regulada por las normas de interacción, los roles, las jerarquías de poder, el apoyo y otras características de las estructuras y procesos familiares. Incluso experiencias tan aparentemente «privadas» como recordar al fallecido tienen una dimensión colectiva, ya que las historias que se explican sobre el miembro de la familia que ha desaparecido pasan a formar parte del «archivo público» de la vida de esta persona, dando forma y codificando los recuerdos y los comentarios que los diversos miembros de la familia hacen sobre ellos.<sup>18</sup>

Por último, 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. En algunas ocasiones la influencia de la sociedad sobre la experiencia del duelo de uno de sus miembros es sutil y abstracta (como sucede con las expectativas implícitas respecto a cómo alguien de un género, edad o etnia determinados va a elaborar su duelo, tema que trataremos con más detalle en el siguiente capítulo), mientras que en otras se marca de manera sistemática cuál es la conducta más apropiada en el duelo.<sup>19</sup> Este tipo de construcciones culturales y comunitarias sobre el duelo en casos de pérdidas particulares pueden también ser contradictorias, como cuando las creencias sociales reconocen la especial dureza de la muerte accidental de un hijo, pero los medios de comunicación locales culpan implícitamente a los padres por haber cometido una «negligencia» dejando que sucediera.

Las experiencias de Clara y Kerry ilustran las interacciones de varios niveles de estos sistemas. El carácter multifacético del sí mismo es más evidente en el caso de Kerry, que elaboró marcadamente un sí mismo más «extrovertido» a ojos de todo el mundo y un sí mismo más «introvertido» para los momentos más tranquilos de reflexión. Gran parte de la transformación que experimentó a lo largo del curso de la enfermedad crónica de su hijo y durante el duelo que siguió a su muerte tuvo que ver con la toma de contacto con los recursos de esta voz más profunda, pero también más tranquila, de su interior. El impacto de los roles familiares, por otro lado, es más claro en el caso de Clara, cuyo rol de persona que se entrega de manera desinteresada a los demás complicó dolorosamente su relación con su marido moribundo. Del mismo modo, las exigencias airadas que Ed hacía en el hogar de ancianos eran coherentes con la posición de poder y dominación que había ostentado en su familia, aunque ya no estuvieran respaldadas por la amenaza de un ataque físico. El hijo de Clara, Richard, también tuvo un papel importante en esta lucha, presionando insistentemente para que ella «se alejara» de un hombre que había abusado de ella toda su vida. Las relaciones familiares de Kerry, por el contrario, destacaban por su ausencia en la explicación que ella daba de su duelo, lo que planteaba preguntas respecto a si había personas cercanas a ella que validaran su visión del significado de la pérdida o que la apoyaran en su búsqueda de un sentido más profundo y más sabio de ella misma como mujer. Tanto en el caso de Clara como en el de Kerry, todos estos factores personales y familiares estaban inextricablemente unidos a la construcción social del rol de cuidadoras que la sociedad atribuye a las mujeres, aunque era Clara quien sentía con más fuerza las imposiciones de este papel, fomentadas por las expectativas culturales y los estereotipos de género.

En resumen, la reconstrucción del mundo personal de significados tras la pérdida debe tener en cuenta las relaciones establecidas con otros reales y simbólicos, así como los recursos personales de los afectados. Nos enfrentamos a la tarea de modificar nuestras identidades para poder redefinir la conexión simbólica que mantenemos con el fallecido al mismo tiempo que mantenemos nuestra relación con quienes siguen viviendo.<sup>20</sup> Nuestros intentos de realizar esta tarea pueden encajar o ser discordantes con los puntos de vista de otras personas como los miembros de nuestra familia más cercana o nuestros conocidos más lejanos. Para entender todas las dimensiones de la pérdida, incluyendo las más privadas, debemos situarlas dentro de un contexto social que apoya, se opone o ignora nuestra experiencia y nuestra necesidad de cambio. Los significados que contradicen o son refutados dentro de estos contextos sociales aportan una mayor dificultad a la adaptación a la pérdida, mientras que su consonancia con los múltiples círculos sociales que se ven afectados por la pérdida puede ayudarnos a realizar una revisión más coherente de las narrativas de nuestras vidas.

## CONCLUSIÓN

En este breve capítulo he intentado presentar el perfil de una perspectiva teórica emergente sobre el duelo que contrasta con las teorías tradicionales que se centran en etapas, tareas o síntomas generales que se suponen aplicables a todos los individuos afectados por la pérdida. Al contrario que estas teorías, he intentado señalar hasta qué punto los factores personales, familiares y culturales que suelen obviarse cuando se intentan formalizar y estandarizar los modelos sobre la pérdida dan forma al duelo. Partiendo de esta posición, señalo la importancia del proceso de reconstrucción de significado en la elaboración del duelo y ofrezco algunas indicaciones para la elaboración de una teoría más acertada que sea compatible con esta perspectiva. Por último, he intentado ilustrar algunas de las proposiciones que se derivan de la explicación constructivista del duelo basándome en la experiencia de dos mujeres abocadas a afrontar pérdidas importantes en dos de sus muchas formas. Pero en todo caso, mi esfuerzo constituye solamente una pequeña parte de una reorientación general de las teorías del duelo que viene de la mano de clínicos, teóricos e investigadores, reorientación que tardará algunos años en dar lugar a un modelo más elaborado y satisfactorio. Espero que este libro contribuya a esta tendencia y que su aportación ayude a avanzar hacia una comprensión más rica e ideográfica de la pérdida y del papel que ésta tiene en la vida humana.

## Capítulo 8

### DIMENSIONES DE DIVERSIDAD EN LA RECONSTRUCCIÓN DE SIGNIFICADO<sup>1</sup>

Bill y Martha acudieron a mi consulta el día después de la muerte de su hijo Michael, de 22 años. Desde que era muy joven, Michael había padecido un asma muy grave, del que murió en su primer año de universidad. Con la ayuda estoica de Bill, Martha describió entre lágrimas cómo «todo lo que era especial de nuestra familia murió con Michael», convirtiéndoles en dos personas normales que seguían penosamente su camino cumpliendo con su deber en sus vidas normales, con los dos hijos normales que les quedaban. En parte, el hecho de que Michael fuera tan «especial» provenía irónicamente de su enfermedad porque como decía Martha: «Tener un hijo enfermo crónico da una perspectiva única a tu vida». Pero pronto se puso de manifiesto que el rol único que Michael desempeñaba en la familia iba más allá del intenso vínculo que había establecido con su dedicada madre: él había sido también el «conducto» a través del cual los otros miembros de su familia se habían relacionado unos con otros, había tenido la ambición de mejorar y explorar el mundo y se había suscrito a revistas como *U. S. News*, *National Geographic* y *Smithsonian*, introduciendo sus inquietudes políticas y culturales en las conversaciones de la familia, que sin su intervención hubieran sido más «caseras». Martha reaccionó ante su muerte aferrándose a su recuerdo, resistiendo los intentos que Bill hacía de redecorar su habitación, hasta el punto de desear «tenerle en una urna de cristal echado en su cama» para poder sentirse más cerca de él y de su «tumba». Por el contrario, Bill se sentía impulsado a «hacer planes para el futuro» y «encontrar formas de controlar los pensamientos que pueden llevar a la depresión». Ambos buscaban urgentemente respuesta a la pregunta imposible de responder: «¿Por qué Michael nació con esa enfermedad?», y se consolaban llevando con ellos sus bolígrafos, sus portafolios y otras posesiones queridas. Pero cada uno intentaba adaptarse a la desgarradora pérdida de su hijo de maneras que les planteaban retos muy diferentes. Mientras que Bill reconocía la desesperante ineficacia de sus esfuerzos por «adaptarse a la realidad utilizando el poder del pensamiento positivo», Martha admitía que su «resistencia a afrontar la muerte de Michael le impedía afrontar su propia vida». Cada uno se sentía cada vez más distanciado del otro, estancado en un círculo de dolor que parecía no tener fin. Yo me preguntaba cómo podía ayudar a cada uno individualmente y cómo podía ayudarles a restablecer una estrecha colaboración en su elaboración del duelo, que cada uno hacía de formas aparentemente tan opuestas.

Mi único contacto con Mayumi, una viuda japonesa de 40 años que pertenecía a la primera generación de su familia en América, tuvo lugar en la sala de urgencias de un gran hospital metropolitano. Desde la muerte de su marido dos años antes a causa de un disparo de bala aparentemente accidental, Mayumi se había ido deprimiendo y paralizando progresivamente. Ni la medicación que le habían prescrito para calmar su dolor ni el apoyo que recibía de sus amigos y familiares la consolaban de la pérdida que había sufrido y ella se describía a sí misma como una persona «vacía» y «carente de valor». Aunque era una mujer inteligente y capaz, había empezado a dejar en manos de su hijo todas las decisiones sobre los aspectos más insignificantes de su vida, incluso aunque él dilapidara los recursos económicos de la familia gastándolos en coches caros y lujos innecesarios, socavando su seguridad financiera a largo plazo. Su visita a urgencias fue precipitada por un grave intento de suicidio por sobredosis de drogas, un acto «fallido» que agravó su vergüenza e intensificó su convicción de que había «deshonrado» a su familia. Yo tenía la sensación de que la forma en que Mayumi afrontaba su duelo ponía de manifiesto su personalidad y su origen cultural y que su incapacidad para volver a implicarse en la vida tras la pérdida reflejaba la concepción que su cultura tenía de la viudedad; en japonés, el término «viuda», *miboujin*, se traduce literalmente como «la que aún no está muerta». Esta descripción encajaba con su manera de entender la pérdida y había dado forma a su identidad tras la muerte de su marido, haciendo que la única solución lógica para su situación pareciera ser su propia muerte. Cuando preparaba su derivación a un psiquiatra americano para su ingreso en el hospital, me preocupó la posibilidad de que se patologizara su experiencia al situarla dentro del marco cultural norteamericano (quizás atribuyéndole una «personalidad dependiente») y de que la imposición de las normas que regulan el duelo en nuestra cultura pudiera alejarla aún más de los recursos que podían ayudarle.

Cuando intentamos examinar en detalle las particularidades que caracterizan al proceso de elaboración del duelo en la vida de cada persona, nos encontramos con las limitaciones de las teorías tradicionales sobre el duelo, con sus presuposiciones simplistas sobre las etapas emocionales de adaptación a la pérdida y las tareas que deben superar todos los supervivientes. Los detalles más íntimos de las historias individuales sobre la pérdida sugieren la existencia de un complejo proceso de adaptación a una realidad cambiada, un proceso que es al mismo tiempo intensamente personal, intrincadamente relacional e inevitablemente cultural. Mi objetivo en este breve capítulo es reflejar estas complejidades, adoptando como punto de partida una visión del duelo como proceso de reconstrucción de significado, poniendo especial énfasis en su diversidad en lugar de en las similitudes existentes entre personas y grupos. De este modo, revisaré algunas de las proposiciones del modelo de reconstrucción de significado

esbozado en el capítulo anterior teniendo en cuenta tres de los factores (cultura, género y espiritualidad) que contribuyen a la forma en que cada persona elabora el significado de las pérdidas que sufre.

#### EL DUELO COMO PROCESO DE RECONSTRUCCIÓN DE SIGNIFICADO

En respuesta a la creciente insatisfacción con los modelos tradicionales sobre el duelo, está emergiendo una «nueva ola» en la teoría del duelo, que es menos la expresión del pensamiento de un autor concreto que el resultado de un cambio de *zeitgeist* sobre la naturaleza del duelo como experiencia humana. Entre los elementos comunes de estos modelos se encuentran:

- a. El escepticismo respecto a la idea de la universalidad de una «trayectoria emocional» predecible que lleve del desequilibrio psicológico a la adaptación, acompañado por la apreciación de patrones más complejos de adaptación.
- b. El distanciamiento de la presuposición de que el duelo exitoso requiere «dejar atrás» al fallecido y el reconocimiento del papel saludable de los vínculos simbólicos que se conservan con la persona desaparecida.
- c. La atención a los diversos procesos cognitivos presentes en el duelo, completando la atención que tradicionalmente se presta a las consecuencias emocionales de la pérdida.
- d. La mayor conciencia de las consecuencias que las pérdidas significativas tienen para la identidad de los supervivientes, que necesita a menudo de profundas revisiones.
- e. La apreciación de la posibilidad de un «crecimiento postraumático» que mejore la vida integrando las lecciones que enseña la pérdida.
- f. La ampliación del centro de atención para incluir no sólo la experiencia individual de los supervivientes, sino también el impacto que la pérdida tiene sobre las familias y los grupos (sub) culturales.

En respuesta a todas estas tendencias, he intentado esbozar en capítulos anteriores las bases de un modelo alternativo del duelo, que sostiene que *el proceso fundamental de la experiencia del duelo es el intento de reconstruir el propio mundo de significados*. Partiendo del enfoque constructivista de la terapia del que deriva, esta perspectiva se basa en una visión de los seres humanos como constructores empedernidos de significados, autores de unas narrativas que destacan los temas de la estructura argumental de sus vidas. Introduciendo innovaciones en los sistemas de creencias de la cultura a la que pertenecen, los individuos construyen sus propias estructuras de significado, permeables y provisionales, que les ayudan a interpretar su experiencia, a coordinar sus relaciones con los demás y a orientar sus acciones dirigiéndolas hacia objetivos significativos. Es importante destacar el hecho de que estos marcos de

significado no están tan anclados en la realidad «objetiva» como en la negociación con otras personas y en el discurso más general de la cultura. Este construccionismo social hace que los temas en los que nos basamos para dar sentido a nuestras vidas sean tan variados como las conversaciones en las que participamos y tan complejos como las corrientes cruzadas de sistemas de creencias en los que basamos nuestros esfuerzos de elaboración de significados. Otro aspecto que también implica esta perspectiva es que las personas podemos tener varios niveles de «autoría» en las narrativas de nuestras propias vidas, teniendo algunos de nosotros una mayor sensación de compromiso personal con nuestras creencias, valores y elecciones, mientras que otras nos sentimos más distanciadas de estas creencias y expectativas, teniendo la sensación de que nos han sido impuestas por otras personas de nuestro entorno social o por las ideologías más extendidas.<sup>2</sup>

Dentro de las tesis constructivistas, la pérdida se ve como un acontecimiento que puede perturbar profundamente las creencias que tenemos sobre la vida, que solemos dar por supuestas, dando un duro golpe a los fundamentos de nuestro mundo de presuposiciones. En el caso de Mayumi, la muerte violenta de su marido no sólo la privó de la persona con la que había compartido su vida, sino que también deterioró su percepción de la existencia de un equilibrio cósmico, en el que lo que daba sentido a su vida era el apoyo y sustento que le proporcionaba su marido. En el cruel vacío que dejó su ausencia, ella luchaba inútilmente por encontrar un marco alternativo para su vida, intentando establecer una relación de dependencia con un hijo del que no se podía depender, que, sin embargo, era coherente con las ideas de su cultura respecto a los roles de hombres y mujeres. A menudo, la pérdida de un ser querido viola las presuposiciones que funcionan como formas habituales de pensamiento y de conducta, regulando nuestras vidas cotidianas. En el caso de Bill y Martha, por ejemplo, muchas de sus conversaciones cotidianas, sueños e incluso desacuerdos estaban centrados en Michael y en el hecho de que era «especial», lo que hizo que su muerte les dejara con pocos medios para conectar con su anticipación del futuro, con su identidad como familia o con los demás.

Una de las deficiencias fundamentales de los modelos tradicionales del duelo es su presunción de universalidad, la idea de que prácticamente todas las personas que sufren una pérdida manifiestan respuestas emocionales parecidas. Por el contrario, la perspectiva de la reconstrucción del significado enfatiza los sutiles matices que diferencian las reacciones de los supervivientes, de tal modo que no hay dos personas (ni siquiera un marido y una mujer, como en el caso de Bill y Martha) que podamos presumir que experimenten el mismo dolor como respuesta a la «misma» pérdida. En lugar de ello, se ve a cada persona como la autora de un mundo fenomenológico diferente y como la ocupante de una posición diferente en los discursos de la cultura, el género y la espiritualidad, como expondremos más adelante con mayor detalle. Esta creencia en la imposibilidad de equiparar el duelo de personas diferentes obliga a los

profesionales de la asistencia a acercarse a los individuos que han sufrido algún tipo de pérdida adoptando una posición de «no expertos», en lugar de dar por supuesto que saben lo que les sucede, y hace necesario el uso de métodos para acceder a la experiencia única de cada persona sin imponer unos conocimientos «de experto».<sup>3</sup>

Una tercera característica de la aproximación constructivista al estudio de la pérdida es la convicción de que el duelo es un proceso activo, independientemente del carácter espontáneo de la pérdida. Aunque la naturaleza «no escogida» de la pérdida puede hacer que algunas personas se sientan como marionetas en manos del destino, la propia pérdida empuja a los supervivientes a entrar en un período de toma acelerada de decisiones. Martha y Bill tuvieron que tomar una miríada de decisiones concretas respecto a cuáles de las posesiones de su hijo debían mantener o compartir con los demás, cómo y cuándo debían redecorar su habitación y si debían buscar ayuda terapéutica para lograr reorganizar un mundo que había quedado transformado tras la pérdida. A un nivel más básico, tuvieron incluso que afrontar la decisión de centrar su atención en la pérdida en sí misma («elaborando su duelo» para superar los turbulentos sentimientos que estaban experimentando a raíz de la muerte) o en la recuperación de sus vidas (centrándose en los ajustes necesarios para volver a integrarse en sus mundos laborales y sociales). Esta visión del duelo anima a los profesionales a ayudar a los supervivientes de la pérdida a identificar las elecciones conscientes e inconscientes que deben tomar y a ayudarles a estudiar sus posibilidades y a tomar decisiones difíciles.

Por último, como señalan los dos ejemplos clínicos con los que abrimos este capítulo, los procesos de reconstrucción que acompañan a la elaboración del duelo no pueden entenderse como si tuvieran lugar dentro de subjetividades aisladas, separadas de su entorno social. A pesar de lo privado que pueda ser nuestro dolor, siempre está necesariamente vinculado a las respuestas de los demás, que lo constriñen y lo hacen posible. Esto puede verse con más claridad en el caso de Bill y Martha, que intentan «tenerlo todo bajo control» para evitar «cargar» al otro con sus preocupaciones. Pero también estaba presente en el caso de Mayumi, que se esforzaba por encontrar un lugar para su visión distintivamente japonesa de la pérdida dentro de una cultura euroamericana en la que encontraba poca validación o comprensión para sus dificultades. En última instancia, la reconstrucción de un mundo de significados tras la pérdida es algo más que un ejercicio cognitivo; requiere además que los supervivientes obtengan el apoyo social que refuerce sus identidades cuestionadas.

Después de esta pequeña reseña sobre la perspectiva de la reconstrucción del significado, me centraré en tres de las dimensiones que contribuyen, cada una a su manera, a la individualidad con la que las personas procesan el sentido que la pérdida tiene en sus vidas: la cultura, el género y la espiritualidad. Me basaré principalmente en las investigaciones cualitativas más recientes sobre la pérdida, que apoyan el modelo de reconstrucción de significado en la elaboración del duelo y la distintividad de este proceso en personas y grupos diferentes. Centrándome en las investigaciones cualitativas

sobre la muerte y la pérdida, no pretendo ignorar la importancia del papel fundamental de los métodos estadísticos convencionales para la elaboración de teorías; en realidad, he apoyado vigorosamente su refinamiento y difusión en otros contextos.<sup>4</sup> Sin embargo, mis colegas y yo reconocemos en última instancia que hay aspectos de la elaboración humana de significados que requieren un contacto más cercano con los datos de la experiencia que la que permiten los procedimientos estadísticos, por lo que hemos empezado a extender nuestras propias investigaciones más allá de nuestro propio trabajo en la clínica para estudiar un rango más amplio de personas que intentan reconstruir sus vidas tras la pérdida.<sup>5</sup> Citando algunos estudios cualitativos sobre el papel de la cultura, la espiritualidad y el género, espero establecer un puente entre estos esfuerzos y los nuestros propios, aunque reconozco que una revisión concienzuda de este tipo de investigaciones queda más allá del alcance de este breve capítulo. Mi intención es meramente señalar la utilidad de las investigaciones basadas en los grupos focalizados, en la teoría fundamentada, en el análisis narrativo y en la etnografía para el enriquecimiento de nuestra apreciación de la sutileza y variabilidad de la adaptación personal a la pérdida.

#### DIMENSIONES CULTURALES DEL DUELO

De las diversas dimensiones de la experiencia humana que contribuyen a la diversidad presente en la reconstrucción de significados que se realiza tras la pérdida, la *cultura* quizá sea la más amplia. Sin embargo, los efectos que tiene sobre nuestro duelo suelen ser imperceptibles, al menos para quienes vivimos dentro del marco de presuposiciones que proporciona, ya que nos rodea como una atmósfera, proporcionando todo un repertorio de interpretaciones, comportamientos y roles sociales de los que no somos conscientes. Esta inclusividad también dificulta la «separación» de sus contribuciones de aquellas que aporta la espiritualidad, el género y las otras dimensiones que dirigen nuestra adaptación a la pérdida. De hecho, la propia cultura incluye estas otras dimensiones, hasta el punto de que los aspectos relacionados con el género pueden diferir marcadamente en diferentes entornos culturales y de que en una misma cultura se pueden institucionalizar diversas religiones que den interpretaciones contradictorias del sentido de la vida humana.

La contribución de la cultura a la elaboración de significados empieza en el nivel más básico del lenguaje, cuya estructura y contenidos dan forma sutilmente a la experiencia que tenemos de la muerte y de la pérdida. De hecho, algunos teóricos sostienen que la tendencia presente en muchas culturas a hablar de los muertos como si siguieran vivos tiene su origen en la generalización de formas lingüísticas concebidas para hablar de entidades vivas, presentes.<sup>6</sup> Por ejemplo, Martha se consolaba pensando que en su muerte Michael «se libraría del sufrimiento del asma», un comentario frecuente que no deja de implicar la continuidad de la existencia del fallecido como

alguien que deja de tener asma. Incluso los términos que se utilizan para describir el duelo en las diferentes lenguas pueden dar connotaciones diferentes a la experiencia; podemos ver esto comparando la equiparación en español del duelo con el término «aflicción», con la referencia que hace a una desgracia y un daño de origen externo que se sufren pasivamente, con la equivalencia del duelo con el término «dolerse» en la lengua inglesa, con sus connotaciones más internas y activas. Este tipo de usos lingüísticos, que las personas que forman parte de una misma cultura asumen de manera inconsciente, dan forma indirectamente al significado del duelo y a la visión que tenemos de nosotros mismos como supervivientes, de un modo que raramente solemos apreciar. Esto se pone claramente de manifiesto en el caso de Mayumi, a quien el término *miboujin* parecía conferirle el estatus de sombra desde el momento de la muerte de su marido hasta la suya propia.

En un nivel más concreto, las creencias y prácticas culturales relacionadas con la muerte también dan forma a los significados que elaboramos en relación con la experiencia de la pérdida. Braun y Nichols, por ejemplo, dirigieron una serie de grupos focalizados formados por residentes americanos de raza asiática de grupos culturales diferentes (chinos, japoneses, vietnamitas y filipinos), con la intención de identificar los recursos filosóficos y las prácticas culturales que cada grupo cultural mostraba en sus reacciones ante la pérdida, en el recuerdo de los seres queridos desaparecidos, en la visión del suicidio y la eutanasia y en toda una serie de temas relacionados con la muerte. Sus resultados pusieron de manifiesto la gran diversidad presente entre estos grupos culturales que a menudo solemos equiparar de manera indiscriminada, así como la evolución que van sufriendo las creencias y prácticas culturales a medida que sus generaciones van siendo asimiladas por la principal corriente cultural norteamericana.<sup>7</sup>

Los miembros de los grupos focalizados de este estudio también proporcionaron alguna información que mejoró los conocimientos de los profesionales del marco cultural en el que los supervivientes intentaban adaptarse a la pérdida. Por ejemplo, el hecho de que Mayumi no pudiera organizar una ceremonia budista de Makuragyo para su marido dadas las trágicas circunstancias que acompañaron a su muerte acentuó su sentimiento de culpa, complicando su duelo, ya que no pudo ayudar al alma de su marido a encontrar su camino hacia el otro mundo.<sup>8</sup> Además, la visión japonesa del suicidio, más compasiva y permisiva, hizo que lo viera como una respuesta menos «patológica» a su situación de lo que lo habría sido para un norteamericano que afrontara una crisis parecida.

Por último, además de reconocer el papel que tienen los factores étnicos y subculturales en todos los aspectos relacionados con la muerte y el duelo,<sup>9</sup> debemos reconocer también la influencia de la cultura popular, que da forma a nuestro duelo privado y a la respuesta colectiva que damos a las pérdidas públicas. Podemos encontrar un ejemplo de este tipo de respuesta colectiva en la increíble manifestación de dolor público que tuvo lugar tras la pérdida de la princesa Diana de Gales, cuya trágica muerte

en un accidente de tráfico en septiembre de 1997 despertó la conmoción, indignación y tristeza de millones de personas de todo el mundo. El funeral, las ceremonias conmemorativas, los discursos y la cobertura que dieron los medios de comunicación a estos acontecimientos también constituyen un ejemplo del poder curativo del reconocimiento público del dolor e hicieron que fuéramos más conscientes de nuestra necesidad compartida de dar sentido a una muerte sin sentido y de recordar la vida a la que puso fin.

## DIMENSIONES ESPIRITUALES DEL DUELO

Al igual que la cultura, de la que sólo pueden diferenciarse de manera imprecisa, las creencias religiosas y cosmológicas pueden desempeñar un papel importante en la respuesta que damos ante la muerte y la pérdida. De hecho, teóricos como Becker<sup>10</sup> sugieren que una de las funciones más importantes de la religión es ayudarnos a contener nuestro miedo a la muerte facilitando un marco interpretativo que nos permita comprenderla. En las religiones tradicionales, como el judaísmo ortodoxo, este marco puede extenderse a la prescripción de rituales de duelo muy elaborados, que deben seguir los individuos afectados y toda la comunidad y que adjudican unas identidades «prefabricadas» a las personas que han sufrido la pérdida, que deben mantenerse a lo largo del proceso de cambio de rol que comienza con la muerte.<sup>11</sup>

Como constructivista, estoy especialmente interesado por la forma en que las personas hacen suyos de manera selectiva los temas religiosos que tienen especial significación para ellas, el proceso a través del cual se configuran unas creencias que pueden o no asemejarse a la religión formal de la que han surgido. Al igual que Bill y Martha, que intentaron encontrar una respuesta a la pregunta apremiante pero escurridiza de por qué Michael nació con la enfermedad crónica que acabó con su vida, muchas personas sienten la necesidad de revisar sus creencias religiosas en los momentos que siguen a una pérdida importante. Braun y Berg analizaron esta experiencia partiendo de la teoría, realizando una investigación en la que entrevistaron cuidadosamente a diez madres que habían perdido a sus hijos, y codificaron posteriormente sus respuestas en función de los temas que aparecían en ellas. Identificaron tres fases diferenciadas en el proceso de reconstrucción de significado: discontinuidad, desorientación y ajuste, y descubrieron que la mayoría de las madres reinterpretaban las estructuras de significado que habían tenido antes de la muerte de sus hijos para darle sentido. Uno de sus hallazgos más provocativos fue que las mujeres que no podían «encajar» la muerte de su hijo en el marco de sus anteriores creencias religiosas o espirituales tenían una mayor dificultad para aceptar su pérdida, mientras que aquellas que entendían la muerte como algo dispuesto por la voluntad divina o por un orden superior mostraban una mejor adaptación a la pérdida.<sup>12</sup>

La investigación que Elizabeth Moulton Milo realizó sobre la experiencia de madres que habían sufrido la pérdida de hijos que padecían trastornos del desarrollo añade más detalles a esta descripción del proceso de reconstrucción de significado.<sup>13</sup> Completando una evaluación cuantitativa estandarizada del duelo con la realización de entrevistas semi-estructuradas, descubrió que estas madres tanteaban varias explicaciones diferentes para encontrar un significado especial a la vida y la muerte de sus hijos. Por ejemplo, algunas de ellas hablaban del nacimiento y muerte de sus hijos como algo intencionado, planeado por Dios para impulsar su propio crecimiento espiritual, un tema que está también presente en el caso de Kerry, la madre del niño con problemas congénitos en el corazón.<sup>14</sup> Otras encontraron sentido a su pérdida a través de estrategias menos espirituales, pero profundamente personales, entre las que se encontraban la preparación de una muerte «hermosa», tranquila o íntima para su hijo, el recurso a las «comparaciones» con familias aún menos afortunadas que la suya o incluso el uso del humor negro. Al igual que hicieron Braun y Berg, Milo también encontró que las madres que incorporaban la muerte e incapacidad de su hijo a su anterior sistema de creencias se adaptaban con más facilidad a estas pérdidas. Hay que señalar que estas construcciones no tenían por qué tener implicaciones religiosas ni cosmológicas, sino que podían expresar una filosofía laica de la vida profundamente arraigada. Por ejemplo, una de las madres que participó en el estudio, que era una comprometida activista social, había aceptado como un «hecho» que el mundo es imperfecto, que el dolor está presente en las vidas de todos y que debemos intentar suavizarlo siempre que sea posible participando en la sociedad y defendiendo a los necesitados. Richards y Folkman encontraron una serie parecida de esquemas filosóficos convencionales y no convencionales en un estudio en el que realizaron un análisis cualitativo de los temas espirituales que aparecían en una serie de entrevistas realizadas con hombres homosexuales cuyas parejas habían muerto de sida.<sup>15</sup> De este modo, el proceso de reconstrucción personal que sigue a la pérdida puede verse facilitado por el uso de creencias humanas o divinas, siendo necesario respetar la individualidad de los significados que construye cada superviviente.

## ROLES DE GÉNERO EN EL DUELO

En su intento por enfatizar el contexto relacional de la pérdida, los teóricos familiares hablan de «duelo familiar» o de la violación de las «presuposiciones familiares» cuando los miembros de la familia se enfrentan a la muerte de uno de sus miembros. Y, sin embargo, constructivistas como Kathleen Gilbert nos recuerdan que las familias, como tales, no elaboran duelos, ni tienen creencias; esto sólo pueden hacerlo los individuos. Cada miembro de una misma familia puede reaccionar de un modo muy diferente ante la «misma» pérdida, en función del significado que le atribuye, de la

relación que mantenía con el desaparecido, del lugar que ocupa dentro de la familia y, lo que es más significativo para el tema que trataremos en este apartado, de las diferencias de género en la elaboración del duelo.<sup>16</sup>

Las teorías tradicionales sobre el duelo se elaboraron a partir del estudio de las experiencias de mujeres que habían sufrido algún tipo de pérdida, lo que hizo que enfatizaran el estilo «femenino» de elaborar el duelo como la manera más «saludable» de responder ante la pérdida. Siguiendo este punto de vista, los teóricos y clínicos han subrayado el valor de la expresión emocional y la apertura y han desconfiado típicamente de la «intelectualización» y el afrontamiento del duelo a través de la inmersión en actividades en lugar de en la búsqueda de apoyo social. Sin embargo, como señalan Terry Martin y Ken Doka, esto podría equivaler a poco menos que un prejuicio contra los estilos «masculinos» de elaboración del duelo, en los que el pensamiento suele preceder al sentimiento y la resolución activa de problemas sustituye a las conversaciones con los demás sobre los propios sentimientos.<sup>17</sup> En los casos que hemos expuesto esta diferencia puede apreciarse claramente en Bill y Martha, que intentaban dar sentido a la vida y la muerte de Michael de maneras que sólo coincidían en algunos aspectos. Martha reaccionó a la muerte de su hijo intentando fomentar la sensación intensamente afectiva de su presencia «pasando tiempo con él» en su habitación cuidadosamente conservada, visitando su tumba con frecuencia y compartiendo sus lágrimas y sus sentimientos abiertamente con los demás. Por su parte, Bill se mostró más autocontrolado y reservado, expresando sólo una ligera «irritación» por la necesidad que había sentido su hijo de «alejarse de todas sus figuras de autoridad» intentando diferenciarse de su padre. Bill intentaba afrontar y resolver los problemas prácticos que engendró la muerte de su hijo, incluyendo lo que se iba a hacer con sus propiedades. A pesar de la tristeza que compartían, los estilos personales de Martha y Bill complicaban su proceso de elaboración del duelo, ya que Bill se estresaba y se desesperaba cuando sentía el dolor aparentemente interminable de su mujer y ella cuestionaba la empatía que podía tener con ella y su amor por Michael por sus bruscos intentos de reorganizar sus vidas. Estas diferencias en sus necesidades complicaron la facilitación de ayuda terapéutica, que acabó tomando la forma de una terapia cognitiva para Bill y una exploración más metafórica y evocadora para Martha, antes de volver a citarlos en sesiones conjuntas. Esta flexibilidad puede ser fundamental en la terapia del duelo para satisfacer las necesidades de los supervivientes que elaboran su duelo con un estilo masculino o femenino, independientemente de cuál sea su sexo biológico.

Además de tener en cuenta estas diferencias sexuales en los estilos de afrontamiento, puede ser importante estudiar los significados específicos que los miembros de cada pareja aportan a su relación tras la pérdida. Annalies Hagemester y Paul Rosenblatt han aportado una explicación conmovedora de este aspecto de la reconstrucción de significado en la investigación que realizaron con un grupo de veinticuatro parejas, dos tercios de las cuales decían haber sufrido una interrupción o una

disminución significativa de su vida sexual después de la muerte de uno de sus hijos. El factor que demostró ser más importante para la explicación de los cambios en sus relaciones sexuales fue el significado (en ocasiones diferente en cada miembro) que se daba a las relaciones sexuales con la pareja. Por ejemplo, algunos cónyuges manifestaban que habían evitado durante largo tiempo mantener relaciones sexuales con su pareja porque simbolizaba cómo su hijo había venido al mundo, mientras que otros decían evitar el contacto sexual porque les aportaba placer, aspecto aparentemente incompatible con el duelo. Y había otros que deseaban mantener relaciones sexuales porque representaban «otra oportunidad» para tener hijos o la reafirmación de su relación y una toma de contacto con la vida. Hay que destacar el hecho de que algunos de los significados relacionados con el sexo diferían de manera consistente entre maridos y mujeres; los hombres solían ver las relaciones íntimas como una fuente de alivio y conexión, mientras que las mujeres tendían a interpretar las iniciativas de sus parejas como actos intrusivos o egoístas.<sup>18</sup> Este patrón se puso también de manifiesto en la relación de Bill y Martha, ya que él se quejaba de sentirse «apartado de ella y de Michael», mientras que ella creía que él le planteaba injustas exigencias sexuales cuando ella ya «no tenía nada más que dar». Dentro del contexto de la psicoterapia, debemos prestar atención a estas discrepancias, ya que pueden fomentar el establecimiento de relaciones extramatrimoniales en un intento por «sentirse querido» por alguien o de escapar a los significados problemáticos que se han asociado al contacto sexual con la pareja.

Por último, vale la pena destacar el hecho de que los roles de género que impone la cultura pueden ser opresivos o limitadores para ambos sexos. En los casos que hemos expuesto como ejemplo, podemos verlo con claridad en el guión pasivo y dependiente de la viudedad que se ofrecía a Mayumi, pero es también aplicable a las expectativas de fuerza y estoicismo que se tienen de los hombres en la cultura occidental, que pueden no plantearse o suprimir aspectos de sus propias reacciones para satisfacer las exigencias de su rol. En la terapia del duelo debemos evaluar el «encaje» entre las expectativas correspondientes al género de la persona y las predilecciones personales.

## INTERACCIONES Y CONCLUSIONES

Aunque en este capítulo me he centrado por separado en el impacto que la cultura, la espiritualidad y el género ejercen por separado, vale la pena señalar que la reconstrucción de significados que sigue a una pérdida gana en complejidad e idiosincrasia no sólo por la presencia de las anteriores dimensiones de diversidad, sino también por las interacciones que se dan entre ellas. Por ejemplo, en el caso de «Kerry» (véase capítulo 7), cuyo hijo de dos años murió a causa de un defecto congénito en el corazón, la elaboración de su duelo fue cobrando forma a partir del significado espiritual que ella encontró al fallecimiento de su hijo. Para ella la muerte de Jacob representaba

no sólo una valiosa oportunidad para desarrollar la profundidad de carácter que tanto había deseado, sino también el intento de un Dios severo de romper el «patrón matrilineal de inconsciencia femenina» que habían seguido su madre y ella misma, antes de que transmitiera este patrón a su hija superviviente. De este modo, la cosmología personal de Kerry ponía de manifiesto la confluencia de una búsqueda del significado espiritual de la muerte de su hijo y una concepción de una deidad masculina punitiva que estaba profundamente grabada en su cultura. Del mismo modo, en el caso de Mayumi, la interacción de las expectativas culturales, los roles de género y las creencias espirituales presentó una serie de desafíos para el proceso de reconstrucción de significados tras la pérdida, especialmente dentro de un entorno cultural norteamericano que le ofrecía pocos medios de apoyo aparte de la medicación a la que podía acceder de manera inmediata. Para comprender las dificultades por las que pasan los supervivientes a las pérdidas, los profesionales deben desentrañar los muchos hilos de la construcción personal y social que se entretajan para construir el tapiz de la pérdida de cada persona.

Para terminar, me gustaría decir que la perspectiva de reconstrucción del significado parte de la convicción de que las personas que pasan por una etapa de duelo tienen un papel activo en la negociación del curso que sigue su adaptación tras la pérdida, aunque hay una serie de dimensiones, como la cultura, la espiritualidad y el género, que pueden facilitar los intentos de reconstruir una vida que merezca la pena vivir. En última instancia, estas dimensiones hacen la función de formas de discursos sociales que ofrecen una gran cantidad de significados potenciales a la pérdida, los cuales son seleccionados por los individuos en el proceso de configurar una nueva identidad que pueda encajar con un mundo que ha quedado transformado. Espero que este libro contribuya, a su manera, a los esfuerzos de muchos teóricos e investigadores por profundizar en la comprensión de este proceso y de los factores que contribuyen a su riqueza y diversidad en diferentes grupos e individuos.

TERCERA PARTE

APLICACIONES PERSONALES

## Capítulo 9

### APLICACIONES PERSONALES

Cuando escribía las páginas anteriores, esperaba que los capítulos más breves y focalizados de la primera parte arrojaran algo de luz sobre la experiencia personal del duelo, ya fuera el ocasionado por la muerte de un ser querido, por la ruptura de una relación o por la pérdida de un trabajo. También esperaba que los capítulos algo más extensos y teóricos de la segunda parte desarrollaran conceptualmente las incursiones que había hecho en este dominio en los capítulos de la primera parte en los que hacía referencia a los rituales y las relaciones. Pero finalmente me di cuenta de que, aunque todo este material estaba dirigido a mejorar los conocimientos sobre el duelo de las personas que sufren pérdidas y de los profesionales que intentan ayudarlas, el duelo es un proceso más activo de lo que implica la lectura por sí misma. Por ello, en este capítulo intentaré presentar varias aplicaciones concretas de algunas de las ideas que he desarrollado a lo largo del libro, cada una de las cuales ha demostrado su utilidad para ayudar a los individuos afectados por la pérdida en la terapia del duelo. Si los utilizamos con criterio, estos ejercicios pueden ayudarnos a elaborar las pérdidas que encontramos en nuestras propias vidas y a avanzar en nuestro proceso de elaboración del duelo. De todos modos, hay que señalar que las técnicas no hacen nada por sí solas; el beneficio que aportan depende de lo que la persona hace con ellas. Por ello, confío en que el lector es quien mejor puede saber cómo y cuándo hacer uso de estas sugerencias, no con el objetivo de «curar» su duelo, sino con el de conocer todos sus matices y movilizar todos los recursos terapéuticos de los que dispone.

#### CÓMO UTILIZAR ESTOS EJERCICIOS

Los ejercicios que siguen pueden servir de ayuda de dos maneras: como técnicas de *autoayuda* para afrontar la pérdida o como *tareas para casa propuestas por el terapeuta* para apoyar el desarrollo de la terapia del duelo. Como la mayor parte de estas sugerencias puede adaptarse fácilmente a ambos propósitos, no he intentado separarlas en dos apartados diferenciados, sino que las he presentado juntas, como un repertorio de ideas que pueden enriquecer la reflexión o ayudar a emprender acciones relevantes dentro de cada contexto. Sin embargo, a continuación ofrezco algunas sugerencias generales respecto a cómo un individuo que ha sufrido una pérdida o bien un terapeuta del duelo pueden utilizarlas en su provecho. Más adelante ofrezco junto a cada ejercicio

algunas ideas concretas sobre cuál es la mejor manera de utilizarlo para facilitar la exploración personal o la reconstrucción guiada dentro del contexto de la terapia del duelo.

**Los individuos que han sufrido una pérdida** pueden revisar estas aplicaciones, buscando alguna que pueda encajar con sus características y con la fase del proceso de duelo en la que se encuentran. En el uso que yo mismo he hecho de estas aplicaciones, a título personal o con mis clientes, he encontrado que suelen provocar más alivio que molestias, pero animo a los lectores a utilizar sus propios criterios para escoger lo que consideren más apropiado para su caso particular. Por ejemplo, la elaboración de un «álbum de fotos» en el que se recuerde la vida de un ser querido desaparecido puede dar una sensación de «plenitud» a su vida y reconocer el papel que tuvo en la vida de los supervivientes. Pero a muchas de las personas que han sufrido la pérdida de un ser querido el proceso de escoger y organizar estas fotografías puede traerles recuerdos agri dulces, como me sucedió a mí mismo hace algunos años cuando elaboré un álbum de fotos sobre cómo había sido la vida de nuestra familia antes de la muerte de mi padre cuando yo tenía 11 años. En sí mismo, el dolor que este ejercicio provoca no es positivo ni negativo; lo que hace que la experiencia sea constructiva o destructiva es lo que hacemos con el dolor, el sentido que le damos. Mi consejo es simplemente que *confíe en sí mismo* y que, si alguno de los ejercicios le parece excesivo o le pone demasiado nervioso, déjelo apartado, al menos durante un tiempo. Como he señalado en repetidas ocasiones a lo largo de este libro, no hay una sola forma «correcta» de elaborar el duelo y en este capítulo no tengo la intención de indicarle lo que puede ser mejor para usted. Dicho esto, confío en que algunas de las siguientes actividades le sean útiles para aceptar su propia pérdida, quizás estimulando sus propias ideas más allá de las sugerencias que ofrecen. Pero recuerde que no todos los duelos requieren de la soledad para elaborarlos y que hay ocasiones en las que buscar el consejo de un amigo, de un familiar o de un profesional puede ser lo más acertado. En el capítulo 1 ya ofrecí algunas recomendaciones sobre las limitaciones de la autoayuda.

**Los terapeutas del duelo** pueden utilizar estas aplicaciones, como he hecho yo mismo, para hacer «inventario» de sus propias pérdidas, como condición previa al estudio de los mundos experienciales de sus clientes. A diferencia de algunos de los «trastornos» relativamente abstractos que los profesionales estudian en el curso de su formación, el duelo es una experiencia universal y, por lo tanto, un desafío con el que tenemos garantizado que vamos a encontrarnos personal y profesionalmente. Si tenemos una idea clara de la forma en la que nos hemos adaptado a las pérdidas que hemos sufrido en nuestras propias vidas, así como de las limitaciones de nuestras propias formas de adaptación, podremos separar con más facilidad nuestros propios asuntos y respuestas de los de nuestros clientes. Sólo después de ocuparnos de nuestras propias pérdidas podemos acercarnos lo suficiente a la experiencia de nuestros clientes para comprender su lucha y darnos cuenta de que es diferente de la nuestra.

Los profesionales también pueden utilizar estos ejercicios como «tareas» entre sesiones en la terapia del duelo. Como sucede con todas las formas de terapia, el trabajo que se realiza en la terapia del duelo debe trascender los límites del despacho del terapeuta para poder ejercer una influencia real sobre la vida del cliente. Las sugerencias respecto a cómo los clientes pueden facilitar su «elaboración del duelo» en el tiempo que transcurre entre sesiones pueden ayudar a alcanzar este objetivo. Sin embargo, para poder hacer un uso adecuado de estas aplicaciones personales, es necesario presentarlas al cliente respetando las siguientes directrices:

1. *Fomentar una actitud colaboradora.* Las tareas que resultan más útiles son aquellas que se diseñan conjuntamente con el cliente, en lugar de diseñarlas solamente el terapeuta. Por ejemplo, es más útil preguntar después de una sesión: «¿Qué podrías hacer esta semana para avanzar en la elaboración del duelo / recordar a tu hijo / hablar con alguien de confianza de las cosas que te preocupan?» que decir: «Esta semana quiero que ...». Por supuesto, cualquiera de las ideas que se esbozan en este capítulo puede ofrecerse de manera tentativa, especialmente cuando se centra en los temas emocionales que han dominado la sesión en la que se plantean. Por ejemplo, a una mujer que empieza a hablar del resentimiento que siente hacia un marido dominante del que ha sido «liberada» por un accidente fatal podríamos preguntarle: «¿Qué te parecería escribirle esta semana una carta en la que le hablaras de los confusos sentimientos que te han invadido después de su muerte? ¿Te parece que sería un buen momento para hacerlo o crees que te hará sentir más incómoda o culpable de lo que puedes tolerar en estos momentos? ¿Qué te parece la idea?». La adopción de una postura colaborativa también implica la predisposición a modificar las tareas a partir de la retroalimentación que nos dé el cliente, o a suprimirlas por completo. En todos los ejercicios que siguen he sugerido variaciones que permiten adaptar su aplicación a las circunstancias únicas de cada cliente pero el único límite de las variaciones que pueden hacerse lo determinará su creatividad y las necesidades y recursos específicos de su cliente.
2. *Respetar la resistencia del cliente.* Si el cliente rechaza alguna sugerencia en particular, dé por supuesto que tiene una buena razón para hacerlo. ¿Qué es aquello que está experimentando que usted aún no ha logrado entender? ¿Puede haber «más cosas en juego» en la realización de una determinada actividad de las que usted ha percibido desde «fuera»? Algo parecido a esto me sucedió con Susan, una paciente que participaba en una terapia de grupo cuyo hijo había muerto hacía ocho años de sida. Los miembros del grupo habían empezado a cuestionarle lo que consideraban que era un sentimiento disfuncional de culpa y la animaban a reflejar en el papel y empezar a refutar las acusaciones que le venían a la cabeza siempre que pensaba en la muerte de su hijo. Pero Susan fue incapaz de seguir sus consejos bienintencionados hasta que logramos identificar el origen de su resistencia: el

hecho de aferrarse a su sentimiento de culpa constituía una prueba de que era una «buena madre» a pesar de la desafortunada muerte de su hijo. Cuando fue capaz de ver otras formas alternativas de conservar la conexión que tenía con los recuerdos de su hijo, fue capaz de renunciar gradualmente a su sentimiento de culpa y a la depresión que le habían impedido implicarse en el cuidado de los hijos que le quedaban.

Del mismo modo que puede ser útil estudiar los bloqueos que impiden afrontar una tarea determinada, como en el caso de Susan, también puede serlo estudiar los problemas que surgen cuando ya se ha empezado a realizar el ejercicio. En el ejemplo de la cliente que escribe una carta a alguien con quien mantuvo una relación ambivalente, el terapeuta puede averiguar en qué puntos de la carta se atascó, sintió rabia u «olvidó» repentinamente lo que quería decir. Si en lugar de cuestionarla intentamos entenderla respetuosamente, esta «resistencia» puede ser «de gran ayuda» en la terapia e introducir *insights* enriquecedores en la adaptación del cliente a la pérdida.

3. *Respetar la privacidad del cliente.* Debemos dejar que los clientes «tengan el control» sobre todo lo que hacen en los ejercicios que se les proponen, compartiendo solamente con nosotros los aspectos que ellos deseen. Por ejemplo, después de preguntar cómo le ha ido a un cliente con una tarea en particular, podemos preguntar: «¿Quieres que hoy nos centremos en algo en concreto? ¿Hay algo que te gustaría mantener en privado?». Si los clientes creen que son libres de reservar sus reacciones personales sin tener que sentirse obligados a compartirlas inmediatamente con nosotros, es más probable que realicen las tareas sin ningún tipo de censura para resolver asuntos y reacciones que pueden creer que son comprometidos o que pueden avergonzarles. Si reconocen estas reacciones ante sí mismos, estarán dando un primer paso para compartirlas con otras personas.
4. *Integrar las tareas en las sesiones.* Debemos asegurarnos de anotar después de cada sesión cuáles son las tareas que el cliente se ha comprometido a realizar antes de la siguiente reunión y de empezar la siguiente sesión preguntando por ellas. Si no mencionamos rápidamente las tareas, podemos transmitir la sensación de que no son importantes y de que podemos prescindir de ellas, mientras que, si mostramos curiosidad por el proceso y el resultado de su realización, remarcaremos la idea de que forman parte de la terapia.

Creo que puede ser de ayuda integrar el trabajo entre sesiones pidiendo a los clientes que lean o que compartan de algún otro modo los resultados de sus ejercicios con el terapeuta, en lugar de dejar que entreguen sin más una hoja con sus respuestas. Si éste es el caso, el terapeuta sólo tiene dos opciones, ninguna de las cuales es demasiado buena: dejar a un lado la tarea para leerla y comentarla más adelante, perdiendo la oportunidad de obtener una retroalimentación inmediata, o leerla en silencio durante la sesión, mientras el cliente espera ansioso su respuesta.

En cambio, si se anima al cliente a leer el resultado de su ejercicio en voz alta, éste puede «hacer correcciones» a medida que lo va leyendo o hacer pausas para comentar algunos aspectos. Cuando los clientes se resisten a compartir sus reacciones, les pido permiso para leer su ejercicio en voz alta, haciéndolo despacio y con sentimiento, deteniéndome para compartir mis propias reacciones y facilitar sus comentarios sobre el ejercicio. Si hacemos esto con cierta sensibilidad, podemos ayudar a construir un puente entre cliente y terapeuta, facilitando que el cliente se preste más a compartir sus sensaciones en sesiones posteriores.

5. *Reconocer el valor del «ser» además del «hacer».* La defensa que hago de un modelo activo del duelo no debería entenderse como una justificación de un enfoque demasiado «ocupado» de la terapia, que intente acelerar el proceso de aceptación de la pérdida con el objetivo de reducir rápidamente el estrés y volver a un presumible estado de equilibrio emocional. Se necesita tiempo para elaborar el duelo y hay muchos momentos en el proceso de la terapia del duelo en los que no están indicados los ejercicios ni la realización de actividades, aparte de las necesarias para dar continuidad a la propia vida y otros momentos en los que debemos dejar de prestar atención a la pérdida para dedicar nuestras energías a otras cosas. Como media, creo que mis clientes están predispuestos a realizar tareas en un tercio de nuestras sesiones y suelo sugerir la aplicación de alguna tarea cuando la pérdida genera otros problemas que afectan a la vida del cliente (por ejemplo, alimentando el miedo al abandono en otras relaciones de intimidad). Incluso en estos casos, estas aplicaciones están diseñadas para facilitar la reflexión además de la acción, fomentando el equilibrio entre la dimensión «interior» de la elaboración del duelo y el proceso «exterior» de adaptación a un mundo que ha quedado transformado tras la pérdida.

La mayoría de las tareas que se exponen a continuación tienen un carácter fundamentalmente «narrativo», ya que muchas de ellas utilizan alguna forma de escritura para facilitar la reflexión sobre la pérdida y su integración. Confieso que esto constituye una expresión de mis propios intereses y predilecciones por las formas de terapia narrativas y constructivistas<sup>1</sup> y reconozco que no todas las personas que se encuentran en situaciones de duelo se sienten inclinadas a «elaborarlo» utilizando lápiz y papel. Sin embargo, a menudo me sorprende la ayuda que algunos de estos métodos pueden representar para la elaboración del duelo en los individuos que disponen de poca habilidad verbal; sin duda, un método narrativo bien escogido (como una carta corta y directa) puede demostrar ser un medio potente para articular y afrontar la pérdida en este tipo de casos precisamente *porque* escribir sobre uno mismo constituye una experiencia nueva para estas personas. Si los terapeutas y sus clientes son capaces de abandonar la idea equivocada de que la escritura y la reflexión son prerrogativas que sólo pueden aplicarse a individuos con una gran habilidad verbal, pueden verse sorprendidos por la

sencilla elocuencia de la que es capaz la mayoría de las personas que se encuentran inmersas en un proceso de duelo si se las anima a expresar sus preocupaciones de formas novedosas.

De todos modos, no considero que un enfoque narrativo del cambio se limite al uso de la palabra escrita, por lo que sugiero también varias aplicaciones imaginativas, prácticas y de carácter conversacional y algunas variaciones dirigidas a personas que procesan la experiencia de maneras diferentes. Espero que los lectores de este libro experimenten con varias de estas aplicaciones, para descubrir cuál les funciona mejor a ellos y a las personas que intentan ayudar.

Para terminar, señalaré que las claves para el uso inteligente de los siguientes ejercicios, ya sea como estrategias de autoayuda o como tareas dentro de la terapia del duelo, son la adecuación, la flexibilidad y la creatividad de su aplicación. Espero que encuentre algunas ideas que le ayuden en sus esfuerzos y le invito a compartir conmigo otros ejercicios que vaya descubriendo o creando. Para ponerse en contacto conmigo, puede dirigirse a:

ROBERT A. NEIMEYER  
Departamento de Psicología  
Universidad de Memphis  
Memphis, TN 38152-6400  
e-mail:[neimeyer@cc.memphis.edu](mailto:neimeyer@cc.memphis.edu)

## APLICACIONES

Las siguientes aplicaciones personales se han ordenado alfabéticamente, pero esto no quiere decir que los ejercicios deban realizarse siguiendo una secuencia en particular. Por ejemplo, a un terapeuta puede serle útil empezar una terapia del duelo con una *Entrevista de reconstrucción de significado*, mientras que el mejor ejercicio para una persona que ha sufrido una pérdida y que está bastante avanzada en su proceso de duelo puede ser la elaboración de un *Libro de recuerdos* de su ser querido para empezar a tomar perspectiva sobre su pérdida. En cada aplicación describo: 1) las *indicaciones* respecto a cuándo, con qué tipo de temas y en qué tipo de entornos puede ser útil; 2) las *variaciones* que pueden aumentar su alcance y relevancia en determinadas personas; y 3) las *precauciones* que deben tomarse con sus posibles inconvenientes o limitaciones, especialmente cuando se hace un mal uso. También he adjuntado ejemplos reales derivados de mi experiencia personal con las terapias del duelo que he dirigido a lo largo de mi vida cuando me ha parecido que podían ayudar a dar una idea del uso de la estrategia en la práctica. Por último, cuando la estructura de la aplicación se prestaba a ello, he dejado espacios en blanco después de los ejercicios para que las personas que deseen utilizar esta sección como libro de trabajo puedan anotar sus respuestas directamente en esas páginas por comodidad y para poder revisarlas más tarde.

## BIOGRAFÍAS

**Indicaciones:** una técnica que se ha venido utilizando tradicionalmente para rendir homenaje a las vidas de personajes importantes es la biografía, un escrito que proporciona un relato de los acontecimientos, personas, lugares y proyectos significativos que dieron forma a la vida de la persona. Como herramienta para obtener una perspectiva de la pérdida, facilita una visión global de la vida de nuestro ser querido, que nos permite apreciar sus complejidades y contradicciones y especialmente la influencia que ha ejercido sobre nosotros. A pesar de que no existe una sola forma de enfocar la narración de la historia de la vida de un ser querido, del mismo modo que no hay un único estilo para escribir biografías históricas, a continuación puede encontrar algunas sugerencias generales:

1. *Decida qué fuentes va a utilizar.* ¿En qué tipo de «investigación» quiere basar lo que escriba? Las biografías pueden escribirse en primera persona («Mis recuerdos de...») o pueden basarse en los recuerdos compartidos de varios familiares o amigos. Del mismo modo, pueden estar basadas solamente en entrevistas o pueden incorporar «datos objetivos» (como documentos oficiales, cartas, artículos de diarios, etc.) que ayuden a estructurar las narraciones más emotivas que aportan los supervivientes. Cada enfoque es defendible, pero a su vez cada uno proporciona un resultado diferente.
2. *Busque sorpresas.* Especialmente si ha buscado información en diferentes fuentes, dé la bienvenida a los puntos de desacuerdo o a las opiniones o recuerdos diferentes que dejen al descubierto algunos aspectos de la persona que podrían no encajar con la imagen inicial que usted tenía de ella.
3. *Sea consciente de sus limitaciones.* Cualquier vida, si se examina con detalle, puede dar lugar a tantas observaciones, interpretaciones y explicaciones que no podrían ser abarcadas ni por la crónica más ambiciosa. En realidad, hace algunos años, se escribió un libro entero basándose en un solo día de la vida de un niño. Debe aceptar el hecho de que va a contar una historia incompleta, pensando, si le sirve de consuelo, que una nota necrológica de una página es todo lo que se escribe en reconocimiento de la vida de la mayoría de las personas. Su historia no tiene que ser exhaustiva para estar llena de sentido para usted y quizá también para los demás.
4. *Utilice los hechos, pero no se deje atar por ellos.* Aunque suele ser útil basar la biografía en las fechas, trabajos, circunstancias vitales, etc., que fueron importantes en la vida de la persona, no tenga miedo de ir más allá de estos datos dando paso a las conjeturas, más ambiguas pero no por ello menos interesantes, sobre los motivos, objetivos y luchas del sujeto de su estudio. Intente responder la pregunta: ¿qué es lo que estos hechos, declaraciones y compromisos públicos dicen sobre la persona que hay tras ellos?

5. *Escriba para un público concreto.* Cualquier forma de escritura puede dirigirse a diferentes lectores y suele ser de utilidad tener presente cuál va a ser nuestra audiencia antes de poner el lápiz sobre el papel o los dedos sobre el teclado. Por un lado, puede escribir sólo para usted, convirtiendo así la biografía en una especie de puerta de entrada a un viaje personal. Y, por otro, puede escribir para el público en general, buscando en algunos casos la publicación del manuscrito resultante (una opción que suele estar abierta solamente a escritores profesionales que hablan de sujetos famosos). Entre estos dos extremos hay una gran cantidad de públicos: la propia pareja cuando se escribe la breve historia de un hijo que ha muerto o un grupo más amplio de familiares que comparten su interés por un padre o un abuelo. Obviamente, cada lector puede entender más o menos a la persona que es objeto de la biografía, tener un mayor o menor interés por conocer los detalles de su vida y ser más o menos receptivo a las impresiones personales o sentimientos del autor en la interpretación o el desarrollo que hace de la historia. En general, deberíamos ser cuidadosos a la hora de distribuir una biografía redactada desde el punto de vista de los sentimientos personales de su autor.

**Ejemplo:** la relación de Carol con su padre siempre había sido complicada. Por un lado, él parecía ser su protector, la única persona que la quería de manera incondicional y que la defendía de las críticas de su madre y su hermana mayor. Pero, por otro, cuando llegó a la edad adulta, Carol empezó a tener sueños extraños e inquietantes y recuerdos ambiguos de interacciones tempranas con él, que le sugerían que podía haber abusado sexualmente de ella. En la terapia que realizó conmigo, recordó cómo había empezado a distanciarse de él en su adolescencia, cuando se unió a una secta cristiana, que exigía la «ausencia de contacto» con la familia como prerrequisito para dedicarse a la propia «misión». Fue durante los años en los que formó parte de esta secta cuando su padre enfermó de cáncer y fue empeorando progresivamente, mientras Carol no mantenía ningún contacto con su familia, como exigían los líderes de su grupo. Le dijeron que, si seguía dedicada a su misión y tenía suficiente fe, su padre se recuperaría, mientras que, si dudaba y volvía a verle, moriría sin duda. Por lo tanto, la muerte inevitable de su padre despertó en Carol al mismo tiempo una crisis religiosa y una oleada de culpa que reforzó su sensación de falta de sentido y su odio a sí misma en su entrada en la vida adulta.

En el contexto de la terapia, Carol se sintió impulsada a reabrir el tema espinoso de la relación con su padre, que parecía haber complicado su relación con los hombres en general. Como parte de este esfuerzo, hizo un viaje de cuatro días al pequeño pueblo donde se crió y habló con varios de los parientes y amigos de su padre sobre los recuerdos que tenían de él y de su familia durante sus primeros años de vida. Además, escribió a su hermano y a su hermana, invitándoles a aportar sus propios recuerdos e interpretaciones de su niñez, llamándoles por teléfono periódicamente para consultarles sobre la historia que iba elaborando respecto a quién había sido su padre, como marido,

padre, trabajador y hombre. La crónica resultante empezó a apoyar la posible realidad de los abusos, aunque también puso al descubierto preocupaciones y aspectos de la personalidad de su padre de los que ella no había sido consciente en su niñez. Frente a estas complejidades y contradicciones, Carol decidió no intentar crear una única historia coherente y se dedicó a hacer una recopilación de todas las historias, haciendo llegar una copia a cada una de las personas que habían participado en el proceso y que habían mostrado interés por recibir una copia. A pesar de que no consiguió llegar a una conclusión clara sobre su relación con su padre, Carol se quedó con la sensación de que el proceso de elaborar su biografía había sido útil para muchas cosas, que incluían la recuperación de recuerdos personales que fueron «de gran ayuda» en el proceso de terapia, haciendo honor a aquellas partes de su relación que habían sido auténticamente buenas y le habían servido de apoyo, confirmando algunas de sus sospechas respecto a los aspectos que no lo habían sido y permitiéndole ver la vida de su padre y la suya propia como dos historias continuadas que seguían desarrollándose en direcciones inesperadas, en lugar de como algo estático o congelado en el tiempo. Y otro aspecto no menos importante, al convertirse en el biógrafo no oficial de su padre, Carol tuvo las puertas abiertas a las confidencias de muchos de los miembros de su familia, reavivando su relación con sus hermanos y tíos, de los que se había ido distanciando. Aunque aún quedaba mucho por hacer para que su propia historia vital fuera más satisfactoria, el hecho de escribir la biografía de su padre le permitió prever algunos futuros capítulos de su propia historia vital que no fueran meras reiteraciones del pasado.<sup>2</sup>

**Variaciones:** no todas las biografías tienen por qué ser grandes proyectos y no todas tienen por qué estar motivadas por crisis o conflictos en nuestras relaciones con las personas que han fallecido. Por ejemplo, Gloria sentía por su padre un amor nada ambivalente y sólo se reprochaba no haber podido darle un último «adiós» en la hospitalización que había acabado con su muerte. Pero disfrutaba recopilando las historias que los amigos y los compañeros de trabajo de su padre le explicaban sobre él y le gustaba explicárselas a su hija, que era muy pequeña cuando él murió. En su caso, el hecho de recoger estas historias sobre su padre mantenía la conexión que tenía con su recuerdo y le permitía participar con orgullo en la tradición oral de su familia de explicar historias.

No todas las biografías tienen que escribirse. Del mismo modo que Gloria hacía las funciones de biógrafa informal sin lápiz y papel, podemos registrar nuestros propios recuerdos y los de otras personas utilizando una grabadora o una cámara de vídeo, variación que tiene la ventaja añadida de captar parte de la personalidad de las personas que explican las historias, así como de la persona que es objeto de sus narraciones.

Por último, no todas las biografías tienen por qué hablar de otras personas. Cuando intentamos tener una visión general del legado que nos han dejado varias de las pérdidas que hemos sufrido en nuestras vidas, puede sernos muy útil escribir una breve

*autobiografía*, narrada desde el punto de vista aventajado del presente. Si este proceso parece demasiado costoso, el solo intento de esbozar algunos títulos de los capítulos que podrían organizar y puntuar el flujo de nuestra vida puede proporcionar material para la reflexión. Por ejemplo, recientemente elaboré los siguientes títulos de capítulos para resumir mi propia historia vital (añadiendo una nota que detallaba el contenido de cada uno), sin tener una intención real de desarrollarlos en una biografía completa.

- I. El relato de los recuerdos  
(recuerdos idílicos de la niñez, realidades más complejas)
- II. El final de la niñez  
(la muerte de nuestro padre, el traslado a Florida)
- III. El crisol  
(luchas adolescentes y relaciones amorosas)
- IV. Liberación  
(traslado a la universidad, construir mi propia vida)
- V. Un estudio en contraposición  
(inversiones filosóficas, proyectos personales)
- VI. El problema de la dedicación  
(las limitaciones invisibles de una implicación absorbente)
- VII. El camino del gato  
(resistencia contra un entorno de trabajo autoritario)
- VIII. El enjambre de abejas  
(construir un «imperio de investigación», luchas contra el exceso de compromiso)
- IX. En el camino de la familia  
(buscar inversiones equilibradas entre la vida laboral y familiar)
- X. Ampliando horizontes  
(preservar valores nucleares, extender viejos límites)

Obviamente, no hay ninguna manera preferible de organizar la propia biografía, excepto la de seguir las propias preferencias. Pero los títulos de capítulos que preparamos para hacerlo dicen mucho de los temas importantes que extraemos de nuestras experiencias y de la forma que tenemos de estructurar el pasado, construir el presente y anticipar el futuro. Este ejercicio puede constituir un punto de partida para otras formas de escritura reflexiva (como el trabajo con diarios) o puede ser una fuente de conversaciones enriquecedoras dentro del contexto de la terapia o en el entorno familiar.<sup>3</sup>

**Precauciones:** al igual que sucede con la mayoría de las aplicaciones que se describen en este capítulo, las biografías tienen un importante potencial desestabilizador. El intento de plasmar en un papel algunos de los hechos objetivos que forman parte de la vida de nuestro sujeto puede ser útil (por ejemplo, como una forma de conservar información

sobre nacimientos, muertes, etc., para generaciones futuras), pero una cronología objetiva resulta menos útil como herramienta para el crecimiento personal o la exploración terapéutica. En el otro extremo, las indagaciones profundas sobre la vida de un ser querido pueden tener efectos amenazadores, liberadores o conmovedores, tanto para nosotros mismos como para los lectores con los que las compartimos. Por ello, es importante tener en cuenta nuestro nivel de vulnerabilidad antes de emprender una tarea que puede ser tan desestabilizadora como curativa.

Una segunda precaución tiene que ver con lo que podríamos denominar la «falacia realista»: la idea de que vamos a averiguar la verdad, toda la verdad y nada más que la verdad sobre la vida del sujeto de nuestro estudio. Aunque cada uno de nosotros puede darse cuenta fácilmente de lo que puede ser honesto o poco honesto decir que es un «hecho», la redacción de una biografía pronto deja claro que la realidad es una construcción social, que parece muy diferente desde el punto de vista de observadores diferentes. Por eso no debemos esforzarnos por dar un acabado demasiado perfecto a nuestra historia, intentando tapar o «suavizar» las inconsistencias que aparecen irremediabilmente. En cambio, podemos ver la explicación de una historia como una invitación (a nosotros mismos y a los demás) a volver a explicarla desde puntos de vista diferentes, un proceso que puede dar pie a la aparición de comentarios muy diferentes.

## CARACTERIZACIONES DE LA PÉRDIDA

**Indicaciones:** como técnica narrativa para explorar la pérdida y el impacto que tiene en la identidad de las personas, podemos utilizar la caracterización de la pérdida como una ayuda a la terapia del duelo o como un proceso guiado para mejorar nuestro conocimiento de nosotros mismos. En el contexto de la terapia, está indicada siempre que queramos entender la adaptación del superviviente con sus propias palabras, intentando imponer la mínima estructura posible. Las instrucciones que se facilitan para realizar la caracterización de la pérdida consisten en un sencillo texto que se presenta en la parte superior de una hoja de papel en blanco. Se da el máximo margen de libertad a la persona que la realiza para que responda de la manera que ella considere apropiada, generando una explicación de carácter narrativo a partir de la que pueden extraerse toda una serie de significados. Las instrucciones son las siguientes:

En el espacio que sigue, haga un esbozo del personaje \_\_\_\_\_ [su nombre], visto bajo la luz de su pérdida. Escriba como si se tratara del personaje principal de un libro, una película o una obra de teatro. Hágalo como si fuera un amigo que le conociera y le entendiera muy bien, quizá mejor que nadie. Asegúrese de hacerlo en tercera persona. Por ejemplo, empiece diciendo «\_\_\_\_\_ es...»

Los términos de estas instrucciones se han escogido cuidadosamente para facilitar los comentarios sobre algunos de los temas más importantes de la visión que la persona tiene de la vida y de sí misma.<sup>4</sup> De este modo, el término «esbozo del personaje» intenta sugerir que la narrativa debe corresponderse con la idea que la persona tiene de quién es, pero también que no tiene que tratarse de una autobiografía definitiva ni pormenorizada. La invitación a describir el personaje principal «visto bajo la luz de la pérdida» centra la atención en la experiencia de la pérdida, pero sin hacer ninguna valoración de la pérdida como algo positivo ni negativo. Del mismo modo, el carácter abierto del ejercicio permite al autor centrarse en cualquier aspecto de su experiencia, en lugar de «orientarle» hacia algún tipo particular de reacción. El hecho de que se le pida al autor que adopte el punto de vista imaginario de un amigo íntimo comprensivo tiende a animarle a hacer observaciones relativamente profundas sobre él mismo y su vida, pero sin hacerlo desde una postura crítica o condenatoria. Por último, la petición de hacer la narración utilizando la tercera persona en lugar de la primera, anima al sujeto a tomar cierta distancia sobre su propia vida, obteniendo un contexto más amplio del que se produciría en una explicación realizada en primera persona. En general, se supone que las instrucciones invitan a la persona a trabajar en los «límites» de su sistema, centrándose en las construcciones sobre su identidad y sobre su vida que aún no se han asentado, lo que hace que sea interesante explorarlas, pero que tienen suficiente estructura para ser significativas. El esbozo resultante puede utilizarse como punto de partida para un diario personal sobre la pérdida, como un medio para identificar los temas a los que debemos prestar atención en la terapia del duelo o como una fuente de «datos» para realizar un análisis cualitativo más elaborado, como se ilustra más adelante.

**Ejemplo:** a continuación presentamos la caracterización de la pérdida de Kerry, junto a algunas interpretaciones. Kerry realizó el ejercicio aproximadamente tres años después de la muerte de su hijo, Jacob, cuyo defecto congénito en el corazón acabó provocándole la muerte a la edad de dos años.

Kerry es una mujer que siente y experimenta su vida en lo más profundo de su interior. Antes de la pérdida de su hijo, Kerry llevaba lo que parecía ser una vida «muy afortunada». Según las apariencias externas, todo lo que formaba parte de su vida era fácil y hermoso. Pero en su interior, muy en el fondo, ella sabía que había algo que no iba del todo bien en su vida y en la forma que tenía de vivirla. A pesar de la abundancia de las recompensas exteriores de la seguridad financiera y la integración social (que iban acompañadas por la presión para mantenerlas), no se sentía a gusto consigo misma ni con los demás. Siempre había una pequeña parte de ella que tenía la sensación de que había algo que no iba bien. Estaba haciendo algo mal. Veía en otras personas una profundidad y un conocimiento de sí mismas de los que ella carecía. Había algo en ella que no estaba bien, que la hacía ser inferior moralmente y ella lo sabía. Pero no sabía exactamente qué era.

Cuando iba al instituto, murió la madre de su mejor amiga. Al igual que muchas de las amigas de Kerry, Cathy era muy popular y muy querida por todo el mundo, pero siempre había tenido problemas en su vida personal. Para Kerry esto era un aspecto desconcertante de la vida: personas que tenían problemas y sufrían tragedias en sus vidas que les impedían ser felices eran muy queridas por los demás. Sin embargo, las personas que eran como ella, que vivían lo que parecían ser vidas «normales» (a menudo aburridas), no tenían la profundidad de sentimientos y el magnetismo que otras personas parecían personificar. Durante años

deseó ingenuamente poder tener también eso tan especial (sin darse cuenta del alto precio que esas otras personas habían pagado por tenerlo). Y a la edad de 34 años su deseo se hizo realidad. Tuvo la oportunidad de experimentar y desarrollar esa profundidad e inteligencia interior que había visto en los demás durante tanto tiempo. Nació su segundo hijo, Jacob.

Mientras él vivió, Kerry se dedicó simplemente a sobrevivir. Aunque no se daba cuenta de ello. Simplemente seguía viviendo y, después de un tiempo, todo empezó a parecerle normal. En cierto sentido, Kerry tuvo que abandonar su propia vida durante aquellos años para que Jacob pudiera vivir y para que la experiencia le ofreciera una preciosa oportunidad para aprender.

Durante 23 meses Kerry llevó una vida en la que en cualquier momento podía tener que (y lo hizo en ocasiones) coger el coche y salir corriendo al hospital porque Jacob se había puesto azul, literalmente. Siempre rezaba en su camino al hospital por que esta vez le pudieran examinar, cambiar la medicación y enviar de vuelta a casa, pero ninguna visita al hospital duraba menos de dos semanas. Algunas noches, cuando dormía por duodécima vez seguida junto a Jacob en la cama plegable del hospital, lloraba por lo injusto que era todo eso y por cuánto deseaba volver a casa y dormir en su propia cama y dedicarse a su propia vida. Pero no tenía elección. ¡¡¡En absoluto!!! No podía hacer otra cosa que no fuera quedarse con su hijo, que la necesitaba desesperadamente, ya que era la única que había logrado entenderle con tal precisión que podía notar cuándo llegaban los problemas y ayudar a prevenirlos. Muchas veces quería marcharse, escapar, pero sabía por primera vez en su vida que había algo que no podía hacer, una decisión que no podía tomar. Estaba atrapada en esta vida intensa, agotadora y en ocasiones terrorífica.

Normalmente, cuando ingresaban a su hijo en el hospital, Kerry se quedaba todo el día con él, exceptuando las tardes, cuando venía su marido y la relevaba durante unas pocas horas. Entonces volvía a casa y veía a su querida Sarah, que hacía tiempo que había dejado de preguntarse a dónde había ido su madre y cuándo volvería. Gritaba y se retorció por dentro cuando se sentía incapaz de aliviar el dolor de su hija. Hubiera dado cualquier cosa por hacer que el dolor desapareciera de la vida de Sarah. Pero no podía. Aprender lo que era el dolor fue una nueva lección para Kerry y fue muy duro para ella ver cómo lo sufría su hija de tres años. Normalmente, Kerry solía anesthesiarse con un poco de vino cuando estaba en casa con Sarah y, cuando la acostaba, se tomaba un café y volvía a marcharse porque tenía que cumplir otra vez con su deber, habitualmente durante toda la noche. ¿Cuándo dormía? No lo sé, pero no lo hacía muy a menudo. Durante esos 23 meses, Kerry y su familia pudieron contar con el amor y el apoyo de muchos de sus conocidos e incluso de algunas personas que no conocían. Y, cuando Jacob murió, también siguieron a su lado ofreciéndoles su apoyo y su afecto, aunque algunos no fueron capaces de soportar el dolor.

Cuando sobrevino la muerte, Kerry empezó a buscar desesperadamente los motivos por los que todo esto le había sucedido a ella (y a su familia). Veintinueve años antes, cuando su propia madre tenía veintinueve años, Kerry había perdido a un hermano que murió justo después de nacer. Cuando perdió a este hermano, Kerry tenía prácticamente la misma edad que Sarah. Al examinar y evaluar su vida «normal» a la luz de la pérdida, no pudo ignorar la sincronicidad de estos acontecimientos. Empezó a ver a Dios como un «gran cajero de karmas celestial». Él (y no nos equivoquemos, en esos momentos era «Él» sin lugar a dudas) le estaba diciendo: «Hay una deuda que saldar y alguien va a tener que pagarla. Puedo cobrar ahora o puedo cobrar más tarde, pero alguien va a tener que pagarla. ¡¡Y con intereses!!». Kerry empezó a reconocer que, a pesar de que a lo largo de toda su vida había conseguido esconder, incluso de sí misma, su dolor en lo más profundo de su interior, había llegado el momento de «liquidar el pago». Sabía que, si no pagaba por el pecado de la inconsciencia que había heredado de su madre y de la madre de su madre, su dulce, querida, e inocente Sarah se vería obligada a pagar la deuda de la inconsciencia de las mujeres de su familia. Kerry entendió entonces el valor positivo de su dolor y decidió que no quería transmitírselo a su hija. Decidió vivir su vida y criar a sus hijos siendo tan consciente como le fuera posible.

Kerry tuvo que pagar un alto precio para aprender la lección que ahora sabía. Lo pagó con la muerte de Jacob, con la pérdida de amigos que no pudieron soportar su dolor y con la pérdida de una forma de vida en la que antes se había sentido muy cómoda. Y, a pesar de sus intentos por ser una buena esposa y una buena amiga, en ocasiones quienes estaban más cerca de ella no entendían la ira que había sentido en esos últimos años, ni los cambios que habían tenido lugar en la alquimia de su alma.

En cierto sentido, la caracterización de la pérdida de Kerry habla por sí misma: proporciona una descripción directa y accesible de cómo su autora vivió la pérdida a la que hace referencia, enfatizando la forma en que su experiencia dio forma y fue moldeada por su identidad personal. Cuando se usa dentro del contexto de la terapia, este ejercicio puede constituir una puerta de entrada al delicado tapiz de significados que se entreteje alrededor de la pérdida, facilitando la aparición de nuevas temáticas que ayudan a describir con más detalle la experiencia de la pérdida.

Del mismo modo que el uso informal de la caracterización de la pérdida como «tarea para casa» puede ser muy útil en la terapia del duelo, también puede ser reveladora la realización de un análisis cualitativo más formal de la narración. A continuación, y tomando como base el ejemplo que hemos visto, presento algunas *preguntas orientativas* para examinar con mayor detalle la construcción que Kerry hace de su experiencia de pérdida. Estas preguntas forman parte de una serie más extensa de cuestiones que podemos realizar para analizar la caracterización. Este tipo de análisis detallado suele realizarse dentro del marco de la terapia del duelo, por lo que comentaré las implicaciones que tiene para Kerry como cliente, aunque muchas de estas preguntas pueden utilizarse como medio para mejorar la autoexploración cuando se utiliza el ejercicio como forma de autoayuda, como comentaré más adelante.

**1. *Empiece con un enfoque crédulo, preguntando: «¿Qué aspecto tiene el mundo visto a través de los ojos de Kerry?».*** Si posponemos nuestra preocupación por si la adaptación de Kerry a la muerte de su hijo es saludable, normal o problemática, tendremos la libertad necesaria para explorar con empatía su visión del mundo y del lugar que ella ocupa dentro de él. Desde el punto de vista que aparece en su caracterización, el mundo de Kerry parece ser un lugar bastante solitario, un lugar de lucha privada, aunque esta lucha esté llena de sentido. Se trata de un mundo lleno de significación cosmológica, en el que los acontecimientos vitales importantes tienen un objetivo y no son fruto del azar, incluso aunque vayan acompañados por el dolor.

**2. *Observe la secuencia y las transiciones de la narrativa, interpretando el protocolo como un todo fluido, considerando las pausas aparentes como elaboraciones inesperadas del principal tema (o temas).*** En lugar de dar una explicación cronológica, Kerry presenta su experiencia de pérdida en el primer párrafo, ante el telón de fondo de un problema a resolver; su sensación de que «algo iba mal» en su vida, a pesar de su aparente «abundancia». Después elabora este tema en el segundo párrafo, haciendo referencia a su observación de que «las personas que tienen problemas y sufren tragedias en sus vidas son muy queridas por los demás». El nacimiento, la vida y la muerte de Jacob se presentan más adelante como una especie de resolución personal de esta paradoja en el cuerpo central de la caracterización de la pérdida, antes de concluir reflexionando sobre las implicaciones espirituales y cosmológicas de este

acontecimiento en los párrafos que le ponen fin. De este modo, podemos ver cómo la propia forma de estructurar el texto sugiere el intento de enmarcar la experiencia de un modo que le dé un sentido y un «cierre» relativo.

**3. Busque términos que se repitan y que tengan un contenido parecido, ya que pueden señalar temas importantes que no se hayan llegado a articular.** El protocolo de Kerry está lleno de referencias a sentimientos «intensos», «dolorosos», «terroríficos» y «desesperados», así como de alusiones a «llorar», «retorcerse» y manifestar «rabia» por su situación. Aunque la expresión de estas turbulentas experiencias emocionales queda enmudecida por el flujo narrativo de su explicación, la presencia recurrente de estos términos sugiere la importancia del papel de esta «alquimia» en su deseada transformación. Por ello el terapeuta debería considerar estas emociones dolorosas como experiencias potencialmente constructivas para Kerry, en lugar de como problemas que controlar o eliminar. Sin embargo, hay una ausencia muy llamativa de alusiones a la comprensión (o al conocimiento) que los otros tienen de estos sentimientos y al menos una frase explícita que pone de manifiesto que no los entienden. Esto pondría de manifiesto la necesidad de plantear la cuestión de la validación social como un tema a tratar en la terapia.

**4. Ponga el acento en partes diferentes de las frases más significativas para generar pistas que le permitan obtener «lecturas» diferentes de su significado.** Esto puede ayudar a ampliar el foco interpretativo del análisis, que podríamos haber limitado de manera no intencionada haciendo una única lectura. Por ejemplo, observe los diferentes matices que puede cobrar la primera frase de la caracterización si se lee acentuando palabras diferentes: a) Kerry es una mujer que *siente* y experimenta su vida en lo más profundo de su interior, b) Kerry es una mujer que siente y experimenta su vida en lo más profundo de su *interior*. Mientras la primera pone de relieve el importante papel de las emociones, la segunda destaca la interioridad de su vida y su posible lucha por compartirla con los demás. Más adelante estudiaremos con más detalle esta última apreciación.

**5. ¿Cuáles son las principales dimensiones de significado que aparecen en el protocolo y qué tensiones esenciales sugieren en la vida y en la experiencia de pérdida del cliente?** Si damos por supuesto que nuestros sistemas de significado están organizados en términos de contrastes que distribuyen los acontecimientos vitales más significativos repartiéndolos en diversos temas, ¿qué constructos son los que ha utilizado el autor para construirse a sí mismo y a sus circunstancias? El protocolo de Kerry contiene toda una red de este tipo de constructos, que incluyen los contrastes entre la imagen «interior *versus* exterior» de su vida, entre las existencias aparentemente «fáciles *versus* inferiores», entre las personas «que tienen problemas *versus* normales» y entre las que son «queridas *versus* no tienen magnetismo». El contraste recurrente entre «inteligencia interna y profundidad» por un lado e «inconsciencia» por otro parece resumir varias de estas dimensiones, diferenciando entre las vidas que son fáciles,

superficiales y normales, pero inconscientes y vacías en el fondo, y las que son más problemáticas y dolorosas, pero que permiten una mayor profundidad, así como el establecimiento de más relaciones afectivas con los demás. Kerry se ve a sí misma como una persona que ha utilizado su pérdida para pasar de la primera forma de vida a la segunda.

**6. ¿Cómo cuestiona o confirma la pérdida el sistema de creencias del autor y quiénes son los agentes validadores del resultado de su elaboración?** En el caso de Kerry, el nacimiento y la muerte de Jacob debilitaron intensamente la «normalidad» superficial de su vida, aunque, en un nivel más profundo, los cuidados que tuvo que proporcionarle fueron coherentes con su intenso deseo de una mayor autoconciencia. Aunque en el texto hace referencia al «amor y apoyo» que la familia recibió de «muchos de sus conocidos e incluso de algunas personas que no conocían», el hecho de que no se haga referencia a un apoyo más continuado desde *dentro* de la familia es digno de mención. Tampoco queda claro qué personas, desde dentro o fuera del entorno familiar, confirman el significado que Kerry le da a la muerte de su hijo o la reconstrucción que hace de su identidad a la luz de la pérdida.

**7. Examine las explicaciones del autor, especialmente en lo que hace referencia al sentido de la pérdida.** Para Kerry, al igual que para la mayoría de las personas que sufren una pérdida significativa, la búsqueda de una respuesta satisfactoria a la pregunta de por qué ha muerto su ser querido se convierte en un tema fundamental en su vida y en la narrativa que elaboran en su caracterización de su pérdida. Aunque Kerry experimentó la enfermedad y muerte de Jacob y su propia dedicación a su cuidado como algo claramente impuesto, intentó buscar un marco psicoespiritual en el que pudiera dar sentido a este capítulo de su vida. Y encontró este marco en una cosmología centrada alrededor de la figura de un Dios masculino que se cobró un alto precio por entregarle la profundidad e inteligencia que había estado buscando insistentemente; un precio que incluía la pérdida de una vida «cómoda», de su círculo de amigos y de su querido hijo. A pesar de todo, estos sacrificios encontraron una compensación directa o indirecta en la disminución del sufrimiento de su hijo (e hija) y, de un modo más abstracto (pero igual de potente), en la rotura de un ciclo transgeneracional de «inconsciencia» matrilineal, permitiendo que ella misma y su hija vivieran con una mayor autenticidad y autoconciencia que las anteriores generaciones de mujeres de su familia. Desde un punto de vista constructivista, la cuestión no es si esta construcción, que en todo caso no debe cuestionarse, era «correcta». Lo importante es que Kerry pudo validarla a partir de las coincidencias que encontró en las circunstancias que habían rodeado la muerte de su hijo y la de su hermano veintinueve años antes y que esta explicación hizo posible que pudiera introducir su pérdida con cierta coherencia en la historia de su propia vida, que precedía y seguía a la corta vida de su hijo. Después de haber dejado atrás tantas cosas,

fue capaz de aprender la lección que le enseñó su pérdida, permitiendo que «la experiencia diera su fruto en forma de nuevas posibilidades de crecimiento para su alma».

**Variaciones:** la caracterización de la pérdida puede integrarse fácilmente en la terapia del duelo, en la que puede arrojar luz sobre una serie de temas o aspectos relevantes que pueden ir elaborando posteriormente. Pero también se puede utilizar como una forma de emprender un viaje personal que permita explorar las consecuencias que la pérdida ha tenido en una identidad transformada, haciendo uso o no de las «preguntas orientativas» que he señalado antes para profundizar más en su significado.

Aunque el ejemplo que he utilizado se centraba en una pérdida provocada por la muerte, esta técnica puede adaptarse fácilmente a otras formas de pérdida modificando ligeramente las instrucciones para hacer referencia a una autocaracterización escrita bajo la luz de un divorcio, de la pérdida de un trabajo o de un cambio de domicilio. Por último, la repetición del ejercicio en intervalos regulares después de la pérdida (por ejemplo, en los sucesivos aniversarios) puede ser una forma de trazar y afirmar los progresos que hacemos en el «reaprendizaje de nuestra identidad» a lo largo del tiempo.

**Precauciones:** las personas que realizan una caracterización de su pérdida deben resistir la tentación de centrarse solamente en sus debilidades o vulnerabilidades, aunque pueden reconocerlas junto con sus fortalezas. Por otro lado, esta técnica se diseñó con una finalidad descriptiva, no evaluativa, y con el objetivo de ayudar a la persona a elaborar una narración de la transición no deseada que provoca la pérdida y, por lo tanto, a darle sentido. Por ello, debemos evitar el uso de estos esbozos para identificar «pensamientos distorsionados» o «tendencias neuróticas» en sus autores.

### Su caracterización de la pérdida

En el espacio que sigue, haga un esbozo del personaje \_\_\_\_\_ [su nombre], visto bajo la luz de su pérdida. Escriba como si se tratara del personaje principal de un libro, una película o una obra de teatro. Hágalo como si fuera un amigo que le conociera y le entendiera muy bien, quizá mejor que nadie. Asegúrese de hacerlo en tercera persona. Por ejemplo, empiece diciendo: « \_\_\_\_\_ es...».

### Preguntas orientativas

1. ¿Qué aspecto tiene el mundo visto a través de los ojos del personaje?
2. ¿Hay pausas inesperadas en la historia? ¿Hay algunos temas que puedan vincularlas de algún modo?

3. ¿Hay algunos términos parecidos que se repitan y que puedan hacer referencia a algún tema subyacente?
4. Ponga el acento en palabras o expresiones diferentes de las frases más significativas. ¿Le sugiere esto alguna lectura alternativa del material?
5. ¿Cuáles son las principales dimensiones o contrastes que aparecen en el texto? ¿Qué le dicen de las alternativas que puede percibir el personaje?
6. ¿Cómo cuestiona la pérdida el sistema de creencias o la identidad del personaje? ¿Qué personas apoyan la forma que tiene el personaje de adaptarse a la pérdida? ¿Cómo lo hacen?
7. ¿Qué respuesta da el personaje a la pregunta de por qué ocurrió la pérdida? ¿Cambia esta explicación con el tiempo?

#### CARTAS QUE NO SE ENVÍAN

**Indicaciones:** una de las formas más conocidas de escritura terapéutica en la elaboración del duelo es la «carta sin enviar», un mensaje dirigido a la persona desaparecida que expresa algo que no pudo expresarse antes de su muerte. Este tipo de cartas son especialmente útiles cuando el superviviente lleva una carga de resentimiento o de culpa difícil de compartir con los demás, pero que le ha dejado bloqueado en sus pensamientos y emociones relacionados con la muerte y en ocasiones con las muchas pérdidas indirectas que la precedieron. La sugerencia de verter los propios sentimientos en una misiva que no llegará nunca a su destinatario puede tener una gran potencia terapéutica a pesar de su sencillez, independientemente de si se incorpora o no como una parte formalizada de la terapia o el asesoramiento en casos de duelo.

**Ejemplo:** Karen, cuyo hijo Kenny falleció después de ocho difíciles años de profunda discapacidad física y mental, acudió a una terapia del duelo después de quedarse «estancada» en su duelo varios meses después de su muerte. Estaba especialmente preocupada por su tendencia a «sentirse aislada de todo el mundo» porque, como ella decía, «todo el mundo le había defraudado» durante la vida de su hijo. Karen se había sentido muy mal cuando Kenny «pasaba la noche fuera» durante sus largas hospitalizaciones y ella tenía que volver a casa para cuidar de su otro hijo. Este sentimiento de culpa se había agravado aún más con la decisión que había tomado en los últimos años de la vida de Kenny de volver a salir con hombres, dos años después de la muerte de su marido en un accidente de tráfico, ya que, cuando salía, una noche a la semana, Kenny tenía que quedarse al cuidado de otras personas. Aunque Karen había

avanzado notablemente en las seis sesiones que llevaba asistiendo a terapia, empezó a identificar «asuntos no resueltos» con su hijo y aceptó mi sugerencia de «reabrir la comunicación con él» a través de la siguiente carta que realizó como «tarea» terapéutica:

Querido Kenny:

Desde que moriste, no ha habido un solo día en que no haya pensado en ti. Has estado presente en mis sueños, en mis pensamientos y en mis conversaciones con otras personas. Te veo con tus amigos, en tu silla de ruedas (que te regalamos ayer) y bajando la rampa del porche de atrás. Pero también me siento distanciada de ti, como si me hubiera estado guardando algo de lo que era demasiado duro hablar, incluso conmigo misma. Y es que me siento muy culpable por la forma en que moriste.

Creo que ya sabes lo difícil que fue mi vida desde el momento en que llegaste a nosotros y lo mucho que te quería a pesar de ello. Muchas veces era la única persona que podía consolarte cuando te disgustabas o que podía averiguar lo que querías cuando intentabas en vano hacerte comprender. Ser tu mamá era un trabajo al que dedicaba 20 horas al día, especialmente cuando no había ninguna persona que pudiera ayudarme o cuando se marchaban rápidamente cuando protestabas y sólo me querías a mí. Dios sabe que yo sabía muy bien lo absorbente que podía ser cuidar de ti y en realidad no puedo culparles por querer evitarte. Poco a poco, fuiste llenando todo mi mundo y fui dejando de lado otras relaciones. Supongo que estaba tan quemada después de tantos años que ni siquiera quería hablar de mis propios pensamientos o sentimientos, de cualquier cosa que pudiera hacerme más consciente de mi soledad. Y, sin embargo, ahora que te has ido, me siento aún más sola y he roto los lazos que tenía con otras personas a las que antes les importaba. Supongo que estoy intentando ver, a mis 42 años, cómo puedo volver a empezar.

Cuando estuviste hospitalizado por última vez con una neumonía, di por supuesto que lo superarías como habías hecho tantas otras veces. Aunque los médicos habían dicho que no llegarías a cumplir 2 años, Dios no dejaba de hacer milagros y tú seguías luchando. Pero, cuando llegaron las complicaciones y empezaste a perder tu capacidad para comunicarte e incluso para pensar, supe que el fin estaba cerca. Lo siento, lo siento muchísimo si mi decisión (eutanasia) fue equivocada, pero parecía aún peor seguir aguantando, cuando tu alma ya se había marchado. Supongo que es a esa alma a quien le estoy escribiendo ahora pidiendo su perdón y comprensión.

Es posible que te hayas ido de esta casa, de tu silla y de tu cama, pero siempre vivirás en mi corazón. Nunca te abandonaré.

Con amor,  
Mamá

La redacción de esta carta y su lectura en voz alta en la terapia fue una experiencia muy conmovedora para Karen y también para mí. Estuvimos comentando los pasajes que la hacían llorar (decir que le escribía a su alma, afirmar que nunca le abandonaría) y cómo creía que podría responderle su hijo (devolviéndole su aceptación y su amor). La decisión de escribir esta carta también facilitó su acercamiento a los demás, como evidenció su llamada telefónica espontánea al hombre con el que había empezado a salir, pero al que había dejado de ver tras la muerte de Kenny, o el hecho de que invitara a su madre, que vivía en otro estado, a ir a visitarla y su llamada a una organización de niños discapacitados para donar la silla de ruedas de Kenny y otro tipo de equipo médico para que pudieran usarlo otros niños. Indiqué a Karen que el tema que parecía subyacer a todas estas acciones era «el restablecimiento de sus conexiones con los demás», que se oponía a la «huida» que podía haber hecho antes, interpretación que ella me confirmó. Como ella misma dijo: «No me estresó el hecho de hacer esas llamadas, sino la pérdida

de la distancia». El hecho de volver a establecer una conexión con su hijo le abrió una vía para volver a entrar en contacto con personas que se preocupaban por ella, que entendían los capítulos de su pasado y que estaban dispuestas a escribir un futuro con ella.

**Variaciones:** una única carta puede dar inicio a una «correspondencia» continuada, escribiéndose cartas posteriores en fechas señaladas o a lo largo del curso de la terapia del duelo para seguir la evolución de los cambios en la «relación» de la persona con su ser querido a lo largo del tiempo.<sup>5</sup> Además, las cartas *dirigidas a* la persona fallecida pueden alternarse con cartas escritas *por* ella, que puede escribir la persona que ha sufrido la pérdida basándose en lo que cree que ella habría respondido. Si se utiliza dentro del contexto de la terapia del duelo, este tipo de «tarea para casa» puede ir acompañada del ejercicio guesáltico de «las dos sillas», en el que se le pide al cliente sucesivamente que ocupe su propio lugar y el de su ser querido y que siga la conversación que fue interrumpida por la muerte.<sup>6</sup>

Una variación sencilla pero emotiva puede incluir la elección de una tarjeta para una ocasión especial (como el día de la madre o un aniversario), que nos enviaríamos en nombre del fallecido. El mismo acto de escoger la tarjeta puede ser tan significativo como el gesto de enviar y recibir la felicitación.

Por último, no hay ninguna norma que limite el uso de este tipo de cartas a las pérdidas tradicionales. Por ejemplo, la escritura de unas palabras sobre los propios sentimientos o de un resumen sobre el propio estado puede ser también aplicable a los casos de divorcio o de pérdida de trabajo, dirigiéndolos a la ex pareja, un compañero de trabajo o el antiguo jefe. En los casos en los que la despedida ha sido repentina e involuntaria, puede haber muchos asuntos no resueltos en este tipo de pérdidas y las cartas pueden ayudarnos a avanzar en su resolución.

**Precauciones:** con demasiada frecuencia, las personas que están elaborando su duelo y sus terapeutas hacen uso de este tipo de cartas con la creencia equivocada de que «finalizarán los asuntos no resueltos» de relaciones complicadas y de que quizá permitan a la persona «cerrar el libro» de su dolor al mismo tiempo. Sin embargo, las cartas no enviadas deberían entenderse más bien como formas de *reabrir el diálogo*, en lugar de *cerrarlo*, con lo que esto implica en el sentido de «resolver» la relación «de una vez por todas». De este modo, al igual que el resto de las técnicas narrativas expuestas en este capítulo, facilitan estructuras para desplazarse por las experiencias complejas de pérdida, en lugar de panaceas mágicas para eliminar el dolor inevitable que acompaña a las transiciones vitales.

Una última salvedad tiene que ver con el nombre de esta aplicación, que indica que la carta *no se envía* (al menos a otra persona). Excepto en raras excepciones, el valor terapéutico de esta forma de escritura expresiva no aumenta cuando se envían las cartas a otras partes, especialmente a las que creemos que nos han malinterpretado (como en el

caso de un divorcio complicado o de un despido injusto). Si la carta se redacta con la intención de ayudarse a uno mismo en lugar de con la intención de buscar la recompensa de los demás, es más probable que nos ayude a tomar perspectiva sobre los temas que ha despertado nuestra pérdida, así como sobre los que precisan más atención.

## CONCLUSIÓN

El duelo se ha comparado frecuentemente con un viaje, transmitiendo la idea de que entramos en él en un punto determinado y atravesamos un territorio desolado y extraño antes de volver, con suerte, a un lugar cerca del punto de partida. En las teorías tradicionales sobre el duelo, se da por supuesto que se trata de un viaje privado, realizado por un viajero solitario, que encuentra su camino siguiendo los indicadores que señalan cada etapa del trayecto. Este enfoque convencional ofrece a los individuos que han sufrido una pérdida el consuelo de un mapa de carreteras que puede guiarles en un territorio inexplorado, aunque avisa de que las desviaciones de la ruta recomendada llevan a dudosos desvíos en el mejor de los casos y a carreteras sin salida en el peor. Los terapeutas del duelo, desde este punto de vista, funcionan como agentes de viajes que evalúan rápidamente las necesidades y los recursos del individuo y sugieren un itinerario a partir de una guía limitada de opciones que permitirá a la persona avanzar hacia el final preestablecido del viaje.

En el modelo de construcción de significado que desarrollamos aquí, el viaje del duelo es bastante diferente. La pérdida, desde este punto de vista, nos obliga a explorar un mundo nuevo, doloroso al principio, en un viaje sin límites del cual nunca volveremos completamente. En el curso de nuestros viajes debemos tomar un gran número de decisiones, algunas de las cuales pueden parecer triviales y otras trascendentes para nuestra existencia, pero no hay ninguna guía que nos oriente para tomarlas. Desaparece el consuelo de la familiaridad de las indicaciones, pero también la suposición de que los giros y vueltas de nuestro viaje personal representan peligrosas desviaciones de las que debemos desconfiar o que incluso debemos diagnosticar. Además, aunque este enfoque sostiene que cada viajero ve un paisaje diferente, pone énfasis en el papel conjunto de los demás dando forma a la dirección y el ritmo de nuestro viaje, ya sean miembros de nuestra familia o amigos o bien compañeros de viaje que nos hemos encontrado en el camino. El terapeuta del duelo también actúa más como un compañero de viaje que como un guía, compartiendo las incertidumbres del viaje y caminando a nuestro lado, en lugar de guiarnos por la carretera impredecible que conduce a la adaptación.

Uno de los objetivos de este libro ha sido el de ofrecer algunas ideas generales sobre el terreno que pueden encontrarse las personas que sufren pérdidas, ya sean las provocadas por la muerte de un ser querido u otras transiciones no deseadas. Sin embargo, he intentado ir más allá ofreciendo una visión del duelo como un proceso de

*reconstrucción del significado*, una visión que se corresponde con las teorías más recientes sobre el duelo. En especial, espero que las ideas expuestas sensibilicen al lector respecto a las dimensiones más sutiles de la pérdida que han sido oscurecidas por los modelos más simplistas y que las aplicaciones de estas ideas animen y den aliento al viajero en su viaje personal por el territorio del duelo.

## DIARIOS

**Indicaciones:** especialmente cuando las pérdidas son traumáticas, puede resultar difícil comentarlas o incluso revelarlas a otras personas. Y, sin embargo, la carga psicológica y fisiológica que representa el hecho de albergar recuerdos dolorosos sin el alivio de compartirlos puede ser altamente destructiva a largo plazo. Una cantidad cada vez mayor de investigaciones apoya la idea de que escribir sobre acontecimientos traumáticos como la muerte repentina de un ser querido, el divorcio de uno mismo o de los propios padres, el abandono o los malos tratos, la humillación y la pérdida de trabajo e incluso los ataques sexuales puede ser positivo para la propia salud física y emocional, mejorando drásticamente la sensación de bienestar de la persona e incluso el funcionamiento de su sistema inmunitario.<sup>7</sup> Pero para disfrutar de estos beneficios, no sirve cualquier tipo de escritura. Para beneficiarnos de la «escritura», debemos seguir ciertas normas:

1. *Céntrese en una pérdida que constituya una de las experiencias más terribles o traumáticas de su vida.* Cuanto más significativo sea el acontecimiento sobre el que escriba, más probable es que pueda beneficiarse de la experiencia.
2. *Escriba sobre aquellos aspectos de la experiencia que ha comentado menos con otras personas, quizás aspectos que imaginaba que no comentaría nunca con nadie.* Confesar estos recuerdos suprimidos es bueno para algo más que el alma, aunque sólo los escriba para usted mismo.
3. *Escriba desde el punto de vista de sus pensamientos y sentimientos más profundos, intercalando la narración explícita del acontecimiento con las reacciones que ha provocado en usted.* Esta alternancia de un punto de vista externo con otro interno puede ser más eficaz que la concentración en unos sentimientos desconectados de la experiencia o en los hechos objetivos separados de sus respuestas emocionales.
4. *No se preocupe por la gramática, la ortografía, la letra o la corrección tipográfica.* Lo importante es que se implique con el material y no el valor literario que éste tenga.
5. *Escriba un mínimo de quince minutos al día, al menos durante cuatro días.* Revisitar la pérdida parece facilitar la construcción de significados más de lo que lo hace una sola explicación. Deje que cambien el contenido y la forma del texto,

incluso para tratar otras experiencias traumáticas, a lo largo de la escritura. Si en algún momento se queda bloqueado, escriba sobre el bloqueo en sí mismo y después intente identificar qué experiencia o sentimientos esconde.

6. *Prográmese una actividad transitoria después de la escritura, antes de volver a su «vida normal».* Tenga presente que, a corto plazo, la redacción de un diario sobre estos recuerdos traumáticos puede ser dolorosa e incluso hacerle pensar más sobre lo sucedido, por lo que no debe esperar que, cuando acabe, se levantará sin más de la mesa y se irá al trabajo o empezará a preparar la comida. Resérvese un «tiempo de puesta a punto» después de escribir, quizá visitando a un amigo, dando un paseo en privado o haciendo ejercicio o cualquier otra actividad que no requiera que se «reponga» instantáneamente a nivel emocional.

**Ejemplo:** Carol fue derivada a terapia por una depresión grave que no remitía y que le hacía imposible sentir dolor o placer, hasta tal punto que sentía la necesidad de cortarse o quemarse para sentirse viva. Se sentía completamente aislada y desconfiaba de los demás y cada vez se mostraba más absorbida por un drama interior relacionado con los recuerdos turbadores de acontecimientos traumáticos que habían tenido lugar en su infancia y de los malos tratos de los que había sido objeto en una relación reciente. Le parecía imposible compartir estos secretos dolorosos, incluso dentro del contexto confidencial de la psicoterapia. Sin embargo, después de haberla presionado suavemente, empezó a plasmarlos en un diario personal, que gradualmente empezó a compartir conmigo.

Escribiendo cada día, Carol empezó a expresar claramente el odio que sentía hacia sí misma, provocado por los dolorosos acontecimientos de su pasado, realizando finalmente una narración de sus experiencias de incesto, de la muerte de su padre, los abusos psicológicos que había sufrido por parte de la secta religiosa que la había captado en su adolescencia y la relación sexual degradante que había mantenido con su última pareja. Al principio, lo que escribía estaba relacionado con una intensa angustia, que se reflejaba en su letra presionada y desigual. Pero, a lo largo del tiempo, su escritura empezó a tomar un carácter más reflexivo e incluso lírico, a medida que iba narrando su lenta ascensión hacia la recuperación de su respeto por sí misma y la reconstrucción de su vida relacional. El diario de Carol mostraba ese giro gradual hacia la aceptación de sus pérdidas y la integración de su vida, pero también registraba las recaídas que iba encontrando en su camino hacia la fortaleza personal.

Aunque la historia de Carol es realmente dramática, el uso de diarios puede aplicarse fácilmente a historias vitales más habituales y su contenido puede girar en torno a pérdidas menos profundas, aunque no por ello menos importantes. Por ejemplo, Andrew, un administrador de sanidad de 47 años de edad, se quedó sin trabajo después de la «reorganización» de su departamento. Aunque tenía una historia estable de adaptación personal y profesional, el cambio que supuso el hecho de tener que hacerse

autónomo fue muy doloroso para él, que se sintió consumido por la ira y el resentimiento por la pérdida de su trabajo, pero también por los obstáculos inevitables de convertirse en autónomo. En su caso, el trabajo de una semana redactando un diario personal le ayudó a dar salida a la sensación que tenía de haber sido traicionado por sus superiores y a su ansiedad por un futuro que anteriormente había necesitado controlar. Además, su escritura fue cambiando gradualmente de forma a lo largo del tiempo, pasando de un estilo expresivo y catártico a poner un mayor énfasis en la resolución de problemas. Como suele suceder, la elaboración de un diario personal hizo que empezara a hablar de manera espontánea con su mujer sobre su situación financiera y que diseñaran un plan conjunto para trabajar unidos para la superación de una etapa difícil de adaptación.

**Variaciones:** aunque animo al uso de un diario personal para realizar una exploración personal de la pérdida, hay muchas formas de trabajar con un diario que pueden ayudarnos a aprender las lecciones de la pérdida. Por ejemplo, la revelación de aspectos de uno mismo que caracteriza al uso del diario personal puede alternarse con un *brainstorming* más calculado y planificado, como sucedió en el caso de Andrew, o puede utilizarse este tipo de escritura para cribar los acontecimientos más significativos emocionalmente del día o la semana, descubriendo en ocasiones las conexiones que tienen con otras pérdidas. Otra alternativa es la de realizar un diario en el que recojamos e interpretemos sueños significativos (en el que registremos por ejemplo la imagen fugaz de nuestro padre fallecido en el último piso de la casa en la que nos criamos).<sup>8</sup> Otras de las formas de escritura que describimos en este capítulo pueden utilizarse para preparar o integrar el tipo de entradas de diario que se destacan en esta aplicación, por lo que puede tomarse la libertad de usar otras formas de expresión en función de cuál sea su propósito. En algunos casos, cualquier forma de escritura puede parecer demasiado restrictiva, por lo que puede valer la pena plantearse las variaciones que incluyen la grabación en cintas de audio de las propias entradas.

**Precauciones:** además de las advertencias que ya hemos hecho (como la necesidad de preparar alguna actividad de descanso después de escribir), puede ser útil asegurarse de la privacidad del diario, de tal modo que podamos sentirnos realmente libres para escribir sin inhibiciones. Recuerde que el principal público que va a tener su escrito va a ser usted mismo y de hecho no es necesario que lo comparta con nadie para obtener beneficios a largo plazo. A algunas personas incluso les tranquiliza destruir sus «confesiones» después de haberlas reflejado en el papel, aunque esto tiene el inconveniente de que se elimina una posible fuente de reflexiones futuras y un registro tangible del propio crecimiento personal.

Una segunda precaución tiene que ver con la adecuación de ésta o cualquier otra aplicación para la persona que la pone en práctica. La escritura llena de carga emocional puede hacer que nos sintamos temporalmente vulnerables y «en carne viva», incluso aunque facilite nuestra adaptación a largo plazo, por lo que lo mejor es aplazar este tipo

de escritura creativa a los momentos en los que ya nos sentimos relativamente «enteros», en lugar de emprenderla inmediatamente después de haber sufrido una pérdida importante. Como corolario de esto, animo a los terapeutas que trabajan con clientes marcadamente inestables a utilizar con cuidado este tipo de tareas; en el caso de Carol no introduje esta dimensión de trabajo hasta un tiempo después de haber establecido una relación terapéutica segura y estable. Y, cuando utilizo este tipo de escritura como parte de la terapia, no dejo de respetar el derecho de mis clientes a decidir si quieren o no compartir lo que escriben conmigo.

## DIBUJOS E IMÁGENES

**Indicaciones:** aunque la palabra hablada o escrita tiene un gran poder para ayudarnos a afrontar la pérdida, no tiene un papel exclusivo en los procesos de reconstrucción de significado. Para muchas personas, jóvenes y mayores, los dibujos simbólicos u otras formas de expresión artística pueden ser igual de significativos a la hora de comunicar las pérdidas que han sufrido y el futuro que prevén.<sup>9</sup> Cuando estos dibujos se realizan dentro de un diario personal o en el contexto de la terapia del duelo, también pueden hacerse preguntas sobre los matices de significado que aportan, que a menudo facilitan una puerta de acceso a sentimientos y temas difíciles de expresar de una manera más directa.

**Ejemplo:** Josh tenía 19 años cuando Jennifer le dejó por otra persona, haciéndole entrar en una espiral depresiva que le llevó a preguntarse si valía la pena seguir viviendo. Como parte de su terapia de grupo, le propuse a él y a otros miembros de su grupo que hicieran «un dibujo» de su depresión para comentarlo con un compañero, que después utilizaría el dibujo para presentarle dentro del grupo. Como era de esperar, los dibujos fueron muy diversos, a pesar de las semejanzas en los síntomas que presentaban los miembros del grupo, y proporcionaban pruebas elocuentes de la forma altamente individualizada en que cada uno se relacionaba con su pérdida.

El dibujo que Josh hizo rápidamente aparece debajo de estas líneas. En mi opinión, el sencillo dibujo que hizo con un bolígrafo decía mucho de este joven que solía mostrarse reticente, transmitiendo la manera en la que intentaba luchar airadamente, aunque sin resultados, contra la «camisa de fuerza» de su pérdida. El marco prácticamente «electrificado» que rodeaba la oscura figura central sugería su sensación de aislamiento del mundo y de contención en su sufrimiento. Además, la figura parecía al mismo tiempo atormentada y santificada por las «flechas» que rodeaban su cabeza que parecían las aureolas de una imagen medieval de un mártir que mantuviera firme su fe ante el dolor de la muerte. Por último, el corazón atravesado que dibujó bajo la figura hacía prácticamente las funciones de nota explicativa, representando el amor perdido que era responsable del actual estado de Josh. A medida que el grupo empezó a plantearle

preguntas y a aventurar suposiciones sobre la importancia de éstos y otros aspectos del dibujo, Josh empezó a hablar por primera vez del sufrimiento que había acompañado a su pérdida, siendo capaz de captar en qué aspectos se parecía y se diferenciaba del de los demás.



**Variaciones:** cualquier medio de expresión artística puede servir como vehículo para representar la pérdida, haciendo uso de los talentos del «artista». Por ejemplo, Carol simbolizó en un primer momento el profundo sentimiento de fragmentación provocado por las relaciones estrictas y abusivas que había mantenido a lo largo de su vida a través de un collage, pegando en las piezas de un marco roto unas imágenes contradictorias y dolorosas que había arrancado de las páginas de algunas revistas. A medida que fue avanzando en su camino hacia la curación, completó éstas y otras imágenes similares con puzzles que constituían composiciones cuyos fragmentos se cosían o tejían con cuerda o cable, lo cual ponía de manifiesto la creciente coherencia de su sentido del sí mismo. Posteriormente, empezó a relacionar imágenes y palabras en una serie de fotografías acompañadas por poemas sencillos pero muy expresivos que captaban y transmitían la serenidad que acababa de encontrar. Por último, sus composiciones acabaron cobrando un significado público y privado cuando donó varias de ellas a una feria de arte organizada por una asociación local de salud mental, utilizando los beneficios de su venta para apoyar nuevas iniciativas para quienes no tenían acceso a los servicios psicológicos. El caso de Carol constituye un ejemplo de cómo las producciones artísticas no sólo pueden cumplir la función de simbolizar una serie de sentimientos

profundamente personales, sino que también pueden jugar un papel importante en la consolidación de una identidad nueva y deseada como alguien que vuelve a tener algo que dar a los demás.

**Precauciones:** debido a que la mayoría de las personas (especialmente los adultos) no están acostumbradas a la expresión artística, es importante plantear este tipo de tareas con una actitud de aceptación y curiosidad, sean cuales sean sus resultados. Como sucede con la escritura creativa, el producto es menos importante que el proceso, ya que unas imágenes que sólo tienen valor para su autor pueden tener mucho sentido para él. Además, debemos ser muy cuidadosos a la hora de interpretar las producciones artísticas, mostrando un respeto que se corresponda con la importancia que les dan sus creadores, en lugar de con la que le han dado los observadores externos, ya sean legos o profesionales.

Mi dibujo sobre mi duelo:

Para mí, simboliza:

#### «ENTREVISTA» DE RECONSTRUCCIÓN DE SIGNIFICADO

**Indicaciones:** las preguntas que aparecen a continuación dan forma a una estructura general de entrevista que puede utilizarse para dar inicio a una terapia acorde con las líneas de la reconstrucción de significados. He agrupado algunas preguntas representativas en tres apartados: preguntas de *entrada* (que pueden ayudar a entrar en el mundo experiencial del duelo del cliente), preguntas de *explicación* (que amplían las preguntas preliminares relacionándolas más con la elaboración de significados) y preguntas de *elaboración* (que fomentan el distanciamiento y la toma de perspectiva respecto a la pérdida). Para algunas personas, el solo hecho de dar respuesta a estas preguntas ya puede ser terapéutico en sí mismo, independientemente del valor de sus contestaciones como una «evaluación» para el terapeuta.

**Variaciones:** los supervivientes a una pérdida pueden encontrar en estas preguntas algunas pistas que les sirvan para escribir sobre su experiencia, incluso sin la intervención de un terapeuta. Además, algunas de estas preguntas pueden asignarse como tareas para casa dentro de la terapia del duelo, en lugar de presentarse siguiendo una estructura de entrevista.

**Precauciones:** en mi caso, suele serme útil utilizar dos o tres preguntas de cada categoría para iniciar mis primeras indagaciones sobre la experiencia de mis clientes, seleccionando las que parecen encajar más en cada caso. Sin embargo, las utilizo

solamente como puntos de partida para la conversación y animo tanto a los clientes como a los terapeutas de la terapia del duelo a no sentirse «constreñidos» por la necesidad de «seguir una estructura» en el caso de que consideren apropiado abandonarla.

#### Preguntas de entrada

- ¿Qué experiencia de muerte o pérdida le gustaría explorar?
- ¿Qué recuerda de la forma en que reaccionó ante el acontecimiento cuando sucedió?
- ¿Cómo han cambiado sus sentimientos al respecto a lo largo del tiempo?
- ¿Cómo respondieron ante la pérdida las personas que formaban parte de su vida en ese momento? ¿Y ante su reacción?
- ¿Quién *era* usted en el momento de la pérdida, a nivel de personalidad, etapa del desarrollo y principales preocupaciones?
- ¿Cuál fue para usted la parte más dolorosa de la experiencia?

#### Preguntas de explicación

- ¿Qué sentido le dio a la muerte o pérdida en aquellos momentos?
- ¿Cómo interpreta la pérdida ahora?
- ¿Qué filosofía o creencias religiosas le ayudaron a asimilar la pérdida? ¿Qué efecto tuvo la pérdida en ellas?

#### Preguntas de elaboración

- ¿Cómo ha afectado esta experiencia a su sentido de prioridades?
- ¿Cómo ha afectado esta experiencia a su visión de sí mismo o del mundo?
- ¿Qué lecciones sobre el amor ha aprendido de esta persona o esta pérdida?
- ¿De qué modo cambiaría su vida si esta persona siguiera viva / si esta pérdida nunca hubiera sucedido?

- ¿Podría hacer alguna cosa que pudiera serle útil o que tuviera algún potencial curativo en la actualidad?

## EPITAFIOS

**Indicaciones:** en los abrumadores días y semanas que siguen a la muerte de un ser querido, es posible que seamos incapaces de redactar un epitafio que transmita lo que significaba para quienes hemos quedado atrás. Pero a menudo una inscripción bien escogida para una sepultura puede centrar y afirmar el significado de una relación, independientemente de si se graba o no en realidad en la piedra. Los epitafios pueden ser creaciones personales o descubrimientos acertados, que podemos encontrar cuando no estamos buscando conscientemente una frase adecuada para conmemorar la pérdida.

**Ejemplo:** Karen llevaba meses esforzándose por encontrar un epitafio adecuado para la lápida de su hijo discapacitado de 8 años, Kenny, que había muerto de neumonía después de un largo declive. Los cuidados que Kenny había necesitado a lo largo de toda su vida habían dejado a Karen exhausta física y emocionalmente, sobre todo después de la muerte accidental de su marido dos años antes. Complicando aún más su dolor se encontraba el «consuelo» bien intencionado pero doloroso que le daban los demás, que se daban cuenta de que estaría «mejor» sin la carga que representaba tener que cuidar de su hijo y de que podría prestar más atención al hijo «normal» que le quedaba. Cuando empezó a poner orden dentro de la terapia a los sentimientos que habían acompañado a su pérdida, Karen descubrió en las páginas de un libro que había estado hojeando una frase expresiva que, en su opinión, resumía con precisión el lugar que la muerte de su hijo había ocupado en su vida: *A veces las mejores cosas llegan a nuestras vidas desde lugares a los que nunca escogeríamos ir.* Ésta se convirtió en la inscripción que esculpió en su tumba, «poniendo fin» a una obligación que no había podido cumplir antes.

**Precauciones:** debido a la concentración de significado que requiere un epitafio, debemos escogerlo cuidadosamente y no tener prisa por dar un cierre prematuro a una pérdida. Si intentamos expresar la importancia de una relación de una manera demasiado sucinta o con excesiva rapidez, podemos simplificar en exceso una experiencia compleja y esto puede impedir que se transmitan los matices que podrían expresarse mejor en expresiones más largas. En ocasiones el epitafio adecuado aparece de manera espontánea cuando escribimos una poesía o redactamos un diario o incluso cuando leemos algún libro sobre la pérdida. Por estos motivos, es mejor reservar la escritura terapéutica de un epitafio para aquellas personas que ya han avanzado en su duelo y que tienen la oportunidad de procesar su pérdida de manera más concienzuda.<sup>10</sup>

Epitafio para:

## GALERÍA DE FOTOGRAFÍAS

**Indicaciones:** las fotografías, quizá más que cualquier otro tipo de recuerdo, nos permiten recordar con nitidez las vidas de nuestros seres queridos. Tan importante como su función privada de potenciar la conexión simbólica que establecemos con la persona que ha muerto, es su función pública de evocar recuerdos compartidos sobre ella. Los padres que han sufrido la pérdida de sus hijos pueden encontrar en las fotografías un recurso para «presentar» a sus hijos desaparecidos a los demás y facilitar la explicación de historias que aviven sus recuerdos y validen su estatus de padres.<sup>11</sup>

Podemos utilizar las instantáneas de muchas maneras para recordar una vida y conservar la importancia que tiene en nuestras vidas, que incluyen desde llevar las fotos de nuestros seres queridos en el monedero o colocarlas en los lugares de la casa en los que solemos sentarnos a conversar, hasta hacer collages o álbumes de fotos más elaborados para recordar sus vidas o la relación que manteníamos con ellos. Una vez que las hemos montado, podemos recurrir a este tipo de galerías de fotografías para despertar nuestros recuerdos en momentos especiales (por ejemplo, en el aniversario del nacimiento o de la muerte de la persona) o para estimular los recuerdos colectivos en las ceremonias conmemorativas de la muerte o en ocasiones menos formales.

**Ejemplo:** Bob y Janet acudieron a terapia matrimonial en busca de ayuda con una serie de problemas en su relación, que incluían dificultades para controlar la ira, indecisión laboral, dificultades de «comunicación» y una letanía de quejas semanales que hacían difícil avanzar en ninguna de ellas. El tema recurrente de sus «peleas» era Beau, el perro labrador de catorce años de Janet, cuya edad avanzada le provocaba sufrimientos evidentes, había limitado su movilidad y le hacía sufrir de incontinencia. Prácticamente en todas las sesiones Bob argumentaba «racionalmente» que «hicieran dormir» al perro (cuya relación con Janet había sido más prolongada y probablemente fuera menos ambivalente que la que mantenía con él) por su propio bien, a lo cual Janet respondía emocionalmente, protestando por su falta de sensibilidad. Estas discusiones solían recrudecerse cuando las sesiones se celebraban algún día después de que Beau hubiera subido a la cama de la pareja, no hubiera podido contener sus necesidades y hubiera caído al suelo tras recibir una patada de Bob.

Todos los intentos que habían hecho de resolver este conflicto habían fracasado, hasta que empecé a indagar el historial de pérdidas de los dos miembros de la pareja. Mostrándose algo sorprendida, Janet comentó dos episodios significativos: uno relacionado con un aborto espontáneo de un hijo deseado hacía algunos años, ante el que Bob se había mostrado indiferente, y otro que tenía que ver con la muerte perinatal de una segunda criatura, ante la cual él reaccionó de una manera compasiva y comprensiva, haciendo uso de sus habilidades como fotógrafo para sacar fotos del niño en los brazos de su madre antes del entierro. Los dos se emocionaron con estos comentarios, por lo que le pregunté a Bob si podría hacer algo parecido con el «hijo que había sobrevivido»,

Beau, y sacarle algunas fotografías con Janet, viendo su mala salud y la proximidad de su muerte. También le pregunté a Janet si podría utilizar sus habilidades como carpintera para construir una cama para Beau (¡¡en la que se pudiera poner un colchón impermeable!!) para impedir los problemas que suponía el hecho de que durmiera en la cama con ellos. Aunque se mostraron recelosos en un primer momento, ambos comentaron mis ideas y aceptaron llevarlas a cabo.

La siguiente sesión que tuve con ellos, dos semanas después, fue completamente diferente a las que habíamos tenido hasta entonces. En lugar de mostrar el distanciamiento y las recriminaciones a los que me tenían acostumbrado, Bob y Janet se acurrucaron juntos en el sofá, cogiéndose las manos, hablando con tranquilidad y orgullo de su intimidad recién recuperada. Cuando les pregunté cómo estaba Beau, Bob dijo que Janet había tomado la dolorosa pero acertada decisión de hacer que le durmieran algunos días antes. Janet explicó cómo el ejercicio de las fotos «había sido la llave que le había permitido abrir esa puerta», ya que Bob no se limitó a sacar algunas fotografías de recuerdo del perro, sino que elaboró todo un collage sobre su vida, desde cuando había sido un cachorro que jugaba en el parque hasta su madurez y su vejez. Los dos derramaron algunas lágrimas tranquilas y se abrazaron, compartiendo la opinión de que sólo necesitarían algunas sesiones más de terapia para resolver los asuntos restantes.

**Variaciones:** una de mis colegas elaboró recientemente un calendario protagonizado por su hijo fallecido de edad preescolar, en el que cada página estaba presidida por una fotografía que le presentaba en una estación del año: buscando los huevos de Pascua en abril, jugando en la piscina en julio, vestido con su traje de Halloween en octubre y desarrollando sus regalos en Navidad. Después hizo una copia del calendario en una tienda de reprografía para regalársela a su marido, al que cada mes le trae recuerdos de cómo un pequeño diablillo encantador bendijo sus vidas durante algunos años.

Las Navidades pasadas recuperé algunas películas caseras de mi niñez anteriores a la muerte de mi padre y las pasé a un formato de cinta de vídeo, entregando copias a mi madre, mi hermana y mi hermano, que hacía décadas que no las veían. Este regalo fue especialmente relevante para mi hermano, ya que las películas registraban el período que abarcaba desde la época en la que él tenía la misma edad que su hijo más joven hasta los momentos en los que tenía la edad de su hijo mayor. Algunas de las tecnologías que se están desarrollando actualmente permiten hacer cada vez más cosas con las imágenes de nuestros seres queridos, como demuestra el ejemplo de un padre que escaneó varias fotografías de su hija pequeña para ponerlas como protector de pantalla en el ordenador de su casa.

**Precauciones:** la elaboración de un collage de fotos o de alguna de sus variaciones puede agobiarnos si intentamos «contar toda la historia» de la vida de la persona, por lo que lo mejor es plantearse objetivos más humildes. Por otro lado, las imágenes tienen un gran potencial para recordar momentos, expresiones y actividades perdidas, lo que puede

hacer que el trabajo con ellas sea muy intenso emocionalmente, por lo que es mejor distribuirlo en dosis aceptables. Recuerde que el proceso de elaborar este recordatorio es tan importante como su resultado, por lo que la realización de pausas para saborear la experiencia, los comentarios que se hacen sobre ella con un amigo o un terapeuta y quizás el diario en el que anotamos las reacciones y recuerdos que va despertando en nosotros pueden enriquecer este ejercicio.

## HISTORIAS METAFÓRICAS

**Indicaciones:** en algunas ocasiones la metáfora de una pérdida puede ser tan rica que pueda ampliarse para dar lugar a una parábola o historia metafórica, que, además de captar una imagen momentánea del dolor, facilite una descripción de su evolución a lo largo del tiempo. Podríamos decir que las metáforas son como *fotografías instantáneas* de la experiencia del duelo, mientras que las historias metafóricas son como *películas o documentales* sobre la pérdida, que definen con más claridad su pasado, presente y futuro. Este tipo de historias pueden evolucionar a partir de una sola imagen a la que se van añadiendo otros componentes que se obtienen haciendo preguntas o facilitando algunas pistas.

**Ejemplo:** Steve Ryan es un padre que sufrió la pérdida de su hijo Sean, nacido en marzo de 1994 con una grave lesión renal.<sup>12</sup> A lo largo de una vida que fue increíblemente difícil para toda la familia, Sean nunca abandonó su buen humor y sus ganas de vivir. Steve cree que Sean enseñó con su ejemplo a los demás miembros de la familia a superar las adversidades en lugar de sobrevivir sin más. Steve, su esposa Carol y el hermano mayor de Sean, Colin (que ahora tiene seis años), siguieron el camino que Sean les marcó y la fuerza de su carácter les hizo sentirse muy orgullosos como familia. Sean murió el 1 de mayo de 1996, a raíz de las complicaciones que siguieron a un trasplante de riñón. Tras la muerte de su hijo, Steve empezó a luchar contra la incoherencia que había entre sus propios sentimientos y el ejemplo que Sean le había dado viviendo su vida. Escribió la siguiente historia metafórica, «Casas de tres paredes», como un «mensaje a sí mismo» en el que se recordaba por qué tenía que vivir su vida en lugar de quedar atrapado por su ira amarga y el deseo de recuperar a su hijo. Su historia, que he reproducido aquí con su permiso, es la siguiente:

### Casas de tres paredes

Estoy construyendo una casa de tres paredes.

No es un buen diseño. Con una pared expuesta a las inclemencias del tiempo, nunca podrá dar un buen cobijo para los fríos vientos de la vida. Sería mucho mejor que tuviera cuatro paredes, pero uno de los lados no tiene cimientos, por lo que sólo puedo levantar tres paredes.

La estoy construyendo en los escombros de la casa que tenía antes. Era un lugar sólido y acogedor y era donde más me gustaba estar en este mundo. Tenía cuatro buenas paredes y yo pensaba que podría soportar la tormenta más violenta. Pero no fue así. Una tormenta que va más allá de mi capacidad de comprensión echó la casa abajo y dejó sus fragmentos a mi alrededor en el suelo.

Durante algún tiempo he estado paseando entre los restos de mi vida, buscando pequeños recuerdos de lo magnífico que era ese lugar. Pero estas ruinas no hacen justicia a la casa que antes hubo en este lugar. La grava de un río no puede reflejar la grandeza de la montaña donde está la roca de la que se desprendió. Estas piezas hechas pedazos no pueden decir nada de la calidez que este lugar tenía antes.

Y, sin embargo, el solo hecho de pensar en reconstruirla parece un sacrilegio. ¿Hay alguna ley que diga que esta tierra tenga que quedar yerma? No hay ninguna estructura que puede aproximarse a la belleza de la que había antes. Desde que esa tormenta echó mi casa abajo, he dejado las vigas y las piedras rotas encima de mí, como un santuario de la pérdida, sin hacer caso de la necesidad de resguardarme de las tormentas más pequeñas que aún puedo encontrarme en el camino.

Pero parece que ese camino está plagado de santuarios y los monumentos me impiden ver el alma con la que quiero estar en contacto. Hacemos construcciones para señalar acontecimientos y olvidamos la vida que dio lugar a esos acontecimientos. Lo mismo sucede con mi propio recuerdo amargo. Conservo los escombros que parecen decirme que su muerte fue el momento que definió la existencia de mi hijo. Si siguen en ruinas no podré olvidar que ha muerto. Pero ¿no debería recordar cómo vivió? Qué duro es recordar la belleza que tuvo su vida desde esta tristeza. Este montón destrozado puede reflejar cómo ha quedado mi corazón, pero no hace justicia a la memoria de mi hijo.

Y por eso tengo que volver a construir. No, como muchos curiosos dirían, porque vuelva a necesitar cobijo. La tormenta ahora viaja conmigo y no puedo cobijarme de esta tempestad con puertas o paredes.

¿Quién puede enseñarme a construir aquí? No hay arquitectos, ni expertos que sepan diseñar casas de tres paredes. Pero entonces, ¿por qué hay tantas personas que quieren darme consejos? «Sigue adelante», me dicen, convencidos de que otra casa puede reemplazar la que he perdido. ¿Acaso no saben lo atados que estamos a las casas que construimos? No hay ningún alma que acepte a gusto un cambio de residencia y, si «siguiera adelante», habría una parte de mí que se quedaría atrás.

Cada vez tengo más cuidado con estas indicaciones equivocadas, que suelen darse con gran convencimiento. Me dicen que el tiempo lo cura todo, como si estos escombros fueran a volver a unirse sólo porque yo les diera todo mi tiempo. Algunas personas se paran a mirar y me dicen que tengo que levantar otra pared. Como si pudiera elegir.

Sé que mis vecinos desean más que nadie volver a verme instalado en una casa segura. Pero, en realidad, también les preocupa el aire de abandono que estas ruinas dan a la calle. Les gustaría que edificara otra casa sólo para no tener que ver este recordatorio de lo cruel que puede ser la naturaleza. Con cada nueva hilera de ladrillos, un suspiro de alivio. Presionado para disfrazar las evidencias externas de mis problemas, pongo revestimientos e instalo contraventanas antes de colocar los marcos en su sitio. ¿Construir de fuera a dentro es la forma más sensata de construir una casa? Lo dudo.

Entre aquellos que desean volver a ver mi casa en pie también hay verdaderos héroes, personas que no se amilanán ante los escombros. No es nada agradable para ellos porque se llenan de polvo y no pueden quitárselo hasta que se marchan a sus casas. Entienden que la cuarta pared ha desaparecido para siempre y no pretenden que sea de otro modo. Están dispuestos a recordar conmigo lo perfecta que era mi casa. Y me ayudan a levantar piedras cuando intento volver a ponerlas en su lugar. Pero, sobre todo, se dan cuenta de lo difícil que es esta tarea y no dicen nada del tiempo que debería tardar en terminarla.

Cuando contemplo el trabajo que me queda por hacer, me cuesta encontrar la voluntad que necesito para sacar adelante el proyecto. Trabajé muy duro para construir mi primera casa y sin embargo sé que ésta será mucho más difícil de levantar. Mis materiales son los que ahora están rotos a mis pies. De algún modo tengo que volver a encajar estas piezas. Y hay una pregunta que me va martillando para que abandone: «De todos modos, ¿acaso las casas de tres paredes sirven para algo?».

La única respuesta que puedo encontrar es que son más útiles que un montón de rocas y cenizas. Sé que, incluso cuando acabe de construir este lugar, será imperfecto. Dentro de algún tiempo mi casa estará en pie entre las de mis vecinos y no tendrá el aspecto de algo descuidado y destrozado. Y, cuando haga buen tiempo, miraré la pared que le faltará viendo más la belleza que tuvo que la amargura por lo que perdí. Pero, cuando las nubes descarguen, la pared que falta me dejará expuesto a la lluvia. Los suelos y las paredes temblarán y chirriarán con el viento. Al final, lo mejor que toda mi voluntad y esfuerzo podrán conseguir sólo pondrán de manifiesto lo importante que era esa pared para que mi casa estuviera completa.

Pero, si esto puede tener sentido para otras personas, ya es suficiente motivo para construirla. Debo recuperar mi vida porque sólo entonces podré volver a percibir la gloria de lo que podría haber tenido. Tengo que construir esa casa imperfecta de tres paredes porque me permitirá ver lo fantástica que era la original cuando estaba en pie. Su vida fue un testimonio brillante de valor y personalidad y, si quiero honrar su memoria, debo vivir siguiendo su ejemplo.

**Variaciones:** las líneas divisorias entre las historias metafóricas y otras de las aplicaciones que se comentan en este capítulo son bastante difusas y en ocasiones la combinación de varios métodos puede ser más adecuada para transmitir el significado de la pérdida. De este modo, algunas personas pueden encontrar que las metáforas o los dibujos con los que intentan describir la pérdida pueden convertirse fácilmente en historias metafóricas. Del mismo modo, los poemas en prosa pueden ser una forma más fácil de expresión que las narrativas tal y como se entienden habitualmente y algunas personas podrían incluso componer música abstracta o representacional para expresar la naturaleza de su dolor, tomándolo como una fuente de inspiración para creaciones que podrían compartir con otras personas.<sup>13</sup>

**Precauciones:** los terapeutas deben ser muy cuidadosos con el análisis que hagan de las historias figurativas de sus clientes. Este tipo de historias suele constituir una especie de cierre provisional de la pérdida, al contrario que las imágenes más abiertas y cambiantes de las metáforas que se presentan individualmente. Por ello lo más acertado es preguntar cuidadosamente por las limitaciones y posibilidades de la narración, pero sin dar a entender que pueda o deba cambiarse de un modo precipitado. Los terapeutas familiares que trabajan con test proyectivos (como el test de apercepción temática) pueden sentirse cómodos trabajando con este tipo de historias y preguntando por su significado, sin sentir la necesidad de imponer su propia estructura al material del cliente.

### Una historia metafórica de mi pérdida

¿Qué pasó antes de los acontecimientos que narra esta historia? ¿Qué es lo que llevó a esta parte de la narración?

¿Qué sucede desde el punto de vista de cada uno de los personajes? ¿Cuál podría ser la manera que cada uno tendría de vivir la historia?

¿Qué podría ocurrir en el futuro si continuáramos esta historia?

¿Qué forma adoptaría el crecimiento si tuviera lugar en esta historia? ¿Quién apoyaría un cambio en esta dirección?

## HUELLA VITAL

**Indicaciones:** aunque las personas que pertenecemos a la cultura occidental estamos muy acostumbradas a pensar en nosotras mismas como «individuos», orgullosos de ser diferentes de los demás, todos tenemos «personalidades pastiche», que reflejan características modeladas a partir de una amplia serie de personas que han sido importantes para nosotros. De un modo no intencionado, desde nuestros primeros días de vida nos apropiamos de las formas de gesticular, pensar, hablar, sentir y actuar de nuestros padres, familiares, amigos e incluso de los personajes públicos con los que nos identificamos. En cierto sentido nos convertimos en recuerdos vivientes de estas personas, incluso después de que ellas mismas hayan muerto. Encontrar la huella que estas personas dejan en nuestras vidas puede ser una forma de hacer honores a su contribución, formando una red viviente de conexiones que podemos ir extendiendo a los demás a lo largo de nuestras vidas.<sup>14</sup>

**Variaciones:** si bien podemos reconocer fácilmente en nosotros mismos muchos de los gestos, gustos y valores de nuestros padres, la huella que una vida puede dejar en otra no tiene su origen solamente en la herencia genética. Por ejemplo, los padres que han perdido a sus hijos suelen hablar del patrón inverso; dicen «haber heredado» de sus hijos una manera de entender el amor, la lealtad o la importancia de la vida. También podemos identificarnos mucho con los tutores o profesores que fueron importantes para nosotros y que no tienen ninguna relación biológica con nosotros. De este modo, podemos trazar la huella que la vida de un amigo ha dejado en la nuestra propia con tanta legitimidad como cuando examinamos la huella que nos han dejado nuestros padres, aunque la primera puede ser más abstracta que esta última.

**Precauciones:** no todas las huellas son positivas, precisamente porque algunas relaciones son problemáticas o ambivalentes. Esto hace que en algunas ocasiones descubramos que lo que hemos heredado de nuestro padre sea nuestra inseguridad, nuestra impulsividad, el sarcasmo de nuestro tono de voz o nuestra tendencia a enfadarnos o que encontremos el origen de nuestra desconfianza en las opiniones de uno de nuestros amigos íntimos. De todos modos, en estos casos puede ser positivo reconocer que estas huellas negativas tienen su origen fuera de nosotros y que quizá

podamos ofrecerles resistencia y transformarlas con nuestro esfuerzo personal. Además, incluso estos ejemplos negativos suelen ir acompañados por compensaciones modeladas a partir de las mismas figuras, que podemos afirmar y retener de manera selectiva. Sin embargo, seguir la pista de la huella que dejan las relaciones ambivalentes puede ser una tarea difícil que en ocasiones requiere de la ayuda de un profesional.

La persona cuya huella quiero seguir es:

Esta persona ha tenido el siguiente impacto sobre:

mis gestos y peculiaridades:

mi forma de hablar y comunicarme:

mis actividades laborales y de tiempo libre:

mi personalidad:

mis valores y creencias:

Las huellas que más me gustaría afirmar y retener son:

Las huellas a las que más me gustaría renunciar o que más me gustaría cambiar son:

#### IMÁGENES METAFÓRICAS

**Indicaciones:** en algunas ocasiones el lenguaje normal no es capaz de expresar la visión que tenemos de la pérdida; podemos sentirnos deprimidos, desolados, solos o airados, pero la descripción de nuestro dolor es algo más que la suma de estas descripciones estandarizadas. Para superar las limitaciones del lenguaje normal, debemos utilizar las palabras dándoles un sentido más personal, basándonos en términos evocadores que despierten la imaginación. Podemos lograr esto hablando metafóricamente de nuestra pérdida, lo que en ocasiones puede permitirnos hacer sorprendentes descubrimientos a los que no habríamos tenido acceso hablando de ella en términos «convencionales».

**Ejemplo:** a lo largo de la mayor parte de su infancia y adolescencia, el abuelo de Sara había sido una fuente de humor, inspiración y fuerza para ella, una figura de equilibrio en un mundo que a veces podía ser confuso y caótico. Cuando murió su abuelo, Sara lamentó mucho su pérdida, pero la integró como una parte más de su rica historia familiar, desarrollando una identidad adulta de la que su abuelo hubiera estado sin duda

orgullosa. Sin embargo, años después se dio cuenta de que su pérdida seguía acompañándola y formuló la siguiente metáfora para expresar cómo llevaba el peso de su pérdida.

### La maleta de Sara

Mi duelo es como una vieja maleta pasada de moda. Está forrada de un material sedoso de color burdeos y tiene pequeños bolsillos pegados a los lados para meter las baratijas u objetos de valor que quieras guardar en un sitio seguro si te vas de viaje. Para mí esto expresa la manera en que podemos llevar nuestro duelo con nosotros. Incluso cuando pensamos que la hemos vaciado del todo, podemos encontrar algo sorprendente escondido en el fondo de uno de esos compartimentos laterales, quizás algo que no hemos visto o en lo que no hemos pensado durante años.

Una de las grandes ventajas de la metáfora es que puede condensar una gran cantidad de significados en una expresión reducida o en una imagen, que después podemos desarrollar centrándonos en sus elementos y sus implicaciones. Por ejemplo, en el caso de Sara podríamos explorar si su estilo de adaptación a la pérdida estaba «pasado de moda» en otros aspectos, preguntarle si la maleta de la metáfora se parecía en realidad a alguna de las de su abuelo, que le permitía establecer un vínculo simbólico con sus recuerdos, qué tipo de cosas podía encontrar en los bolsillos laterales de la maleta, qué cosas que se habían «traspapelado» en el momento de la pérdida podría descubrir más adelante, etc. Igual que sucede con los otros ejercicios descritos en este capítulo, las metáforas deben entenderse como puentes hacia el interior del mundo de significados de la persona y el papel que correspondería al terapeuta sería el de un tranquilo compañero de viaje, en lugar del de un guía autoritario hacia su significado.

**Variaciones:** las metáforas también pueden ser útiles en los grupos de apoyo para personas que han sufrido pérdidas, donde pueden servir para romper el hielo y dar paso a conversaciones más personales. Si el facilitador del grupo las utiliza para hacer una «ronda» con algunas «preguntas curiosas» sobre las imágenes, también pueden funcionar como medios para mejorar la comprensión que cada uno de los miembros del grupo tiene de su experiencia con la pérdida. El siguiente ejemplo se ha extraído de una conversación grupal de este tipo.

### La roca de Kenya

*Terapeuta:* Kenya, ¿cómo describirías tu dolor si tuvieras que representarlo con algún tipo de imagen u objeto? ¿Qué aspecto tendría?

*Kenya:* Para mí, es como un peso enorme, como una piedra o una roca muy grande.

*Terapeuta:* Hmm. ¿Y dónde te sitúas tú en relación a la piedra en la imagen?

*Kenya:* Bueno, supongo que estoy debajo de ella, es como si la tuviera encima.

*Terapeuta:* ¿Y puedes sentir su peso? ¿Cómo te ves a ti misma en la imagen?

*Kenya:* Es extraño, pero no tengo la sensación de que sea pesada... [pausa]. Es como si tuviera un hueco en la base, ¿sabes?, y yo estuviera agachada dentro. En realidad no siento nada malo.

*Terapeuta:* ¿Qué es lo que sientes?

*Kenya:* Bueno, una especie de sensación de protección. Sí, como si fuera un gran escudo o algo así, que me separara del mundo y me dejara estar sola conmigo misma.

*Terapeuta:* Eso es muy interesante... ¿Y dónde se sitúan los demás en esa imagen?

*Kenya:* Todos están fuera, mi marido, mi madre y muchos de mis amigos, diciéndome que me quite la piedra de encima, y algunos de ellos curiosean o intentan levantarla. Pero yo no quiero que la muevan. Es como si me estuviera protegiendo.

*Terapeuta:* [Mirando al grupo] ¿Qué sensación os produce al resto de vosotros la imagen de Kenya? ¿Hay alguna parte que os sorprenda? ¿Queréis hacerle alguna pregunta?

*Greg* (otro miembro del grupo): Sí, la verdad es que me ha sorprendido mucho. Pensaba que su dolor la estaría aplastando, como el mío, pero ella parece desear que se quede con ella. Lo que me gustaría saber es si cree que va a seguir formando parte de ella siempre o si piensa salir de debajo de la piedra en un futuro... [siguen los comentarios del grupo].

Como se puede ver en este breve extracto, formulando algunas preguntas podemos facilitar la exploración de cualquier imagen, tanto por parte del autor de la metáfora como por parte de aquellos con quienes la comparte.

**Precauciones:** además de tener en cuenta que lo que importa es la interpretación que la persona hace de su metáfora, y no la que hacen los demás, debemos tomar otras precauciones relacionadas con la propia naturaleza de las metáforas. A diferencia del lenguaje literal, que tiende a fijar los significados y a darles referentes estables (si estoy «afectado por una pérdida», seguramente también lo estaré la semana que viene), el lenguaje figurativo es mucho más fluido y volátil, cambiando sus matices en el mismo momento en que se utiliza. Por este motivo, suele ser útil preguntar si hay algún tipo de *movimiento o cambio en la imagen* y, si es así, qué dirección tiene. Por ejemplo, María describía su dolor como una presión alrededor de su pecho y su garganta, que se traducía en una tensión física real. Cuando se la animó a expresar esta sensación en términos figurativos y a identificar cualquier movimiento asociado a la imagen, describió su dolor como una boa constrictor invisible, que la iba ahogando progresivamente. A raíz de este comentario, empezamos a hacer una serie de respiraciones profundas, acompañadas de la autoinstrucción de «aflojar». Esto le fue muy útil a María, que fue capaz después de explorar otros aspectos de su experiencia sin tener la sensación de que se ahogaba en el proceso.

### Mi metáfora de la pérdida

¿Noto esta imagen en alguna parte de mi cuerpo? ¿Dónde estoy *yo* en la imagen? ¿Qué estoy haciendo, pensando y sintiendo?

¿Hay *otras personas* en la imagen? Si tuvieran que entrar en ella, ¿qué harían, pensarían y sentirían?

¿Hay algún *movimiento* o cambio en la imagen? Si es continuado, ¿dónde acabaría?  
¿Puedo influir en su dirección? ¿Quiero cambiarla?

#### LECTURA REFLEXIVA

**Indicaciones:** el duelo puede ser una experiencia que nos aisle y que resulte difícil de comprender. Por este motivo, las lecturas que intentan arrojar luz sobre las experiencias dolorosas de otras personas pueden servir de consuelo y ayudar a dar estructura a una transición necesaria pero confusa. En la bibliografía de autoayuda podemos encontrar varios libros sobre el duelo y sobre algunos aspectos relacionados con la pérdida, entre los que podemos encontrar textos religiosos o narraciones en primera persona (por ejemplo, *A Death in the Family*, de James Agee, o *A Grief Observed*, de C. S. Lewis). Cualquiera de éstas puede ser una buena lectura para una persona que ha sufrido una pérdida, siempre que sea compatible con su habilidad lectora, sus creencias religiosas (si las tuviera) y su capacidad de concentración. En el siguiente capítulo se citan numerosos ejemplos de libros y publicaciones.

**Variaciones:** en la terapia del duelo, hay algunos capítulos específicos de este mismo libro u otros recursos que pueden proponerse como tareas para casa y que pueden comentarse posteriormente en las sesiones, estrategia especialmente útil para establecer una agenda común en los grupos de apoyo. También en los grupos, podemos animar a sus miembros a compartir algunas lecturas que les hayan servido de ayuda, que podemos resumir en una nota bibliográfica a la que tengan acceso todos los interesados. Las lecturas pueden utilizarse fácilmente junto con otros ejercicios, por ejemplo, leyendo el capítulo 6 sobre «Rituales» antes de elaborar un ritual personal para recordar una pérdida personal.

**Precauciones:** en las etapas más agudas del duelo, los supervivientes pueden sufrir muchos de los síntomas de la depresión, que incluyen las dificultades de concentración y los problemas de memoria. Por ello, cualquier lectura que se recomiende en esos momentos debe ser breve y focalizada, para que los lectores puedan «dosificar» su esfuerzo teniendo esto presente. Los capítulos de la primera parte de este volumen, así como la mayor parte de los ejercicios de este capítulo, se redactaron teniendo en cuenta esta necesidad de brevedad.

También debemos tener la precaución de evitar las visiones prescriptivas o patologizantes de la pérdida, independientemente de si están escritas desde un punto de vista médico, religioso, o teórico. Por ejemplo, los libros más populares suelen simplificar el duelo imponiéndole una estructura de etapas predecibles, que los clientes

podrían utilizar como una norma con la que compararse. Podría ser útil plantearse las siguientes preguntas, que se pueden comentar con el terapeuta o responderse en privado, cuando se emprenda cualquier tipo de lectura.

Título del libro:

- ¿Cómo encaja esta explicación del duelo con mi propia experiencia de pérdida?
- ¿En qué cosas no encaja?
- ¿Qué he aprendido de la pérdida después de la lectura de este libro?
- ¿Qué consejos daría a otra persona que estuviera interesada en leerlo?
- Si tuviera que resumir en una sola frase la esencia del mensaje del libro, ¿cuál sería?

#### LIBROS DE RECUERDOS

**Indicaciones:** una de las formas de recordar a un ser querido es elaborar un «libro de recuerdos» en el que se recojan los pensamientos, sentimientos y recuerdos que se tienen de él, quizá bajo la forma de un álbum de recortes que puede contener también recuerdos o fotografías relacionados con su vida. A diferencia de la mayoría de los diarios y de las otras formas de escritura expresiva que se centran más en la experiencia privada de los autores, este tipo de libros suele contener recuerdos que pueden ser compartidos o recogidos por varias personas. En cierto sentido, constituyen una extensión de los álbumes del nacimiento o de la boda del fallecido, que se centra en la última de las transiciones vitales, en lugar de en las primeras. Aunque los libros de recuerdos deben elaborarse siguiendo las preferencias personales de sus autores, puede ser útil empezarlos con alguna información básica sobre el fallecido, como su nombre, la fecha y lugar de su nacimiento y los nombres de los miembros de su familia. Y en las siguientes páginas pueden ponerse títulos que propicien un tipo determinado de recuerdos o reflexiones. Algunos podrían ser:

- El primer recuerdo que tengo de ti es...
- Los mejores momentos que pasé contigo fueron...
- Lo que más me gusta de ti es...
- Lo que los demás dicen de ti es...
- Lo que más te gustaba hacer era...
- El consejo que más solías dar era...
- Cuando pienso en ti...
- Lo que hago para mantener vivo tu recuerdo es...

Para ser útil, un libro de recuerdos debería estar lleno de páginas en blanco, que permitan añadir cosas a voluntad del autor.<sup>15</sup>

**Variaciones:** cuando utilizamos este esquema básico en la terapia del duelo, podemos ampliarlo para facilitar el procesamiento de aspectos más ambivalentes de la relación con el fallecido, utilizando títulos como:

- De lo que más me arrepiento de nuestra relación es...
- Lo que nunca te oí decir fue...
- Lo que me gustaría poder decirte es...
- Cuando más me decepcionaste fue cuando...
- El recuerdo que más me perturba de los que tengo de ti es...
- Sé que estoy progresando cuando...

Los libros de recuerdos pueden ser elaborados por familias enteras, aportando cada miembro de la familia una página o un capítulo, y pueden incluir elementos artísticos y fotografías a voluntad del autor. También pueden elaborarse «libros» en formato audio partiendo de una estructura similar utilizando reflexiones registradas en cinta cuando no es posible hacer uso de la escritura o cuando el sonido de la voz de alguien puede añadir una dimensión especial al proyecto.

**Precauciones:** los libros de recuerdos pueden tener algunas limitaciones, especialmente cuando es complicado explicar o escuchar «toda la historia» de la relación que mantuvimos con el desaparecido, ya que suelen compartirse con otras personas. Ni las mejores relaciones están libres de algunas «asperezas», a las que puede ser difícil darles cabida en un libro de «preciados recuerdos». Por ello, la elaboración de este tipo de libros de recuerdos debería reservarse a las relaciones que han sido fundamentalmente positivas o completarse con otras técnicas narrativas que puedan mantenerse en privado.

#### OBJETOS DE VINCULACIÓN

**Indicaciones:** a menudo nos consolamos conservando objetos que pertenecían a las personas que hemos perdido y tendemos a acumular recuerdos de personas y momentos ya pasados. En ocasiones puede ser útil adoptar esta costumbre como una estrategia consciente para adaptarnos a la pérdida, decidiendo de manera deliberada cómo podemos integrar preciados «objetos de vinculación» en nuestras vidas cotidianas.

**Ejemplo:** cuando Kenny, el hijo de Karen, murió después de ocho años de incapacidad y enfermedad, ella fue incapaz de «hacer limpieza en su habitación» durante algunos meses. Pero, a medida que fue encontrando sentido a su vida y fallecimiento en la terapia del duelo, empezó a pensar que hacerlo representaba un paso lógico para su curación.

Con una mínima ayuda por mi parte, Karen se decidió a pedir la ayuda de su hija adolescente para revisar las pertenencias de Kenny y escoger las que entregarían a determinados amigos y familiares y las que donarían a la caridad. De todos modos, decidió sabiamente conservar algunos muñecos que tenían un significado especial, como los peluches que consolaban a su hijo en sus prolongadas hospitalizaciones, colocándolos en una sencilla vitrina de la habitación, que luego convirtió en un estudio. La idea de utilizar los muñecos de Kenny para dar continuidad al vínculo emocional que mantenía con su hijo y para extender los mismos lazos simbólicos a otros miembros de su familia permitió a Karen encontrar un lugar apropiado para Kenny en su nueva vida, de un modo que pensaba que él aprobaría. El hecho de que tomara estas decisiones en compañía de su hija también facilitó la aparición de recuerdos compartidos, lágrimas, risas y abrazos que las ayudaron a unirse en su dolor y a definir conjuntamente el lugar que Kenny ocuparía en el sistema familiar.

**Variaciones:** no todas las formas de establecer vínculos con los recuerdos que tenemos de nuestros seres queridos tienen por qué ser a través de objetos, *per se*. El conmovedor dueto póstumo de Natalie Cole con la voz de su padre, Nat King Cole, es sin duda un ejemplo «inolvidable» de la mezcla armoniosa de las voces de dos generaciones. La decisión de Martin Luther King III de continuar la defensa de los derechos civiles que hizo su padre mantiene la conexión con la misión de su padre siguiendo con la labor a la que dedicó su vida. Los vínculos pueden expresarse de maneras tan concretas como llevando una joya o una pieza de ropa del fallecido o tan abstractas como siguiendo con su misión o los proyectos a los que dedicó su vida.

**Precauciones:** aunque estas conexiones pueden tener mucho sentido, su cultivo puede llegar a ser problemático si se lleva al extremo.<sup>16</sup> Esto suele suceder cuando los intentos de incorporar las preocupaciones del ser querido llevan al abandono de las propias o cuando la identificación se lleva a tal extremo que nos preocupamos de manera insana por las posibilidades que tenemos de desarrollar la enfermedad que se llevó la vida de nuestro ser querido. De un modo parecido, la incapacidad para abandonar las posesiones de un ser querido sugiere un fallo a la hora de reconocer la necesidad de los cambios en nosotros mismos y en nuestras vidas después de la pérdida, como si nuestra identidad hubiera quedado congelada a partir de ese momento. En estos casos lo más esclarecedor suele ser intentar encontrar el sentido del mantenimiento de la conexión y promover formas más discriminativas y simbólicas de vinculación, en lugar de intentar forzar al «abandono» a la persona que ha sufrido la pérdida.

Puedo mantener mi vinculación con la persona o vida que he perdido a través de:

Puedo permitirme cambiar a través de:

## PEREGRINACIÓN PERSONAL

**Indicaciones:** en algunas ocasiones sentimos la necesidad de volver a establecer una relación con personas, lugares o tradiciones de los que nos habíamos ido distanciando con el tiempo. Por ejemplo, la muerte de un familiar en el barrio en el que nos criamos puede dar origen a un viaje en el que redescubramos lugares que fueron importantes para nosotros cuando éramos niños, pero que no hemos vuelto a visitar como adultos. O podemos visitar el Monumento a la Guerra del Vietnam o el Museo americano del Holocausto en Washington para establecer una conexión con algunos de nuestros seres queridos o con nuestros antepasados, incluso aunque no los hayamos conocido nunca. En cualquiera de estos casos, la experiencia puede ser muy profunda, trayendo a nuestra memoria o generando recuerdos y emociones que pueden definir el lugar que ocupamos en la historia de nuestra familia o de nuestra gente.

**Ejemplo:** cuando cumplió los cuarenta, María empezó a tener la sensación de que tenía que buscar sus raíces volviendo a entrar en contacto con una parte de su vida que le había parecido irrelevante hasta entonces. María, que hacía poco que se había divorciado y que tenía unos hijos ya mayores, había nacido en una familia de nativos americanos que se había trasladado desde Nuevo México, donde ella había pasado su primer año de vida, a una gran ciudad del sudeste del país en busca de una mejor educación y de un mejor trabajo. Gran parte de la cultura de su gente se quedó atrás en el traslado, y el resto fue desapareciendo gradualmente cuando María inició su educación superior en otro estado. Allí se casó y crió a sus hijos, yendo sólo de vez en cuando a visitar a sus padres a su casa de la ciudad.

Pero, de algún modo, el divorcio de María la impulsó a volver a Nuevo México, no sólo para visitar la casa de sus padres, sino también para ir al pueblo donde había nacido y a otros lugares significativos para su cultura y sus creencias (algunos con algún valor arqueológico y otros abandonados) que representaban la historia de su gente. Lo que empezó como un sencillo viaje acabó convirtiéndose en una «búsqueda de visiones», en la que estudió la historia de los antepasados de su tribu, investigando y participando en tradiciones prácticamente desaparecidas. Esta búsqueda, que se distribuyó en varios viajes realizados en un período de varios años, le permitió profundizar en su espiritualidad y volvió a ponerla en contacto con sus tradiciones, redescubriendo y cultivando de este modo unos valores y una filosofía de la vida que se habían «perdido por el camino» en su existencia de clase media.

**Variaciones:** los peregrinajes pueden ser tan sencillos como viajar a la casa que tenemos en nuestro pueblo o tan ambiciosos y prolongados como la visita a la tierra natal de nuestros antepasados. Pueden ser tan mundanos como la visita al supermercado que tuvo su padre, donde usted pasaba las horas muertas cuando era un niño, o tan elevados como la búsqueda de visiones de María. Cuando no podemos desplazarnos a un lugar

significativo, podemos establecer el mismo tipo de conexión leyendo historias ilustradas sobre sus gentes o investigando en los archivos de diarios que hablaran sobre los acontecimientos personales que dieron un contexto al desarrollo de nuestra identidad. Sea cual sea nuestro peregrinaje, podemos mejorar su significación redactando un diario personal en el que reflejemos las impresiones, recuerdos y emociones que nos acompañen.

**Precauciones:** aunque algunas peregrinaciones pueden estar llenas de la alegría del redescubrimiento, otras pueden provocar desilusión o incluso desengaños, como sucede con los judíos que visitan el campo de Auschwitz en el que murieron sus abuelos. Por este motivo, cuando planificamos este tipo de viajes debemos prestar atención a sus dimensiones pragmáticas y emocionales, como la decisión de hacerlos solos o acompañados por un amigo o un familiar, la de cómo y dónde vamos a dedicar un tiempo de reflexión a procesar la experiencia, etc. También debemos estar preparados para la posibilidad de que nuestro viaje no termine en una epifanía y de que plantee más preguntas problemáticas de las que resuelva. Sin embargo, como forma de entretejer los «momentos de nuestras vidas», el peregrinaje personal puede ser un medio potente para convertir las pérdidas en beneficios.

#### POESÍA DE LA PÉRDIDA

**Indicaciones:** el lenguaje normal no es capaz de captar los detalles de los sentimientos y significados que dan forma a la imagen que tenemos de nuestra pérdida. La expresión poética puede ir más allá de los límites del lenguaje, articulando de manera simbólica lo que no podemos expresar de manera directa. La redacción de una poesía, dirigida únicamente a nosotros mismos, puede ayudarnos a cristalizar un momento, validar una emoción o comunicar un sentimiento de un modo que sería imposible a través de una escritura directa. No se preocupe por la forma ni por el ritmo y escriba algunas líneas en las que capte algún aspecto de su experiencia sin preocuparse por retocarlas para compartirlas en público.

**Ejemplo:** en una reciente mañana de otoño, me di cuenta de cómo me invadía una oleada de tristeza cuando me disponía a salir a dar un paseo, al verme libre momentáneamente de otras responsabilidades. Reflexionando un instante, logré seguir la pista de esta tristeza hasta la ausencia de uno de mis seres queridos y me senté a escribir el siguiente poema, que hablaba de mi fugaz sentimiento de pérdida y de la relación a la que hacía referencia.

La sombra de tu ausencia

Quería compartir contigo

Los colores de este día.  
Pero se han desvanecido  
En la sombra de tu ausencia  
Antes de que pudiera hacerlo.

La poesía de la pérdida puede tener un sentido muy personal, o hablar de aspectos universales de la experiencia humana. Puede adoptar prácticamente cualquier forma, desde la prosa metafórica hasta los conjuros rítmicos y puede hablar de un único sentimiento (ira, desolación, esperanza) o resumir la esencia de toda una relación. La obra de Nessa Rapoport *A Woman's Book of Grieving* (Nueva York, William Morrow, 1994) da idea de las muchas formas que puede adoptar este tipo de reflexiones poéticas.

**Variaciones:** en algunas ocasiones los terapeutas podemos sentirnos obligados a responder de un modo no literal a las producciones poéticas de nuestros clientes, haciendo honor al riesgo que ellos han asumido dejando a un lado sus represiones y escribiendo desde el corazón. Por ejemplo, hace algunos meses un joven que estaba formándose como terapeuta compartió conmigo varios poemas evocadores en prosa después de una sesión emotiva y llena de lágrimas en la que reconoció las dudas que tenía respecto a su elección de carrera. En estos textos lamentaba la pérdida de una parte espontánea, juguetona, genuina y más emocional de sí mismo, que creía que había quedado enterrada tras la obligación, en ocasiones asfixiante, impuesta por su formación académica de mostrarse autocontrolado, eficiente, cauteloso y distante. La pérdida de esta identidad previa había sido muy gradual, pero tomó conciencia de ella de una manera repentina, dando lugar a la aparición de una serie de sentimientos que podían describirse sin duda como duelo.

Conmoverido y afectado por el hecho de que hubiera asumido este riesgo, decidí responder de un modo parecido, escribiéndole un breve poema que intentaba captar la esencia de su lucha, pero sugería la resolución que estaba convencido que tendría:

### Fragmentos

Como ecos de voces que llevan mucho tiempo en silencio dormidas,  
estos gritos y susurros murmuran en voz baja,  
despertando las prácticas sedimentadas  
enterradas bajo capas de convenciones.

Y, sin embargo, vuelven a emerger de su sueño profundo  
cuando la suave lluvia erosiona su anónima mortaja de años,  
dando pistas sobre la coherencia que antes tuvieron  
y que podría volver.

**Precauciones:** como cualquier forma de esfuerzo creativo, la expresión poética es una habilidad que puede mejorar con el tiempo y que puede beneficiarse de las críticas de un guía adecuado. Pero en este uso más terapéutico que artístico, no es necesario refinarla para que pueda comunicar con eficacia la experiencia de la persona que ha sufrido la pérdida y quizás incluso comunicar el modo en que la pérdida ha afectado a otras personas. Así, es importante que el terapeuta (o el autor en cuestión) no adopte el papel de un crítico intentando «mejorar» el resultado, sino que asuma una posición exploratoria, intentando penetrar en el mundo de sentimientos que evoca el poema, para explorar sus dimensiones. Si el terapeuta no muestra un profundo respeto por las creaciones del cliente, ya sean orales o escritas, no debe animarle a compartir este tipo de poesías en el contexto de la terapia.

### Mi(s) poesía(s) de la pérdida

Título:

Título:

Título:

### RITUALES

**Indicaciones:** como ya comentamos en la primera parte de este libro, los rituales formales o informales pueden dar sentido a las transiciones más significativas de nuestras vidas, al mismo tiempo que dan una sensación de continuidad con lo que sucedió antes y con lo que sucederá después de la pérdida. Los rituales eficaces pueden ser privados o públicos, religiosos o legos, pero todos tienen en común el uso de algún tipo de *acción simbólica* que nos ayuda a reafirmar la relación con lo que hemos perdido y a comprender la nueva identidad que debemos asumir tras haber sufrido la pérdida.<sup>17</sup> Aunque muchas personas encuentran consuelo en la liturgia eclesiástica estandarizada y en las costumbres impuestas por la cultura, a otras puede serles útil modificar estas prácticas estandarizadas o elaborar otras completamente nuevas para entrar en contacto con su duelo. Los rituales personales están especialmente indicados cuando la pérdida no está relacionada con la muerte de un familiar, como es el caso de las pérdidas relacionales, de roles o de estatus «no reconocidas» socialmente de las que hablamos en el capítulo 4.

**Ejemplo:** Henry, un hombre sencillo que había establecido una familia llena de amor, había vivido una vida larga y satisfactoria, criando a cinco hijos con su mujer en la granja que tenían en Nebraska. Cuando murió repentinamente de un fallo cardíaco poco

después de cumplir los 80 años de edad, sus hijos adultos y sus nietos se reunieron en la casa de la familia para ayudar a su madre a repartir sus posesiones y a mudarse a una casa más pequeña que requería de menos cuidados. Cuando empezaron a hacer limpieza en el taller donde pasaba las horas dedicándose a trabajar la madera, descubrieron una caja con tallas parcialmente acabadas, de pájaros, animales y juguetes para los niños, que les dieron un testimonio mudo pero elocuente de sus muchos años de apasionada «talla». En un momento de inspiración, el hijo mayor sugirió que utilizaran esas tallas inacabadas, junto con otras que sí que había terminado, como objetos decorativos en su funeral. Cada miembro de la familia escogió una talla que le recordaba especialmente a su padre, abuelo o hermano o que tenía algún significado especial. Después colocaron las tallas en una gran tabla para presentarlas y se las entregaron a la esposa de Henry, para quien simbolizaban las cosas que habían sido importantes para su marido y la forma en que había llegado a los demás a través de sus trabajos y de su vida.

**Variaciones:** las ceremonias funerarias pueden adaptarse de muchas formas a las necesidades de cada persona, del mismo modo que otros acontecimientos ritualizados pueden representar una oportunidad para el recuerdo. Algunos ejemplos de ceremonias funerarias adaptadas son, por ejemplo, la celebración de una oración a la luz de las velas por parte de los supervivientes a algún desastre y que participan en una reunión profesional sobre el tema o la dedicación de un banco o un pequeño jardín a un miembro del profesorado de una universidad que sirvió durante mucho tiempo en uno de sus departamentos. Ejemplos del segundo tipo de situaciones podrían darse en una boda, cuando se reserva una silla para el padre fallecido, en unas Navidades, cuando se dona un muñeco en nombre de un niño fallecido. El aspecto clave de todos estos actos conmemorativos es la sensibilidad no sólo hacia el recuerdo de los seres queridos que han desaparecido, sino también hacia las necesidades y preferencias de los supervivientes.

Los rituales pueden adoptar muchas formas además del tipo de prácticas que hemos señalado. Por ejemplo, las familias pueden crear sus propios rituales caseros, quizá tomándose un día libre en el trabajo y en la escuela para celebrar el cumpleaños de un hijo fallecido, sólo para pasar el día haciendo algo con lo que todos disfruten juntos. Y los individuos pueden utilizar rituales estandarizados con fines personales, o preparar una «Declaración de Independencia» de una relación que se ha vuelto asfixiante.<sup>18</sup> Como estas prácticas de carácter más privado se diseñan para satisfacer las necesidades de pocos individuos (incluso de uno solo), las personas que las utilizan pueden asumir un mayor riesgo en sus declaraciones o acciones, que pueden tener un mayor simbolismo, ya que ni siquiera es necesario que «tengan sentido» para los observadores externos.

**Precauciones:** cuando planificamos un ritual de carácter público, no debemos caer en el «mito de la uniformidad» que presume que una única forma de ritual puede satisfacer por igual las necesidades de todas las personas. Por ello es importante que comentemos

la ceremonia que estamos preparando con las demás personas que van a tomar parte en ella. Animando a todos los participantes a que hagan aportaciones podemos ayudar a fomentar una sensación de «propiedad» compartida del ritual, mejorando el valor que puede tener para reafirmar las relaciones establecidas entre los supervivientes.

Cuando preparamos un ritual privado, debemos valorar si el momento y la forma de hacer honor a la pérdida son los adecuados para las necesidades del superviviente. Por ejemplo, un terapeuta que recomienda en un mal momento a su cliente que diga «adiós» simbólicamente a su ser querido puede encontrarse con una resistencia a algo que fuerza a un cierre prematuro de una relación que precisa de una mayor «elaboración» para tener la sensación de que ha finalizado. Del mismo modo, los mejores rituales pueden aparecer espontáneamente, en lugar de ser actividades altamente planificadas, como cuando una ronda de recuerdos compartidos sobre un ser querido en una reunión familiar lleva a la decisión de preparar y compartir el plato preferido del fallecido en la cena de esa noche. A medida que la crudeza de la pérdida va alejándose en el tiempo, los rituales pueden estar marcados por las risas además de por las lágrimas, desafiando la presuposición de que deban constituir ocasiones solemnes.

La pérdida que quiero ritualizar es:

El ritual que me gustaría elaborar implicaría:

El papel de las otras personas que participarían en este ritual (si hubiera alguna) sería:

## Capítulo 10

### FUENTES PARA AMPLIAR LA INFORMACIÓN

Hay muchos libros, organizaciones y sitios de Internet que hablan de los temas de la muerte y la pérdida, tanto desde el punto de vista teórico como desde el punto de vista práctico. A continuación presento algunos de los mejores, así como otros recursos para la formación personal o profesional.

#### BIBLIOGRAFÍA PROFESIONAL

- Adams, D. W. y E. J. Deveau (1988), *Coping with childhood cancer*, Hamilton, Ontario: Kinbrigde Publications.
- Attig, T. (1996), *How we grieve: Relearning the world*, New York, Oxford University Press.
- Death Studies* [publicación profesional que trata sobre todos los aspectos de la muerte y el duelo], Filadelfia, Taylor & Francis.
- Doka, K. J. (1993), *Death and spirituality*, Amityville, Nueva York, Baywood.
- Doka, K. J. (1996), *Living with grief after sudden loss*, Washington, Hospice Foundation of America.
- Doka, K. J. (1997), *Living with grief when illness is prolonged*. Washington, Hospice Foundation of America.
- Doka, K. J. (1998), *Living with grief: Who we are and how we grieve*, Washington, Hospice Foundation of America.
- Horowitz, M. J. (1997), *Stress response syndromes*, Northvale, NJ, Jason Aronson.
- Journal of Personal and Interpersonal Loss* [publicación profesional que trata sobre la pérdida, especialmente desde un punto de vista psicológico], Filadelfia, Taylor & Francis.
- Leenaars, A. A. (comp.) (1993), *Suicidology*. Northvale, NJ, Jason Aronson.
- Leenaars, A. A., J. T. Maltzberger, y R. A. Neimeyer (comps.) (1994), *Treatment of suicidal people*, Filadelfia, Taylor & Francis.
- Neimeyer, R. A. (1997), *Death anxiety handbook. Research, instrumentation, and application*, Filadelfia, Taylor & Francis.
- Nord, D. (1997), *Multiple AIDS-related loss*, Filadelfia, Taylor & Francis.
- Omega: Journal of Death and Dying* [publicación profesional que se ocupa de las actitudes ante la muerte, el duelo y otros aspectos], Amityville, NY, Baywood.
- Rando, T. A. (1993), *Treatment of complicated mourning*, Champaign, IL, Research Press.
- Strack, S. (1997), *Death and the quest for meaning*, Northvale, NJ, Jason Aronson.
- Stroebe, M. S., W. Stroebe y R. O. Hansson (comps.) (1993), *Handbook of bereavement*, Cambridge, England, Cambridge University Press.
- Viney, L. L. (1989), *Images of illness* (2.<sup>a</sup> ed.), Malabar, FL, Krieger.
- Walsh, R. y M., McGoldrick (comps.) (1991), *Living beyond loss: Death in the family*, Nueva York, Norton.
- Wass, H., y R. A. Heimeyer (comps.) (1995), *Dying: Facing the facts*, Filadelfia, Taylor & Francis.
- Worden, J. W. (1991), *Grief counseling and grief therapy*, Nueva York, Springer (trad. cast.: *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*, Barcelona, Paidós, 1997).
- Worden, J. A. (1996), *Children and grief: When a parent dies*, Nueva York, Guilford.

## LIBROS PARA LECTORES SIN EXPERIENCIA

- Attig, T. (1996), *How we grieve: Relearning the world*, Nueva York, Oxford University Press [para adultos].
- Breebaart, J. y P. Breebaart, (1993), *When I die, will I get better?*, Nueva York, Peter Bedrick [para adolescentes].
- Carrick, C. (1981), *The accident*, Nueva York, Clarion [para niños].
- Dodge, N. C. (1986), *Thumpy's story* [para niños].
- Feinstein, D. y P. Elliot Mayo (1990), *Rituals for living and dying*, San Francisco, Harper [para adultos].
- Fraser, L. (1994), *Water from the rock: Finding grace in time of loss*, Nueva York, Paulist Press [para adultos].
- Grollman, E. (1976), *Talking about death: A dialogue between parent and child*, Boston, Beacon [para adultos].
- Harper, G. L. (1992), *Living with dying: Finding meaning in chronic illness*, Gran Rapids, MI, Eerdmans [para adultos].
- Harvey, J. (1996), *Embracing their memory: Loss and the social psychology of story telling*, Nueva York, Allyn y Bacon [para adultos].
- White, E. B. (1952), *Charlotte's web*, Nueva York, Harper y Row (trad. cast.: *Las telarañas de Carlota*, Barcelona, Noguer, 1997). [para niños].

## SITIOS DE INTERNET

Con el rápido desarrollo de la red, los usuarios tienen acceso en la actualidad a una red prácticamente ilimitada de recursos para satisfacer sus necesidades de información, apoyo social, conmemorativas, de derivación, formativas y profesionales. Aunque es difícil que estos sitios puedan ocupar el lugar decisivo del contacto humano para las personas que sufren pérdidas o quienes les ayudan, pueden ser un complemento valioso para ambos tipos de usuarios potenciales. Algunos de los mejores recursos disponibles en la red se relacionan a continuación.<sup>1</sup> Sin embargo, por favor, fijese en que la facilidad con la que las páginas van y vienen en la red quiere decir que estas direcciones pueden haber cambiado, haberse ampliado o haber desaparecido. Por este motivo, buscando en Internet con programas como el navegador de Netscape o el Internet Explorer de Microsoft utilizando palabras clave relevantes (como duelo, suicidio, cáncer) puede encontrar una gran cantidad de sitios alternativos que podrían ser interesantes.

### *Relacionados con el cáncer*

- Página del doctor CancerNet: <http://www.ncc.go.jp/cnet.html>
- Página del doctor OncoLink: <http://www.oncolink.upenn.edu>
- Página del doctor Pediatric Art Gallery:  
<http://www.oncolink.upenn.edu/images/child/gallery3.html>

### *Debates con profesionales a través de ordenador*

- John Grohol sobre salud mental:  
<http://www.grohol.com>

### *Sitios con numerosos enlaces*

- Dolor ante la muerte:  
<http://www.ubalt.edu/www/bereavement>
- Duelo:

<http://www.funeral.net/info/brvres.html>

- Página sobre la muerte de Yahoo:

[http://www.yahoo.com/Society\\_and\\_Culture/Death](http://www.yahoo.com/Society_and_Culture/Death)

- Webster: <http://www.katsden.com/death/index.html>

### *Sitios conmemorativos*

- Duelo:

<http://www.webhealing.com>

- Cementerios: <http://www.interlog.com/~cemetary>

### *Funerales*

- Sociedad crematoria en Internet: <http://www.cremation.org>

- Memorial Gallery Online Catalogue: <http://www.grief.com/order.html>

### *Educación ante la muerte*

- Duelo como proceso familiar: <http://www.indiana.edu/~hperf558>

- Desarrollo interactivo del dolor: <http://www.bereavement.or/index.html>

### *Fuentes profesionales*

- Asociación para el asesoramiento y la educación ante la muerte: <http://www.adec.org>

## ORGANIZACIONES

Las siguientes organizaciones tratan con temas relacionados con la muerte y la pérdida en sus distintas formas y pueden proporcionar información sobre formación profesional especializada, publicaciones útiles y grupos de autoayuda de su zona.

American Association of Suicidology, 2459 South Ash, Denver, CO 80222.

American Cancer Society, 1599 Clifton Road NE, Atlanta, GA 30329.

Association for Death Education and Counseling, 638 Prospect Avenue, Hartford, CT 06105-4298.

Centers for Disease Control, National AIDS Clearinghouse, P.O. Box 6003, Rockville, MD 20849-6003.

Hospice Foundation of America, Suite 300, 2001 S Street, NW, Washington, DC 20009.

International Work Group on Death, Dying, and Bereavement, c/o John Morgan, King's College, 266 Epworth Avenue, London, Ontario, Canadá, N6A 2M3.

National Association of People with AIDS, 1413 K Street NW, Washington, DC 20005.

National Self-Help Clearinghouse, Room 620, 25 West 43rd Street, Nueva York, NY 10036.

Pregnancy and Infant Loss Center, 1421 West Wayzata Blvd., Wayzata, MN 55391.

Society for Compassionate Friends (Bereaved Parents), P.O. Box 3696, Oak Brook, IL 60522-3696.

## Notas

1. De este tipo de pérdidas que carecen de reconocimiento social se dice que están «privadas de derechos», ya que quienes las sufren no pueden disfrutar del estatus y apoyo que solemos dar a las personas que sufren la muerte de un familiar cercano. En algunas ocasiones llegamos a privar de este tipo de derechos a personas que han sufrido pérdidas reconocidas convencionalmente, como cuando damos por supuesto que los niños, los retrasados mentales o las personas de edad con problemas de salud carecen de las facultades mentales necesarias para elaborar su «duelo», tal y como solemos entenderlo. Por desgracia, esta práctica suele tener como resultado la marginación de grupos enteros de afectados, cuyas experiencias no son comprendidas y son ignoradas por las personas que les rodean.

Aunque este concepto puede ser muy útil, es importante tener en cuenta que, a medida que van cambiando los hábitos sociales, se van renegociando los límites establecidos entre las personas cuyas pérdidas gozan de reconocimiento social y aquellas que se ven privadas de derechos. Por ejemplo, en la actualidad hay muchos hospitales que ofrecen servicios de atención psicosocial a padres que han sufrido la muerte perinatal de un hijo; se les permite abrazar y poner nombre al bebé, se sacan fotos del niño, conservándolas para entregárselas si las piden más adelante, se les da la mantita del bebé para que conserven un recuerdo de él, etc. Del mismo modo, como iremos viendo a lo largo de este libro, hay algunas grandes compañías (entre las que se encuentran varias empresas que ofrecen productos dirigidos a las familias, como Walt Disney) que están implantando políticas más generosas de permisos laborales para empleados que han perdido a una pareja con la que no estaban casados (por ejemplo, parejas de gays y lesbianas o parejas de hecho). Ken Doka (comp.) presenta algunos comentarios inteligentes sobre las pérdidas que carecen de reconocimiento social y las implicaciones que tienen para la teoría del duelo en *Disenfranchised grief*, 1989, Lexington, Massachusetts Lexington Books.

2. Un desarrollo interesante de esta idea considera que prácticamente todas las formas de estrés psicológico tienen su origen en patrones de distanciamiento o fracaso en el establecimiento de *relaciones de rol* profundas. Cuando establecemos este tipo de relaciones, dejamos que los demás tengan acceso a nuestras percepciones, creencias y valores más íntimos, los que más valoramos, que son al mismo tiempo los que nos hacen más vulnerables. El fracaso en los intentos por hacer una inversión o correr riesgos en el establecimiento de relaciones genuinas de intimidad con otras personas puede constituir un intento de evitar el dolor que acompaña a su inevitable pérdida. Los sutiles movimientos de acercamiento o distanciamiento que se dan en este tipo de relaciones pueden constituir el centro de atención de la terapia psicológica, como explica Larry Leitner (1995), en su capítulo «Optimal therapeutic distance» del libro *Constructivism in Psychotherapy*, R. A. Neimeyer y M. J. Mahoney (comps.), Washington, American Psychological Association, págs. 357-370 (trad. cast.: «Distancia terapéutica óptima», en *Constructivismo en psicoterapia*, Barcelona, Paidós, 1998). Un tratamiento algo diferente de este tema entiende la evitación de las relaciones genuinas como una expresión de la ansiedad por nuestra propia muerte y por las pérdidas que la acompañan; véase «Psychological defenses against death anxiety», de R. W. Firestone (1994), en *Death anxiety handbook*, R. A. Neimeyer (comp.), Filadelfia, Taylor & Francis, págs. 217-241 (trad. cast.: «Defensas psicológicas frente a la ansiedad ante la muerte», en *Métodos de evaluación de la ansiedad ante la muerte*, Barcelona, Paidós, 1998).

3. Esta exposición de las respuestas que suelen darse a raíz de una pérdida tiene únicamente fines descriptivos, y se presenta con la intención de permitir que los individuos que han sufrido alguna pérdida sitúen su experiencia dentro de un marco normativo más general. Sin embargo, comparto las reservas que muchos otros autores plantean sobre el carácter prescriptivo de este tipo de generalizaciones, e intento aclararla y criticarla en páginas posteriores. Esta crítica es más intensa en la segunda parte de este libro, donde bosquejo una interpretación alternativa del duelo que contrasta en muchos aspectos con los modelos de etapas.

4. Esta descripción de las fases del duelo no complicado es similar a la más extensa que Therese Rando presenta en su libro *Treatment of complicated mourning* (1993), Champaign, Illinois, Research Press. El texto de Rando constituye un excelente libro de referencia clínica para los profesionales de la ayuda, especialmente por las pautas que contiene sobre el tratamiento de los problemas psicosociales que acompañan al duelo. Aunque hay muchos otros autores que han desarrollado modelos sobre la trayectoria emocional típica que sigue a la pérdida (algunos de los cuales se citan en la segunda parte) la descripción del «ciclo del duelo» que se presenta en este caso, plantea mi propio punto de vista sobre las respuestas psicológicas más destacadas ante la pérdida. Particularmente, prefiero las descripciones que hacen referencia a fases simples, ya que los modelos elaborados, con multitud de etapas, corren un mayor riesgo de hacer presuposiciones sobre cuáles son y cuáles no son los patrones «normales» de adaptación a la muerte de un ser querido. A medida que avance a lo largo de este libro, iré viendo cómo se desarrolla el marco general que se presenta en este capítulo.

5. Las investigaciones más recientes de Margaret Stroebe y sus colaboradores se basan en un modelo de «proceso dual» del duelo, que entiende que la habituación a la pérdida requiere de una continua oscilación entre dos formas diferenciadas de funcionamiento. En el proceso «orientado a la pérdida», el superviviente realiza un intenso «trabajo del duelo», experimentando, explorando y expresando sus sentimientos en un intento por entender el sentido que tienen en su vida. En otros momentos, en el proceso «orientado a la reconstrucción», la persona afectada se centra en los muchos ajustes externos que la pérdida requiere, concentrándose en sus responsabilidades domésticas y laborales, en el establecimiento y mantenimiento de relaciones, etc., «empujando hacia el exterior» las oleadas del duelo agudo, que volverán más adelante. Lo que hace que este modelo sea útil es la idea que presenta de que cierto grado de «evitación» de la realidad de la pérdida puede ser al mismo tiempo útil y normal, apareciendo a lo largo de todo el proceso de adaptación, y no sólo en sus primeras fases. El énfasis que yo mismo pongo en la evitación en la primera fase del ciclo del duelo no tiene otra intención que la de reconocer su predominancia en los primeros minutos, horas y días que siguen a la pérdida, siendo más adelante cuando los afectados prestan una mayor atención a la reconstrucción de sus vidas. Algunos comentarios sobre el modelo de proceso dual, incluyendo algunas de sus implicaciones para la comprensión de las diferencias culturales y de género en la conducta de duelo, pueden consultarse en «Trauma and grief: A comparative analysis», de Margaret Stroebe, Henk Shut y Wolfgang Stroebe (1998), en *Perspectives on loss*, J. Harvey (comp.), Filadelfia, Taylor & Francis.

6. Estas experiencias «intrusivas» (preocupación, pesadillas, *flashbacks*) son especialmente comunes e intensas en los casos de pérdida traumática, representando el polo de contraste de un ciclo de intrusión-evitación. Para un desarrollo de estos temas en el contexto del estrés postraumático, véase *Stress response syndromes* (3ª edición) de Mardi Horowitz (1997), Northvale, Nueva Jersey, Jason Aronson.

7. Aunque antes se consideraban «patológicas», en la actualidad se reconoce que las experiencias de contacto continuado con el ser querido que ha desaparecido constituyen un componente común del duelo. Por ejemplo, investigaciones recientes indican que el 60% de los individuos que han sufrido una pérdida dicen tener experiencias de percepción de la presencia del difunto, describiéndolas la mitad de ellos como una percepción general e inespecífica y un número menor de afectados como una percepción visual, auditiva, táctil o incluso olfativa de la persona. Es significativo el hecho de que un 85% encontraba consuelo en este tipo de experiencias, que sólo resultaban molestas para un 6%. (Véase «Personality constructs and perceived presence of deceased loved ones», de Susan Datson & Samuel Marwit (1997), en *Death Studies*, 21, págs. 131-146. Resultados como éstos cuestionan los modelos tradicionales del duelo que sostienen la necesidad de distanciarse del difunto, tema que exploraremos con mayor detalle más adelante en este libro.

8. Esta descripción se ha obtenido a partir de un estudio de diez años de duración realizado con una muestra de 1.200 personas que habían sufrido algún tipo de pérdida. Este estudio fue difundido por las teorías de John Bowlby y Colin Murray Parke sobre el duelo como proceso de separación de un objeto de amor perdido y sobre las experiencias fluctuantes y superpuestas de conmoción, anhelo, desorientación y reorganización que lo acompañan. He simplificado los gráficos prototípicos de cada una de estas experiencias en esta breve discusión y refiero al lector interesado al estudio original para obtener más detalles. Véase «Hospice care for the dying», de Glen W. Davidson (1979), en *Dying: Facing the facts*, H. Wass (comp.), Washington, Hemisphere, págs. 158-181.

9. Animo a los lectores profesionales interesados en ampliar estos comentarios sobre el duelo y la pérdida dentro del contexto familiar a consultar *Living beyond loss*, de Froma Walsh y Monica McGoldrick (1991), Nueva York, Norton, y *Grief as a family process*, de Ester Shapiro (1994), Nueva York, Guilford.

10. Entre los «factores de vulnerabilidad» que predisponen a una mayor intensidad del duelo, el más representativo es el nivel previo de adaptación de la persona. Es más probable que los supervivientes que han mostrado su fortaleza al afrontar de manera adaptativa otros desafíos vitales afronten de manera similar una pérdida importante, mientras que el duelo de los individuos cuyo ajuste previo era más frágil tiende a seguir un curso más intenso y prolongado. Para consultar un estudio que apoya estas afirmaciones, véase «An Empirical Test of Predictors of Intensified Mourning», en *Death Studies*, en prensa, de Louis A. Gamino, Kenneth W. Sewell y Larry W. Easterling (1998).

11. Un estudio serio y sensible sobre la sobrecarga de duelo en la comunidad homosexual masculina puede consultarse en *Multiple AIDS-related loss*, de David Nord (1997), Filadelfia, Taylor & Francis.

1. He tomado prestada esta definición de John Harvey y Ann Weber (1998), «Why there must be a psychology of loss», en *Perspectives on loss: A sourcebook*, J. H. Harvey (comp.), Filadelfia, Taylor & Francis. Los lectores interesados en explorar las muchas caras de la pérdida encontrarán inestimable el trabajo de Harvey, que habla de experiencias como la enfermedad, la ruptura de relaciones de intimidad, la pérdida en los deportes, las situaciones traumáticas y la pérdida del propio hogar. Esta misma diversidad se evidencia en los artículos publicados en la revista que edita, *Journal of Personal and Interpersonal Loss* (véanse las lecturas sugeridas en la bibliografía para más detalles).

2. Por motivos de espacio, no intentaré dar una cobertura adecuada a las características propias del duelo en los niños, ni me centraré en consideraciones especiales respecto a las respuestas respetuosas y sensibles que pueden darse a sus necesidades cuando aparece la pérdida. Para un tratamiento general de estos temas, el lector puede consultar el libro de David Adams y Eleanor Deveau (1995), *Beyond the innocence of childhood (vol. 3): Helping children and adolescents cope with death and bereavement*, Amityville, Nueva York, Baywood, o el *Handbook of adolescent death and bereavement*, de Charles Corr y David Balk, Nueva York, Springer, 1996. En el directorio del final de este libro cito otros recursos para tratar con niños que han sufrido alguna pérdida. Y, de todos modos, aventuraré algunas observaciones y sugerencias relevantes para los niños y las familias en el capítulo 4 y en los capítulos de la parte 2.

3. Véase «The dissolution of close relationships», de Susan Sprecher y Beverly Fehr, en *Perspectives on loss: A sourcebook*, J. H. Harvey (comp.), Filadelfia, Taylor & Francis, 1998.

4. Gerald Alper (1994) explora la decepción que suele acompañar al «ambiente de solteros» en *The singles scene: A psychoanalytic study of the breakdown of intimacy*, Bethesda, Maryland, International Scholars Publications, 1994. Sin embargo, al igual que muchos analistas, Alper tiende a patologizar a las personas que estudia y no tiene en cuenta la potencial viabilidad del estilo de vida de los solteros como forma de organizar una parte sustancial de sus vidas. Aunque yo mismo he observado en ocasiones entre mis clientes de psicoterapia la tendencia que Alper describe de tratar a los demás como objetos, esta costumbre no es en absoluto exclusiva de las personas solteras. En realidad, la tendencia de tratar a la propia pareja únicamente como un instrumento para la satisfacción de las propias necesidades está también presente en las relaciones en las que hay un «compromiso» de larga duración. Además, es posible que las personas solteras tengan mejor criterio para escoger una pareja con la que comprometerse que las personas que se casan de manera impulsiva o a causa de la presión social. En este tema, como en tantos otros, es importante moderar las generalizaciones reconociendo que cada rasgo estadístico disfraza la considerable variabilidad presente en los casos individuales.

5. Por supuesto, hay otros resultados posibles, tanto positivos como negativos. En circunstancias ideales, las parejas siguen sintiéndose satisfechas con su relación a lo largo de los años y ésta va evolucionando a medida que cada miembro crece y cambia. Esta evolución suele tener lugar dentro de los límites de un acuerdo básico sobre valores fundamentales y maneras de entender el mundo. Por el contrario, otras relaciones tienden a perder fuerza, especialmente cuando el contacto continuado pone de manifiesto profundas incompatibilidades entre los valores y construcciones de los miembros de la pareja. Para consultar investigaciones sobre esta dinámica dentro del contexto del desarrollo y la disolución de amistades, véase «Personal epistemologies and personal relationships», de Robert Neimeyer, Donna Brooks y Kurt Baker, en *The construction of group realities*, D. Kalekin-Fishman y B. Walker (comps.), Malabar, Florida, Krieger, 1996.

6. He extraído este análisis del papel que las creencias y los sueños tienen en la disolución de las relaciones íntimas del artículo de Andrew Schwebel y Bryce Sullivan, «Coping with the loss of the marriage dream», en *Journal of Personal and Interpersonal Loss*, 1, 1996, págs. 57-70. Estos autores ilustran cómo las parejas pueden adoptar estrategias inconscientes, como la evitación defensiva y la distracción en las responsabilidades del cuidado de los hijos, como forma de minimizar el conflicto y enmascarar las diferencias entre la realidad de su relación y su ideal.

7. Para una explicación detallada pero accesible, consúltese *Uncoupling: Turning points in intimate relationships*, Diane Vaughan, Nueva York, Oxford University Press, 1986.

1. Mark Savikas comenta esta evolución de una economía industrial a una postindustrial y las consecuencias que tiene para la ocupación en su capítulo, «Constructivist career counseling: Models and methods», en *Advances in personal construct psychology*, G. J. Neimeyer y R. A. Neimeyer (comps.), vol. 4, 1997, págs. 149-182. Es especialmente interesante la atención que presta a tres de los desarrollos más recientes de la orientación ocupacional, altamente compatibles con el enfoque de la reconstrucción del significado que presento en los últimos capítulos de este mismo volumen: la teoría de los constructos personales, la hermenéutica biográfica y el paradigma narrativo. Cada una de estas orientaciones describe a su manera a los individuos como dueños de sus propias trayectorias profesionales y cree que el significado que les dan tiene su origen en el papel del trabajo en la vida de cada persona, en lugar de en una cultura organizacional que pueda definirse objetivamente.

2. Esta idea se desarrolla en «Job loss: Hard times and reordered identity», de Richard Price, Daniel Friedland y Amiram Vinokur, en *Perspectives on loss: A sourcebook*, J. Harvey (comp.), Filadelfia, Taylor & Francis, 1998. Estos autores señalan cómo cada persona vive esta transición de un modo diferente en función de los recursos sociales y personales de los que dispone, que pueden ser económicos o psicosociales. Además, el énfasis que pone en el deterioro de la identidad personal y las creencias mantenidas hasta el momento (por ejemplo, sobre el control que se tiene del propio destino) vuelven a encajar con el modelo del duelo como proceso de reconstrucción de significado, que examinaremos con mayor detalle más adelante.

3. La asociación desconcertante entre la pérdida de trabajo y la conducta suicida se pone de manifiesto en el hallazgo de que un tercio de los suicidas que tienen éxito en su tentativa están desempleados en los momentos en los que ponen fin a sus vidas (véase «Overview of the study of suicide assessment and prediction», Ronald Maris, en R. Maris y otros [comps.], *Assessment and prediction of suicide*, Nueva York, Guilford, 1992). A la vista de esta importante correlación, hay que señalar que la investigación ha dedicado una atención relativamente escasa al vínculo psicológico existente entre la pérdida de trabajo y la conducta autodestructiva si la comparamos con la plétora de investigaciones dedicadas al estudio de otros correlatos del suicidio: la edad, el género, la raza, el matrimonio, aspectos psicodinámicos y otros relacionados con la salud. Cuando se ha estudiado de manera sistemática la relación del suicidio con la vida laboral, normalmente se ha hecho desde un punto de vista sociológico relativamente abstracto, estudiando las fluctuaciones de los índices de suicidio en períodos de «boom» o de «crisis» de la actividad económica o comparando estos índices en diferentes ocupaciones (véase el capítulo de Ira Wasserman titulado «Economía, trabajo, ocupación y suicidio» del volumen que ya hemos citado para ver un ejemplo). Por desgracia, esta falta de atención al impacto de la pérdida es muy común en la bibliografía científica, que no ha empezado a otorgar a la pérdida el papel fundamental que tiene en la vida humana hasta hace relativamente poco tiempo.

1. Attig desarrolla estas ideas en su artículo de 1991 «The importance of conceiving grief as an active process», en *Death Studies*, 15, págs. 385-393. Contrastando con el carácter pasivo que se atribuye al duelo en los modelos tradicionales, algunos teóricos contemporáneos lo entienden como un proceso que implica el esfuerzo por volver a adaptarse a un mundo en el que se ha perdido una persona, lugar o proyecto fundamental. En este capítulo me he centrado en los modelos del duelo que enfatizan las tareas cognitivas y emocionales con las que se encuentran las personas afectadas por la pérdida. Estos modelos representan un avance respecto a los modelos de etapas, ya que se acercan más a una visión del individuo como un agente activo que lucha por adaptarse a una vida transformada por la pérdida. En la segunda parte de este volumen reconozco las limitaciones de estas concepciones y presento el marco de una perspectiva teórica que entiende el duelo como un proceso de *reconstrucción de significado*, aspecto que iré mencionando en los restantes capítulos de la primera parte.

2. Consúltese, por ejemplo, los textos de Worden, *Children and grief*, Nueva York, Guilford, 1996, y Rando, *Treatment of complicated mourning*, Champaign, Illinois, Research Press, 1993. Worden sostiene que los niños o adultos afectados por la pérdida se enfrentan a cuatro tareas que, sin seguir un orden fijo y pudiendo revisitarse de vez en cuando, es necesario resolver como parte del proceso general de adaptación a la pérdida. Estas tareas incluyen: a) aceptar la realidad de la pérdida, b) experimentar el dolor de la pérdida, c) adaptarse a un entorno en el que falta la persona desaparecida, y d) resituar al fallecido dentro de la propia vida, encontrando formas de honrar su recuerdo. La conceptualización de Rando es algo más elaborada y consta de seis «procesos R» del duelo, cada uno de los cuales incluye varios subprocesos. Los procesos más importantes son: a) reconocimiento de la pérdida, b) reacción a la separación, c) recuerdo del fallecido y de la relación que se mantenía con él, d) renuncia al apego establecido con el fallecido y a la anterior concepción del mundo, e) reajuste adaptativo al nuevo mundo sin olvidar el anterior, y f) reinversión en nuevas relaciones y objetivos. Los «procesos» de Rando difieren de las «tareas» de Worden por su necesario solapamiento y el movimiento no lineal con el que el superviviente avanza entre ellos a lo largo del tiempo. Ambos modelos son útiles en la clínica y son mejores que las teorías tradicionales de etapas, ya que reconocen la complejidad del duelo y ofrecen ideas para facilitararlo.

3. Froma Walsh y Monica McGoldrick desarrollan este imperativo en su libro *Living beyond loss*, Nueva York, Norton, 1991. Estas autoras parten del modelo de las tareas del duelo de Worden, pero construyen estas tareas como algo que atañe a las familias en lugar de a los individuos aislados. Además, ofrecen una serie de comentarios extremadamente útiles sobre el impacto que la pérdida puede tener en función de la etapa del ciclo vital familiar en el que acontece. Por ejemplo, la muerte de una madre plantea una serie de tareas adaptativas a los miembros de la familia que la sobreviven que pueden ser muy diferentes cuando los niños tienen cinco y siete años a cuando tienen veinticinco y veintisiete. Los modelos tradicionales construyen la pérdida como un proceso uniforme, tendiendo a obviar los aspectos relacionados con el desarrollo y el contexto familiar.

4. Margaret Stroebe y sus colaboradores desarrollan de forma más sistemática este modelo de «proceso dual» del duelo basándose en las investigaciones que realizaron no sólo en culturas occidentales sino también en sociedades no occidentales, que encontraron grandes diferencias en las normas referentes al duelo. En la teoría, diferencian entre la «orientación a la pérdida» en la que los individuos realizan el agotador proceso de «elaboración del duelo», intentando dar sentido a su pérdida, y la «orientación a la recuperación» en la que se encuentran en la práctica con los muchos cambios secundarios que la pérdida provoca en sus vidas y sus roles. Desde el punto de vista de estos autores, lo normal es oscilar entre estas dos orientaciones y esta alternancia no constituye ninguna progresión de etapas hacia la recuperación, ni una regresión ante la reaparición del dolor tras un período en el que se han «satisfecho» las demandas externas. Véase «Trauma and grief: A comparative analysis», de Margaret Stroebe, Henk Schut y Wolfgang Stroebe, en *Perspectives on loss: A sourcebook*, J. H. Harvey (comp.), Filadelfia, Taylor & Francis, 1998.

5. Ronnie Janoff-Bulman y Michael Berg desarrollan expresivamente esta idea en su capítulo «Disillusionment and the creation of value», en *Perspectives on loss: A sourcebook*, J. Harvey (comp.), Filadelfia, Taylor & Francis, 1998. Al igual que otros teóricos constructivistas (véase la segunda parte), creen que las personas, incluidos los niños más pequeños, construyen generalizaciones de alto nivel sobre sí mismas y los otros. En la edad adulta, estas generalizaciones («Los demás se preocupan por mí», «El mundo es predecible») funcionan como «esquemas abstractos, generales, que constituyen los cimientos de nuestros sistemas cognitivo-emocionales. Aquí no suelen recibir la influencia directa de los cambios conductuales, que sí que dirigen nuestras creencias más concretas y específicas sobre nosotros mismos y nuestro entorno». Sin embargo, las pérdidas fundamentales, especialmente las de carácter traumático, pueden hacer temblar estos fundamentos que hemos dado por supuestos y obligarnos a hacer revisiones masivas de nuestra actitud en la vida, para bien o para mal. Un ejemplo clínico detallado de este proceso en el contexto de la terapia del trastorno por estrés postraumático puede consultarse en «Trauma, healing, and the narrative emplotment of loss», en Robert A. Neimeyer y Alan Stewart, *Families in Society*, 77, 1996, págs. 360-375.

6. Centrándose en los procesos de transformación que se ponen en funcionamiento a raíz de una pérdida, Janoff-Bulman y sus colaboradores se han hecho eco de los filósofos y psicoterapeutas existenciales, que sostienen que la dura confrontación con la realidad de nuestra propia mortalidad es una condición previa a la vivencia más auténtica del presente. Para consultar una elaboración de este punto de vista en el contexto de la psicoterapia y la formación sobre la muerte, véase *Death education and research: Critical perspectives*, Nueva York, Haworth, de W. G. Warren (1989), y «Defensas psicológicas frente a la ansiedad ante la muerte», en *Métodos de evaluación de la ansiedad ante la muerte*, R. A. Neimeyer (comp.), de Robert Firestone (1994). Este tema de la reconstrucción de la visión del mundo aparece en los modelos de la reconstrucción del significado que se desarrollan en la segunda parte.

7. Véase «The course of normal grief», de S. R. Shuchter y S. Zisook (1993), en *Handbook of bereavement: Theory, research, and intervention*, págs. 23-43, M. Stroebe, W. Stroebe y R. O. Hansson (comps.), Nueva York, Cambridge University Press.

8. Véase «Personality constructs and perceived presence of deceased loved ones», en *Death Studies*, 21, págs. 131-146, de Susan L. Datson y Samuel J. Marwitt (1997). También encontraron que los perceptores y los no perceptores no diferían en factores demográficos como el género, el nivel económico y las tendencias religiosas y que ambos grupos gozaban de niveles adecuados de apoyo social. Sin embargo, los perceptores sí que mostraban una mayor extroversión que los no perceptores, un hallazgo inesperado que constituye un argumento más contra la imagen de estos supervivientes como personas más reclusas y desconectadas de las relaciones que las personas que no tienen este tipo de experiencias.

9. Dennis Klass ha aportado algunas de las mejores ideas contemporáneas sobre el mantenimiento de una conexión con la «representación interna» de los fallecidos, basándose en las investigaciones cualitativas que realizó con padres que habían perdido a sus hijos. Para ver uno de sus trabajos más recientes sobre el tema, se puede consultar su artículo «The deceased child in the psychic and social worlds of bereaved parents during the resolution of grief», en *Death Studies*, 21, 1997, págs. 147-176.

10. Attig expone estas ideas en su libro titulado *How we grieve: Relearning the world*, Nueva York, Oxford University Press, 1996. Con más detalle que otros autores como Klass, Attig se centra en los ajustes conductuales y cognitivos que debe realizar el superviviente y basa sus comentarios en narraciones de individuos que han sufrido varios tipos de pérdidas. Esto hace que su texto sea apto para lectores legos y profesionales. También es altamente compatible con el punto de vista que se desarrolla en la segunda parte de este libro.

1. La psicología y otras disciplinas relacionadas han sido sacudidas recientemente por una «revolución narrativa» que ha puesto énfasis principalmente en la comprensión de los seres humanos en términos «historiados», subrayando la estructura argumental (acontecimientos significativos) y los temas (significados latentes) de las vidas de los individuos. Un aspecto especialmente relevante para nuestra discusión es el desarrollo de teorías y técnicas narrativas en psicoterapia altamente compatibles con el marco constructivista que desarrollamos en la segunda parte. Para una buena introducción teórica al pensamiento narrativo, consúltese *Narrative knowing and the human sciences*, de Donald Polkinghorne (1988), Albany, SUNY Press. Para una reseña más amplia sobre la psicoterapia narrativa, consúltese *Constructing realities*, de Hugh Rosen y Kevin Kuehlwein (1996), San Francisco, Jossey Bass, y *Constructivismo en psicoterapia*, de Robert A. Neimeyer y Michael J. Mahoney. Ambos libros contienen varios enfoques constructivistas y narrativos y presentan ejemplos de la aplicación de los modelos narrativos en la clínica.

2. Harvey ha aportado su contribución con uno de los libros más importantes y cautivadores de los que integran materiales narrativos desde el punto de vista de la recuperación del duelo. Su libro, *Embracing their memory*, Needham Heights, Massachusetts, Allyn & Bacon, 1996, se basa en la investigación, la teoría, la bibliografía y las experiencias personales de muchos supervivientes a tragedias que ponen de relieve el potencial terapéutico del acto de «contar la propia historia» o de la elaboración de una explicación de la pérdida en presencia de oyentes comprensivos.

3. Véase «Masculine grief», de Terry Martin y Kenneth Doka, en *Living with grief after sudden loss*, de K. Doka (comp.), Washington, Hospice Foundation of America, 1996. Estos autores presentan una serie de sugerencias útiles para ayudar a los hombres que han sufrido pérdidas, incluyendo la potenciación de su orientación natural a la resolución de problemas, la afirmación de que la pérdida del autocontrol emocional es normal y temporal, la defensa de la ventilación de sentimientos como la ira y el respeto por la necesidad de privacidad del superviviente. En el segundo capítulo de la segunda parte de este libro presentamos un estudio de un caso que sigue todas estas orientaciones generales.

4. Véase «The course of normal grief», de S. R. Shuchter y S. Zisook, en *Handbook of bereavement: Theory, research, and intervention*, M. Stroebe, W. Stroebe y R. O. Hansson (comps.), Nueva York, Cambridge University Press, 1993, págs. 23-43.

5. Estas conclusiones se han extraído de la investigación de Reiko Schwab, «Effects of a child's death on the marital relationship», en *Death Studies*, 16, 1992, págs. 141-154. Para consultar descripciones aún más evocadoras sobre el duelo y su impacto sobre la intimidad conyugal, véase «Grief and the sexual relationship of couples who have experienced a child's death», de Annelies Hagemester & Paul C. Rosenblatt, en *Death Studies*, 21, 1997, págs. 231-253. Estos temas vuelven a examinarse en el contexto de una discusión sobre el modelo de reconstrucción de significado que se presenta en la segunda parte.

1. La exclusión de la participación en las prácticas funerarias de las personas implicadas emocionalmente pero cuya relación con el fallecido no goza de reconocimiento social se describe claramente en la primera secuencia de la película *Evita*, en la que a Eva Perón, como hija «ilegítima» de un hombre prominente se le barra físicamente la asistencia a su funeral. Aunque las dificultades que se ponen a la participación de este tipo de afectados por la pérdida se han ido relajando hasta cierto punto en nuestra cultura, no deja de ser cierto que los funerales tradicionales excluyen muchas de las personas para las que el difunto ha sido importante (por ejemplo, los ex amantes), confirmando los derechos de algunos afectados mientras que se niegan los de otros.

2. Véase «Rituals and the grieving process», en *Death Studies*, de Bronna Romanoff y Marion Terenzio (1998), en prensa. Aunque su principal objetivo es ampliar el concepto de ritual como «rito de paso» para incluir procesos de transformación, continuación y transición, su modelo es aplicable a la ritualización, práctica de la pérdida, tal y como se desarrolla en este capítulo y en secciones posteriores de este libro.

3. Esta afirmación está basada en las prácticas de la cultura blanca dominante, ya que en las culturas afroamericanas y latinas se permiten e incluso fomentan patrones muy diferentes de duelo. Una descripción conmovedora de las prácticas expresivas y comunitarias típicas de las familias negras tradicionales del sur puede consultarse en «The story of Miss Mildred», de Annette Dula, en *Living with grief: When illness is prolonged*, K. Doka (comp.), Washington, Hospice Foundation of America, 1997.

4. En la sección de *Aplicaciones Personales* de este libro podrá encontrar muchas formas de rituales que pueden modificarse para adaptarlas a diferentes circunstancias y también puede encontrar algunas en el artículo de Craig Vickio titulado «Together in spirit: Keeping our relationships alive when loved ones die», en *Death Studies*, en prensa, 1998. Un ejemplo de la facilitación terapéutica de los rituales de despedida (en el que se ayuda a un cliente a decir «adiós» progresivamente a su padre visitando lugares relacionados con su vida) puede encontrarse en «Process interventions for the constructivist psychotherapist», de Robert Neimeyer, en *Constructing realities*, H. Rosen y K. Kuehlwein (comps.), San Francisco, Jossey Bass, 1996.

5. Después de la muerte de su querido hámster siberiano, mi hijo Michael de cuatro años escribió el siguiente poema para conmemorar la vida de su pequeño amigo, que enterró en el patio trasero, en un ataúd hecho con la caja de zapatos donde vivía Fluffy. Con su lengua de trapo, escribió:

Fluffy era nuestra mascota peferida  
Y nuestro amor también.  
Ojalá estara bien.

También quiso que le sacáramos una foto abrazando a Fluffy por última vez antes de su entierro. Por otro lado, mi hijo de siete años, Eric, prefirió no participar en este pequeño ritual, pero quiso una explicación detallada de por qué Fluffy había muerto y mi opinión sobre si había sufrido. Este tipo de ejemplos confirman la idea de que los niños pueden participar de manera plena (y en ocasiones fundamental) en la ritualización de la muerte y de que hay que ser indulgente con las maneras individuales de adaptarse a las grandes y pequeñas pérdidas que la vida nos trae inexorablemente.

1. Con la intención de mantener la legibilidad del texto y evitar distracciones, no entraré a comentar en profundidad las teorías constructivistas sobre el conocimiento o la psicoterapia, que se desarrollan ampliamente en otros textos (véase *Constructivismo en psicoterapia*, de Robert A. Neimeyer y Michael J. Mahoney [comps.]. Más adelante en este mismo capítulo presento un marco general para entender el constructivismo en relación con la terapia del duelo. De todos modos, creo que llegados a este punto vale la pena señalar que los teóricos de esta perspectiva rechazan la visión del conocimiento como algo impersonal y objetivo, la de la ciencia como una recopilación de hechos objetivos y la de la psicoterapia como la modificación que realiza un experto de los pensamientos, sentimientos o conductas disfuncionales o poco realistas de sus pacientes. En lugar de ello, entienden el conocimiento humano como algo profundamente individual y social, anclado en una serie de presuposiciones personales y acuerdos comunitarios que no pueden cuestionarse haciendo referencia de una manera simplista a criterios «objetivos» externos. Del mismo modo, los constructivistas entienden la terapia como una forma de colaboración para la exploración de los significados personales, en ocasiones problemáticos, que las personas utilizan para organizar sus vidas y sus acciones, algunos de los cuales son susceptibles de experimentación y negociación. Aunque la enumeración de los muchos enfoques de la asistencia y la psicoterapia que han evolucionado a partir de la posición constructivista queda fuera del alcance de este libro, hago referencia a algunos de ellos a lo largo de este capítulo y detallo algunas intervenciones compatibles con ellos de especial relevancia para la terapia del duelo.

2. Véase «Symptomatology and management of acute grief», de E. Lindemann, en *American Journal of Psychiatry*, 101, 1944, págs. 141-148.

3. La virtual hegemonía de estas conceptualizaciones que hablan de etapas del duelo se pone de manifiesto en su presencia en los temarios sobre la muerte y el acto de morir de las escuelas de medicina de todo el mundo: el modelo de Kübler-Ross es con diferencia el más citado (y habitualmente el único) por los profesores que imparten asignaturas sobre la adaptación a la muerte y a la pérdida. Véase «An international survey of death education trends in faculties of nursing and medicine», de Barbara Downe-Wambolt y Deborah Tamlyn, en *Death Studies*, 21, 1997, págs. 177-188.

4. Para consultar una revisión equilibrada, véase «Coping with dying: lessons that we should and should not learn from the work of Elisabeth Kübler-Ross», de C. A. Corr, en *Death Studies*, 17, 1993, págs. 69-83. Por otro lado, C. Wortman y R. Silver facilitan una crítica fundamentada de las investigaciones sobre estas teorías tradicionales en «The myths of coping with loss», en *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57, 1989, págs. 349-357.

5. En los círculos psicoanalíticos se pone de manifiesto una señal más del replanteamiento de algunas teorías del duelo que hacía mucho tiempo que se daban por supuestas. Durante la mayor parte de este siglo, la perspectiva analítica dominante se basó en la descripción que Freud dio del duelo como un período de desolación que sigue a la pérdida de un «objeto» significativo (por ejemplo: un ser querido), durante el cual vamos «elaborando» la pérdida gradualmente, retirando energía emocional de ese objeto para poder dedicarla a nuevas relaciones. Las siguientes generaciones de analistas tomaron esta conceptualización como la piedra angular de su teoría sobre la pérdida, dando por supuesto que el distanciamiento del mundo junto con la ocupación en pensamientos rumiativos sobre el fallecido formaban parte e iban dentro del paquete del proceso de duelo. Sin embargo, George Hagman ha revisado recientemente toda una serie de casos clínicos y evidencias de la investigación que cuestionan prácticamente cada aspecto de esta conceptualización psicodinámica. Hagman defiende que el individuo afectado por la pérdida suele experimentar una sensación de *revitalización* en el momento en que reconoce su dolor, en lugar de la desolación y el distanciamiento del mundo y de la imagen del objeto perdido, y suele mantener sus apegos con la persona desaparecida y con los demás. Este autor pone énfasis especialmente en el carácter individual del duelo y en la necesidad de ir más allá de las descripciones de síntomas genéricos para centrarse en el estudio de las dinámicas menos evidentes que aparecen en cada caso particular. Estos dos aspectos son compatibles con el modelo que presentamos en este texto. Véase «Mourning: A review and reconsideration», de George Hagman, en *International Journal of Psychoanalysis*, 76, 1995, págs. 909-925.

6. Debido a la atención que presta al significado y a su frecuente uso en la clínica, el constructivismo se ha entendido en ocasiones como una variación de la terapia cognitiva. Sin embargo, las formas más tradicionales de terapia cognitiva son mucho más objetivistas, partiendo de normas de «racionalidad» y correspondencia con la realidad para considerar si los significados son o no problemáticos. Por este motivo, la relación entre estas dos tradiciones clínicas es compleja y cada una lleva a formas muy diferentes de práctica clínica. Para ver algunos comentarios más extensos sobre este aspecto, véase «Constructivism and the cognitive psychotherapies: Some conceptual and strategic contrasts», de R. A. Neimeyer, en *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 7, 1993, págs. 159-171, y «Cognitive therapy and the narrative trend: A bridge too far?», de R. A. Neimeyer, en *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 12, 1998, en prensa.

7. Estoy en deuda con mi colega Barry Fortner por su ayuda a la hora de formular estas proposiciones. Barry, junto a Nancy Keese, ha ayudado a extender el modelo de reconstrucción de significado y a comprobar algunos de sus procedimientos para evaluar las formas en que las personas construimos nuestras experiencias de pérdida. Un informe preliminar de este trabajo aparece en «Loss and meaning reconstruction: Propositions and procedures», en *Traumatic and Non-traumatic loss and bereavement: Clinical theory and practice*, S. Rubin, R. Malkinson & E. Witztum (comps.), Madison, Connecticut, Psychosocial Press, de R. A. Neimeyer, N. J. Keese & B. V. Fortner (1998).

8. Véase «Bereavement as a psychological transition: Processes of adaptation to change», en *Journal of Social Issues*, 44, págs. 53-65, de C. M. Parkes (1998).

9. Rando resume la postura de Parkes y la de otros destacados teóricos del duelo en su capítulo «Grief and mourning: Accommodating to loss», en *Dying: Facing the facts*, 3.<sup>a</sup> ed., 1995, págs. 211-241, H. Wass y R. A. Neimeyer (comps.), Washington DC, Taylor & Francis.

10. Véase «Meaning reconstruction in the experience of parental bereavement», de M. Braun & D. Berg, en *Death Studies*, 18, 1994, págs. 105-129, y «Maternal responses to the life and death of a child with a developmental disability: A story of hope», de E. M. Milo, en *Death Studies*, 21, 1997, págs. 443-476.

11. Véase la nota 5 del capítulo 1 para una elaboración de este modelo de «proceso dual» del duelo. La actividad del duelo también se comenta con detalle en el capítulo 4.

12. Los lectores interesados por los aspectos más teóricos pueden encontrar interesante el tratamiento que Linda Viney hace del duelo desde la perspectiva de los constructos personales, trazando diferentes caminos para la reafirmación o reorientación del propio sistema de constructos tras la pérdida. Véase «The personal construct theory of death and loss: Toward a more individually oriented grief therapy», de L. L. Viney, en *Death Studies*, 15, 1991, págs. 139-155.

13. Para una discusión en profundidad del caso de Kerry, véase «Loss and meaning reconstruction: Propositions and procedures», de R. A. Neimeyer, N. J. Keesee y B. V. Fortner, en *Traumatic and Non-traumatic loss and bereavement: Clinical theory and practice*, S. Rubin, R. Malkinson & E. Witztum (comps.), Madison, Connecticut, Psychosocial Press, 1998. En este capítulo, mis colegas y yo resumimos el modelo de reconstrucción de significado y también ilustramos varios métodos constructivistas para la atención terapéutica y la intervención en casos de pérdida. Algunos de estos procedimientos se presentan con mayor brevedad en la sección de «Aplicaciones personales» de este libro.

14. Este centro de atención en la «rehistoriación» de la pérdida ya se presenta en el capítulo 5 de este libro; pueden consultarse algunos comentarios más extensos sobre la perspectiva y los métodos narrativos en psicoterapia en «Client generated narratives in psychotherapy», de R. A. Neimeyer, en *Constructivism in Psychotherapy*, 1995, págs. 231-246 (trad. cast.: «Las narrativas generadas por el cliente en psicoterapia», en *Constructivismo en psicoterapia*) y en *Narrative means to therapeutic ends*, de Michael White y David Epston, Nueva York, Norton, 1990 (trad. cast.: *Medios narrativos para fines terapéuticos*, Barcelona, Paidós, 1993).

15. La psicología de los constructos personales de Kelly entiende la actividad humana como el intento de concebir teorías personales que nos permitan organizar y entender el mundo, orientar nuestras acciones y establecer relaciones de rol con otras personas. Kelly propuso que, cuando nuestras teorías son invalidadas por acontecimientos que no habíamos anticipado, experimentamos todo un abanico de emociones dolorosas, que señalan el tipo de desafío con que se han encontrado nuestros esfuerzos de construir significados. En esta sección me he basado en el tratamiento original que Kelly hace de estos temas para proponer definiciones basadas en la fenomenología de algunas de las emociones que suelen acompañar a la pérdida. Para ver las propias ideas de Kelly, consúltese *The Psychology of Personal Constructs*, de George Kelly (1995), Nueva York, Norton, reimpreso en Londres, Routledge, 1991 (trad. cast.: *Psicología de los constructos personales*, Barcelona, Paidós, 2001).

16. Para una revisión de esta amplia literatura empírica, véase «The Threat index and related methods», de R. A. Neimeyer, en *Death Anxiety handbook: Research, instrumentation, and Application*, R. A. Neimeyer (comp.), 1994 (trad. cast.: «El Índice de Amenaza y otros métodos relacionados», en *Métodos de evaluación de la ansiedad ante la muerte*).

17. Esta imagen del sí mismo como algo múltiple y conexionado, en lugar de como algo singular y esencial, es coherente con las teorías más recientes del construccionismo social, que enfatizan la fugacidad de la identidad, anclada en última instancia en las relaciones sociales. Para un tratamiento teórico más extendido de estos temas, así como algunas salvedades sobre el consecuente abandono del concepto de sí mismo, véase «The construction of meaning and action in development and psychotherapy: An epigenetic systems perspective», de Michael Mascolo, Laura Craig-Bray y Robert Neimeyer, en *Advances in personal construct theory* (vol. 4), G. J. Neimeyer y R. A. Neimeyer (comps.), Greenwich, Connecticut, JAI Press, 1997.

18. Gordon Riches y Pamela Dawson facilitan un ejemplo especialmente conmovedor de este proceso de recuerdo colectivo, describiendo la forma en que los padres que han perdido a sus hijos hacen uso de sus fotos y otros recuerdos relacionados con ellos para facilitar la comunicación con otras personas sobre la realidad de sus vidas y el valor de la relación que mantienen con ellos. De manera acorde con el punto de vista que hemos avanzado en este libro, estos autores ven este tipo de evocaciones compartidas como una forma de desarrollar una «historia en la que las relaciones pasadas y presentes se representan e interrogan para obtener significados». Véase «Lost children, living memories: The role of photographs in processes of grief and adjustment among bereaved parents», de Gordon Riches y Pamela Dawson, en *Death Studies*, 1998, en prensa.

19. Para una descripción lúcida de la estricta regulación de la experiencia del duelo en una tradición cultural étnica, véase «Communal and individual mournig dynamics within traditional Jewish law», de J. B. Wolowelsky, en *Death Studies*, 20, 1996, págs. 469-480.

20. Esta idea encaja con el punto de vista de Dennis Klass y sus colaboradores sobre el papel que juega la conservación de una conexión simbólica con el ser querido que ha desaparecido, tema que exploramos en el capítulo 4 (véase también capítulo 4, nota para la investigación 9).

1. Una versión anterior de este capítulo fue escrita con la ayuda de Nancy Keesee, cuyo valor personal para articular el significado de sus propias pérdidas ha sido una fuente de inspiración para el desarrollo del modelo de reconstrucción de significados.

2. Para consultar un comentario extenso del papel de las «narrativas dominantes» en las vidas de las personas y de los métodos terapéuticos que pueden utilizarse para modificarlas, véase *Narrative therapy in practice*, de Gerald Monk y colaboradores, San Francisco, Jossey Bass, 1997.

3. Harlene Anderson y Harry Goolishian desarrollan esta conceptualización de la postura del terapeuta como una posición de «no experto» en su capítulo «The client is the expert», en *Therapy as social construction*, S. McNamee y K. J. Gergen (comps.), Newbury Park, California, Sage, 1992 (trad. cast.: «El experto es el cliente», en *La terapia como construcción social*, Barcelona, Paidós, 1996). Dentro de la bibliografía sobre el duelo dentro de las familias, el estudio más sofisticado sobre la adopción del rol de no experto se encuentra en el original libro de Janice Nadeau, *Families making sense of death*, Newbury Park, California, Sage, 1997. El uso que hace Nadeau de los métodos cualitativos de investigación para arrojar luz sobre las formas sutiles y variadas en las que familias diferentes se adaptan a la pérdida elaborando significados a través de sus conversaciones debería ser una lectura obligatoria para los profesionales que quieran profundizar en la orientación que presento en este libro.

4. Siempre he intentado hacerme oír defendiendo una mayor sofisticación metodológica en la amplia y accidentada bibliografía sobre la ansiedad ante la muerte y las actitudes relacionadas con ella, que podría mejorar realizando una serie de refinamientos psicométricos y estadísticos. Véase *Métodos de evaluación de la ansiedad ante la muerte*, de R. A. Neimeyer (comp.); y «Death anxiety research: The state of the art», de R. A. Neimeyer , en *Omega*, 36, 1998, págs. 89-112.

5. Un informe preliminar de este trabajo aparece en el capítulo de R. A. Neimeyer, N. J. Keesee y B. V. Fortner, «Loss and meaning reconstruction: Propositions and procedures», en *Traumatic and Non-traumatic loss and bereavement: Clinical theory and practice*, S. Rubin, R. Malkinson & E. Witztum (comps.), Madison, Connecticut, Psychosocial Press, 1998.

6. Una presentación fascinante de esta tesis puede encontrarse en «Death and syntax», de B. Haussaman, en *Death Studies*, 22, 1998, en prensa. Arthur Zucker proporciona un contrapunto filosófico a la argumentación de Haussaman en un artículo del mismo número de la publicación.

7. Véase «Death and dying in four Asian American cultures», de K. L. Braun y R. Nichols, en *Death Studies*, 21, 1997, págs. 327-359.

8. Para una descripción antropológica sensible a la cultura de este ritual en un contexto tibetano, consúltese «Tibetan Buddhism and the resolution of grief», de R. E. Goss y D. Klass, en *Death Studies*, 21, 1997, págs. 377-396.

9. Animo a los lectores interesados en ampliar sus conocimientos sobre la diversidad de las tradiciones étnicas que rodean a la muerte a ver el retrato conmovedor que Annette Dula hace de la vida y muerte de una mujer mayor de raza negra en el sur rural: «The story of Miss Mildred», A. Dula, en *Living with grief: When illness is prolonged*, K. Doka (comp.), Washington, Hospice Foundation of America, 1997.

10. *The denial of death*, E. Becker, Nueva York, Macmillan, 1973.

11. Véase capítulo 7, nota 19.

12. «Meaning reconstruction in the experience of bereavement», M. L. Braun y D. H. Berg, en *Death Studies*, 18, 1994, págs. 105-129.

13. «Maternal responses to the life and death of a child with developmental disability», E. M. Milo, en *Death Studies*, 21, 1997, págs. 443-476.

14. «Loss and meaning reconstruction: Propositions and procedures», de R. A. Neimeyer, N. J. Keesee y B. V. Fortner, en *Traumatic and non-traumatic loss and bereavement*, S. Rubin, Malkinson, R. & Witztum, E. (comp.), Madison, Connecticut, Psychosocial Press, 1998. Una descripción más breve de este caso se ofrece en el capítulo 7 de este libro.

15. Véase «Spiritual aspects of loss at the time of a partner's death from AIDS», de T. A. Richards y S. Folkman en *Death Studies*, 21, 1997, págs. 515540.

16. «We've had the same loss, why don't we have the same grief?» Loss and differential grief in families», K. R. Gilbert, en *Death Studies*, 20, 1996, págs. 269-284.

17. Para acceder a una discusión más extensa y a consejos prácticos sobre cómo ayudar a las personas, hombres o mujeres, que elaboran su duelo de manera «masculina», véase «Masculine Grief», de T. Martin y K. Doka, en *Living with grief after sudden loss*, K. Doka (comp.), Washington, DC, Hospice Foundation of America, 1996, págs. 161-172.

18. «Grief and the sexual relationship of couples who have experienced a child's death», de A. K. Hagemester y P. C. Rosenblatt, en *Death Studies*, 21, 1997, págs. 231-251.

1. Los lectores interesados en ampliar sus conocimientos sobre los enfoques terapéuticos constructivista y narrativo pueden consultar *Constructivismo en psicoterapia*, R. A. Neimeyer y M. J. Mahoney (comps.), y *Narrative solutions in brief therapy*, J. B. Eron y T. W. Lund, Nueva York, Guilford, 1996, como textos introductorios.

2. Otras estrategias narrativas (como los diarios o la poesía) utilizadas por Carol para enfrentarse a las pérdidas de su vida se detallan en «Las narrativas generadas por el cliente en psicoterapia», de R. A. Neimeyer, en *op. cit.*, R. A. Neimeyer y M. J. Mahoney (comps.), 1995.

3. Una variación más elaborada de esta aplicación es la realización de un «proyecto de revisión vital», anotando en una tarjeta o una hoja de papel cada año de nuestra vida y escribiendo después en cada tarjeta los acontecimientos vitales más significativos. Podemos pedir ayuda para completar los detalles y el resultado es algo intermedio entre el ejercicio de los «títulos de capítulos» descrito en este capítulo y una autobiografía completamente narrativa. Los lectores interesados por su aplicación en la clínica pueden consultar *Human change processes*, de M. J. Mahoney, Nueva York, Basic Books, 1991.

A los lectores más académicos podría interesarles explorar la fascinante bibliografía que está apareciendo en la actualidad sobre *etnografía* y *autoetnografía*, un área de investigación cualitativa que intenta arrojar luz sobre la «cultura» de personas y grupos particulares, que pueden incluir «culturas» definidas por una pérdida compartida. Ejemplos excelentes incluyen el artículo de Michelle Miller, «An intergenerational case study of suicidal tradition and mother-daughter communication», en *Journal of Applied Communication Research*, 23, 1995, págs. 247-270, y «The deceased child in the psychic and social worlds of bereaved parents during the resolution of grief», de Dennis Klass, en *Death Studies*, 21, 1997, págs. 147-175. La mejor introducción a este género de investigación la facilitan Carolyn Ellis y Arthur Bochner (comps.), en *Composing ethnography*, Walnut Creek, California, Alta Mira (división de Sage), 1996. El libro contiene ejemplos absorbentes y a veces perturbadores de autores que afrontan diversos tipos de pérdidas, enfatizando el modo en que éstas dan forma a sus identidades.

4. La caracterización de la pérdida constituye una adaptación del método de la autocaracterización presentado por George Kelly en su libro *The psychology of personal constructs*, Nueva York, Norton, 1995 (trad. cast.: *Psicología de los constructos personales*, Barcelona, Paidós, 2001). He adaptado del mismo modo sus sugerencias para aplicar sus esquemas al caso particular de la pérdida. Los lectores interesados en saber más sobre el uso de éste y otros métodos constructivistas en el contexto de la terapia pueden leer *Constructivist approaches to the measurement of meaning*, de R. A. Neimeyer, en *Constructivist assessment*, G. J. Neimeyer (comp.), Newbury Park, Sage, 1993.

5. Un ejemplo de este tipo de correspondencia continuada aparece en un diario que una mujer que había perdido a su padre elaboró de manera espontánea, y que llegó a manos de un equipo de investigadores del duelo durante el curso de un estudio formal. Las intervenciones de la autora, cada una de las cuales empezaba con «Querido papá» y acababa con «Con cariño, Rhonda», trazaban claramente el perfil de los cambios en su relación con los recuerdos de su padre y documentaban las lecciones que había aprendido de su vida y de su muerte. Para más detalles, véase «Psychological development during four years of bereavement: a longitudinal case study», de David Balk y Laura Vesta, en *Death Studies*, 22, 1998, págs. 23-41.

6. Los profesionales interesados en una demostración grabada en vivo de este tipo de trabajo con las dos sillas en la terapia del duelo pueden ponerse en contacto con The Master Therapists Program, Dept. of Psychiatry / CME, University of Connecticut Health Center, 263 Farmington Avenue, Farmington, CT 06030-2945 (860) 679-3789, y solicitar información sobre la petición de la cinta #43-96 (Neimeyer), titulada *Death, loss and personal reconstruction*.

7. James Pennebaker y sus colaboradores de la Southern Methodist University facilitaron el programa más importante de investigaciones que apoya la existencia de esta necesidad. En estudios realizados con docenas de diarios, encontraron pruebas convincentes del poder curativo de la «confesión» de los secretos más profundos, incluso dentro del contexto de la investigación, en el que la confidencialidad está protegida por el anonimato. Los resultados de estos estudios, junto a una consideración amplia del papel de la explicación del acontecimiento traumático en entornos religiosos, legos y de laboratorio, pueden consultarse en el libro de Pennebaker, *Opening up*, Nueva York, Guilford, 1997 (trad. cast.: *El arte de confiar en los demás*, Madrid, Alianza, 1994). Las orientaciones referentes al uso de los diarios terapéuticos que se facilitan más adelante representan modificaciones y extensiones de sus instrucciones básicas.

8. Una introducción excelente al uso de los diarios para fomentar la autoconciencia y el crecimiento personal es el libro de Tristine Rainer, *The new diary*, Los Ángeles, Tarcher, 1978. En él se ofrecen buenos consejos prácticamente sobre todos los aspectos del trabajo con diarios, desde la elección de un diario hasta el mantenimiento de su privacidad y desde experimentar con «voces» diferentes a escribir con intenciones diferentes. Este texto puede ser útil y accesible para las personas interesadas en utilizar el método, así como para los profesionales interesados en incorporarlo a su repertorio de técnicas.

9. Por supuesto, el uso de dibujos para expresar los aspectos relacionados con la muerte y la pérdida puede ser especialmente valioso para aquellas personas, como los niños, que tienen menos capacidad para expresar verbalmente los matices de sus sentimientos y significados. Como señalaremos más adelante, si intentamos ver este tipo de productos con curiosidad en lugar de extrayendo conclusiones, los dibujos pueden abrir una importante puerta al diálogo con niños de tres o cuatro años. El material gráfico relacionado con la muerte también puede ser objeto de los estudios científicos más serios; un ejemplo de ello es la investigación de M. E. Tamm y A. Granqvist, «The meaning of death for children and adolescents: A phenomenographic study of drawings», en *Death Studies*, 19, 1995, págs. 203-222. Estos investigadores invitaron a una muestra amplia y cuidadosamente estratificada de niños de escuelas suecas a dibujar «la muerte» y realizaron un análisis temático con los dibujos resultantes para identificar características relacionadas con la edad y el género. Aunque en este volumen he puesto más énfasis en los aspectos prácticos que en los académicos, creo que merece la pena señalar que no hay nada intrínsecamente «no científico» en el estudio de los significados en lugar de los síntomas «objetivos» como camino hacia la comprensión de la psicología de la muerte y la pérdida.

10. Algunas precauciones sobre la condensación de significado personal en un epitafio pueden extraerse de la conmovedora obra maestra de James Agee, *A death in the family*, Nueva York, Bantam, 1938/1985. En una escena, Mary, cuyo marido acaba de morir repentinamente en la flor de la vida a causa de un accidente de tráfico, retiene una frase de consuelo de su hermano, que pone de relieve la aparente fortaleza física y psicológica de su marido en el momento de su muerte. Mary, que se esfuerza por encontrar algún significado a una tragedia aparentemente sin sentido, sugiere espontáneamente que se utilice esta «fuerza» como epitafio para su tumba. Otros miembros de la familia apoyan con entusiasmo la idea de Mary antes de que su madre casi sorda se dé cuenta del contenido de la conversación y pregunte si sería adecuado exponer algo con un significado tan privado en un lugar tan público como un cementerio. Aunque intenta disfrazar su decepción, Mary se queda muy afectada y, después de intentar persuadir a su madre, deja que la idea muera, deseando no haberla sugerido nunca. Irónicamente, las personas que encuentran un significado único y personal en un epitafio, pueden tener que enfrentarse a la posibilidad de que este significado no sea entendido, ni siquiera por quienes mantenían una relación muy cercana con el fallecido.

11. Una pieza elocuente de investigación cualitativa que documenta y amplía estas observaciones fue creada por Gordon Riches y Pamela Dawson, bajo el título de «Lost Children, Living Memories: The Role of Photographs in Processes of Grief and Adjustment Among Bereaved Parents», en *Death Studies*, 22, 1998, en prensa. Estos investigadores ilustran cómo los padres recopilan instantáneas y otros artefactos para satisfacer una serie de necesidades psicológicas, aunque su valor suele ser ignorado por los teóricos, investigadores y terapeutas del duelo.

12. A diferencia de la mayoría de los ejemplos clínicos que he utilizado a lo largo de este libro, en los que he tomado precauciones para proteger las identidades de las personas implicadas, la identidad de Steve es «real». Él mismo me dio permiso para incluir su ejercicio en este libro con la esperanza de que pudiera servir de algo a otras personas que se encontraran en la misma situación angustiosa de ser padres que han perdido a uno de sus hijos y de que pudiera difundir su creencia de que la reconstrucción de la propia vida, aunque dolorosa, es posible. Me gustaría expresar públicamente mi agradecimiento hacia Steve por su valor y perspicacia y hacia mi colega y amigo Stephen Fleming por haberme dado a conocer la conmovedora narrativa de Steve.

13. Un ejemplo especialmente conmovedor de música inspirada por el dolor es la *Survivor's Symphony*, una obra encargada por la Association for Death Education and Counseling (ADEC), compuesta por Douglas Lofstrom para orquesta. Los lectores interesados en obtener una grabación gratuita de esta interpretación conmovedora pueden ponerse en contacto con la ADEC a través de su correo electrónico en [info@adec.org](mailto:info@adec.org).

14. La técnica de la huella vital, junto con otros métodos relacionados para fomentar la conexión continuada con los seres queridos, fue sugerida por Craig Vickio en su artículo «Together in spirit: Keeping our relationships alive when loved ones die», en *Death Studies*, 1998, en prensa.

15. Algunas de estas pistas derivan de las contenidas en el álbum de «Cherished Memories» distribuido por el Grieving Well Center, P.O. Box 622256, Orlando, FL, 32862-2256. Disponen de un álbum de venta al público con un formato magnífico y podría ser un regalo lleno de consideración para una persona que ha sufrido alguna pérdida, además de una estrategia de «autoayuda» para la reflexión.

16. Los autores psicoanalistas se han centrado en las implicaciones patológicas de la identificación con el fallecido, siguiendo su modelo del duelo como el doloroso pero necesario proceso de retirar el apego. Sin embargo, hay algunas nuevas corrientes dentro de esta tradición que reconocen la potencia curativa de la identificación positiva con las personas que perdemos, cuestionando el dogma de que necesitamos retirar nuestro afecto del fallecido para volver a invertir nuestras energías en otro lugar. Para un comentario inteligente de esta «nueva visión» psicoanalítica, véanse el documento de George Hagman titulado «Mourning: A review and reconsideration», en *International Journal of Psycho-Analysis*, 76, 1995, págs. 909-925.

17. Para un comentario inteligente sobre este punto de vista de la ritualización, véase «Rituals and the grieving process», en *Death Studies*, 22, 1998, en prensa, de Bronna Romanoff y Marion Terenzio.

18. Esta sugerencia es coherente con un modelo narrativo de la terapia, que utiliza a los terapeutas y los documentos que generan los clientes para afirmar y apoyar la resistencia de los clientes ante las «narrativas dominantes» que les obligan a asumir identidades no deseadas o negativas. Para una explicación conceptual y ejemplos prácticos véase *Narrative Means to therapeutic ends*, de Michael White y David Epston, Nueva York, Norton, 1990.

1. La mayoría de los sitios que aparecen en esta sección se han extraído del artículo de Carla Sofka, «Social support “internetworks”, caskets for sale, and more: Thanatology and the information superhighway», en *Death Studies*, 21, 1997, págs. 553-574.

*Aprender de la pérdida*  
Robert A. Neimeyer

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Título original: *Lessons of Loss*

Diseño de la cubierta, Booket / Área Editorial Grupo Planeta  
Ilustración de la cubierta, © Stephen Simpson / Getty Images

© PsychoEducational Resources, 2000  
© por la traducción, Yolanda Gómez Ramírez, 2002

© Editorial Planeta, S. A., 2007  
Paidós es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.  
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)  
[www.paidos.com](http://www.paidos.com)  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Primera edición en libro electrónico (epub): septiembre de 2019

ISBN: 978-84-493-3634-8 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.  
[www.newcomlab.com](http://www.newcomlab.com)

# Índice

Sinopsis	4
Portadilla	5
Dedicatoria	6
Agradecimientos	7
Prefacio	9
Primera parte. Para quienes han sufrido una pérdida	13
1. La experiencia de la pérdida	14
2. Amar y perder	26
3. Pérdida de trabajo y pérdida de rol	32
4. La actividad del duelo	37
5. Contexto y conexión	45
6. Ritual y renovación	56
Segunda parte. Para los que ayudan	64
7. La reconstrucción de significado y la experiencia de la pérdida	65
8. Dimensiones de diversidad en la reconstrucción de significado	82
Tercera parte. Aplicaciones personales	94
9. Aplicaciones personales	95
10. Fuentes para ampliar la información	143
Notas	146
Créditos	245