



Valentín Rodil Gavala

Los ritos
y el duelo

Vivir tras la pérdida

CUADERNOS DEL



Centro de
Humanización
de la Salud



SALTERRAE

Valentín Rodil Gavala

LOS RITOS Y EL DUELO

Vivir tras la pérdida

**Centro de Humanización de la Salud
(Religiosos Camilos)**

Sal Terrae
Santander – 2013

© Editorial Sal Terrae, 2013
del Grupo de Comunicación Loyola
Polígono de Raos, Parcela 14-I
39600 Maliaño (Cantabria) – España
Tfno.: +34 942 369 198 / Fax: +34 942 369 201
salterrae@salterrae.es / www.salterrae.es

Imprimatur:

Mons. Vicente Jiménez Zamora
Obispo de Santander
25-09-2013

Diseño de cubierta:

María José Casanova

Reservados todos los derechos.
Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida,
almacenada o transmitida, total o parcialmente,
por cualquier medio o procedimiento técnico
sin permiso expreso del editor.

Edición Digital

ISBN: 978-84-293-2107-4

Depósito Legal: SA-533-2013

*Este libro es para Pedro, Carmen, Aida, Juan Carlos,
Cristina, Gustavo, Susana, Judit...
Sin ellos, no creo que hubiera aprendido a descubrir
el valor de los ritos para vivir el duelo.
Y, junto a ellos, es para Miguel, David, Carla,
Carolina y Mercedes, quienes les enseñaron tanto
sobre el valor profundo del amor.
De sus experiencias, ensayos y palabras
están llenas estas páginas.
Mi gratitud al Centro de Escucha,
por ser una escuela de vida.
Y a María y Paulina, por ser mi escuela de ritos.*

1

Presentando una necesidad: trabajar la dimensión espiritual del duelo

«Solo las personas que son capaces de amar profundamente pueden sufrir también una gran pena, pero esta misma necesidad de amar sirve para contrarrestar su duelo y los sana».

– L. Tolstoi

1.1. El hondo camino del duelo

«¿Cómo podré vivir ahora? ¿Podré de verdad con todo esto que me ha pasado?».

«¿Cómo puedo seguir viviendo sin él; no puedo, no tiene sentido seguir; solamente respiro como un autómatas, pero vivir es solo un tiempo hasta que me toque marchar de aquí, espero que sea muy pronto».

«Veo a la gente y me siento como fuera, no tengo sitio, no encajo ya».

«Evito los lugares de antes, porque veo a las amigas de ella, que están mucho peor que ella, y me da rabia».

«Veo a madres con sus niños y veo que me han arrebatado la vida que yo quería, la que me gustaba vivir. Dicen que lo superaré, pero mi vida ya siempre va a ser peor de lo que era, siempre peor; más triste, menos plena».

Son diferentes expresiones oídas en el Centro de Escucha San Camilo a distintas personas que perdieron un ser querido muy importante y significativo. Son expresiones, sin embargo, comunes; es fácil que se pronuncien estas o muy parecidas palabras casi por cualquiera de nosotros: seres humanos que vivimos nuestras vidas revestidos de relaciones significativas con personas muy queridas que nos hacen ser quienes somos.

Es un hecho que pocas situaciones humanas nos afectan de un modo tan profundo a las personas como la experiencia de perder a alguien, o algo, especial e importante para nosotros, con el que nos ligaba un vínculo significativo. Lo que llamamos «duelo» es el proceso de ir respondiendo a esta pérdida con objeto de elaborar nuestras vidas a la luz de la nueva situación.

Podemos hablar del duelo acudiendo a varias imágenes. Una de ellas, la que se elige en estas líneas, puede ser la de un camino. Esta es una imagen común para referirse a la vida. En tanto que una parte de la vida, podemos hablar del duelo como de un camino.

El duelo puede verse como ese camino que nos va a llevar de un lugar de nuestras vidas a otro: de un lugar seguro a otro lugar que no sabemos cómo será. El tiempo que nos lleve recorrerlo será el tiempo que necesitemos para ir elaborando esta respuesta. El duelo puede ser visto como el espacio entre dos mundos, en el que ambos están presentes al tiempo. El propósito de este escrito es proponer que los ritos sean acciones que permitan procesar el cambio de un mundo a otro.

En el duelo se camina lento. El ritmo de la vida se ve tan alterado para todos los que estamos viviendo una pérdida que el tiempo parece casi detenido. Mientras tanto, el mundo parece seguir a la velocidad de siempre. Los dolientes vamos pasando por

diferentes puntos del camino, en apariencia de forma errática y no siempre avanzando.

En este camino vamos cambiando. Cambian las reacciones ante la pérdida, cambian las respuestas tan diversas que buscan asimilarla, cambia la vida cotidiana para acomodarse a ese mundo nuevo que emerge tras la pérdida. Cambia la misma idea del mundo, de la vida o de nosotros mismos.

Suele ser un camino interior, poco atento al paisaje. No se trata de un viaje de placer, no entraba en nuestros planes. Nos hemos visto abocados a caminar. Se trata de un éxodo, desde la seguridad que nos daba el sentirnos abrigados por un ser querido que nos hacía sentirnos significativos, hasta la intemperie de sentirnos un poco más solos y perdidos.

Es un camino de mirarse para tratar de reconocerse. En él, uno de los momentos más significativos es ese en que descubrimos lo muy *profundamente que nos hemos visto sacudidos* por la pérdida. En ese momento, a menudo muchos solemos decir que valoramos al que se ha ido con expresiones como las siguientes: «*ahora veo cuantísimo le quería...*»; «*nunca pensé que fuera tan importante para mí...*».

Además de esto, al mismo tiempo que descubrimos quién era para nosotros un ser querido fallecido o tomamos conciencia de lo que nos importaba algo muy significativo para nosotros, divisamos a veces por primera vez la medida de nuestra propia importancia. Ahí empieza un camino nuevo de mirar hacia dentro de nosotros y advertir cosas que vivíamos de modo automático y que ya no funcionan de la misma forma, y menos aún por sí solas.

Cuando la pérdida es tan importante, se ponen en jaque tantas cosas de la persona que, con frecuencia, sentimos el miedo a que toda nuestra persona esté en peligro, y por eso, paradójicamente, la pérdida nos regala la experiencia de descubrir *en profundidad quiénes somos*.

El duelo, por tanto, es el proceso de tratar de asumir lo que cambia la vida después de este tipo de pérdida y de asumir el dolor con que este cambio nos sobreviene. En el camino, con frecuencia es como si despertáramos. Decía C.S. Lewis que el dolor es el despertador con el que Dios zarande a los hombres. Algo de verdad hay en esta afirmación, ya que la experiencia que tenemos cuando perdemos algo tan profundamente nuestro suele hacer que tomemos conciencia de *quiénes somos*.

Cuando muere un ser muy querido, a menudo nuestras vidas parecen partirse en dos o desmoronarse. Es como si lo que las personas éramos, aquello con lo que nos identificábamos, no pudiera permanecer tras la pérdida. En efecto, la experiencia de muchos que perdemos algo tan propio y apropiado es tan intensa que hace que tomemos conciencia de quiénes éramos, al tiempo que nos hace dudar de si volveremos a ser los

mismos. La pérdida de un ser querido afecta a la identidad más profunda de quienes la padecemos.

Un efecto de descubrirnos en ese nivel profundo consiste en darnos cuenta de que hay cosas de nosotros mismos que parecen nuevas, dimensiones desconocidas.

Si nos referimos a la dimensión física, hay veces en que, al lesionarnos una pierna o un brazo, descubrimos un dolor en una parte que ignorábamos, un pequeño hueso o un fino ligamento. En la experiencia de ese dolor descubrimos una zona del cuerpo que no conocíamos y que, sin embargo, ya estaba allí.

En la vida de una persona, en el ciclo vital, hay sin duda algún tiempo especialmente indicado para tal tipo de descubrimiento físico: la vejez. Suele ser el tiempo en que volcamos nuestra atención sobre la totalidad del cuerpo. Según van fallando distintas partes del mismo, nos hacemos expertos observadores de sus reacciones. El dolor avisa, y nosotros atendemos. En cierto sentido, esto nos hace estar más pendientes de nuestra propia vida, y por eso no es casual que el descubrimiento venga de la mano del momento de la vida en que se suma generalmente un mayor número de pérdidas.

Con la dimensión psicológica ocurre algo parecido: de repente, un dolor psicológico, una tristeza intensa, pone de manifiesto formas de pensar de las que no éramos conscientes, o modos de vivir nuestro mundo emocional que nos resultan nuevos. Nos ocupamos de aspectos de nosotros que antes funcionaban solos.

Lo que llamamos la dimensión espiritual humana permanece ignorado para muchas personas durante muchos años. Nos referimos con ello a una dimensión profunda que conecta toda la vida en un mismo hilo existencial y que pone en conexión el resto de las dimensiones de la persona entre sí. Es la dimensión del sentido de la vida, de la conexión con el resto de los seres humanos y de las cosas del mundo. Cuando hablamos de quiénes somos en lo profundo, esta es la dimensión a la que nos referimos.

La pérdida pone al descubierto todas las dimensiones humanas, haciendo ver que duele el cuerpo, el corazón y la misma alma. Por eso, cuando se dice que afecta de modo profundo, es porque se hace referencia al conjunto de las dimensiones de la persona. Algunos han llamado a este tipo de dolor profundo del duelo el «dolor total»[\[1\]](#).

El dolor por una pérdida significativa supone una experiencia tan total como la experiencia de amar, con la que guarda tanta relación como para poder afirmar con Parkes[\[2\]](#) que «el amor y la pérdida están en el mismo plano de la vida», lo cual significa que el vínculo del amor es la raíz del proceso de duelo que originó la pérdida.

El duelo, en efecto, como el amor, supone un cambio intenso para la persona. En las dos experiencias el cambio es tan profundo que se pone en jaque la salud apropiada

del cuerpo, el control de los pensamientos, la seguridad de las emociones, la fortaleza y la naturaleza de nuestras relaciones y la utilidad y la firmeza de nuestro sistema de valores, de tal modo que algunas de estas dimensiones que no hemos cuidado o a las que no hemos prestado atención salen a la luz pidiendo que las miremos.

1.2. La dimensión espiritual del duelo

Con la pérdida emerge para nosotros la dimensión espiritual, quizá por primera vez, y se manifiesta en preguntas sobre el sentido de la vida o la inquietud por conectar con nuestra propia identidad.

Si hay algo seguro en toda vida humana, es que cambiamos; la muerte es segura, pero ocurre al final de la vida, de alguna forma no forma parte de ella. El cambio sí forma parte de la vida. El cambio y no la muerte es lo que, como dice Pangrazzi[3], encontramos de continuo en la vida. Cambios fuertes, repentinos, o cambios más suaves y paulatinos, que precisan de una adaptación por nuestra parte a situaciones nuevas. Este cambio será comprendido como pérdida unas veces, como ganancia otras, y como ambas cosas al mismo tiempo en algunas ocasiones.

Cuando se accede a la dimensión espiritual de la persona, el cambio va a ser la clave de interpretación para entender el duelo y entendernos a nosotros en la experiencia del duelo. Como dice Francesc Torralba, «la espiritualidad te permite ver la vida en profundidad y ver y aceptar que todo cambia»[4]. En el duelo, como en el amor, se produce un cambio profundo en el mundo de relaciones significativas de las personas. Por eso, el duelo es ocasión de descubrimiento de la espiritualidad, al hacernos mirar a lo profundo.

Se ha prestado mucha atención a los aspectos emocionales del duelo, tal vez por ser los más manifiestos. De hecho, una de las cosas que hay que hacer para avanzar por el camino del duelo, lo que se ha dado en llamar «tareas de la persona que está en duelo», es la integración emocional de la pérdida que se produce al pasar por el momento emocional de sentirla[5].

Para la persona en duelo, el río que porta los sentimientos que conlleva la pérdida y que no son siempre del todo claros, parece tan caudaloso que el peligro de verse desbordado es una de las cosas que más temor infunden. Esto lleva con frecuencia a evitar sentir el dolor.

La atención a los aspectos emocionales del duelo ha crecido y se ha llenado de contenido también desde los trabajos de Goleman y los múltiples desarrollos posteriores, así como los específicos sobre inteligencia emocional y duelo[6].

Sin embargo, no ha recibido parecida atención la manera en que padecen con la pérdida nuestros valores y lo que sentimos que es el sentido de nuestra vida. Las realidades humanas que expresan nuestra dimensión espiritual, nuestro mundo de lo profundo, no suelen contemplarse en el trabajo de acompañamiento en duelo. Sin embargo, las personas en duelo experimentan un verdadero terremoto que conmueve sus

cimientos más profundos.

A la hora de ayudar a personas en duelo, se ha hablado mucho sobre la importancia y la forma de acompañar la asunción de las emociones. Sin embargo, la esfera del mundo espiritual ha quedado como algo que la propia persona en duelo reconstruyó, sin injerencias y sin influencias, y podríamos decir que sin acompañamiento en realidad.

La omisión de esta dimensión por parte de los acompañantes indica una creencia, no probada, acerca de cómo el mundo de convicciones y valores de la persona aparece solo temporalmente ofuscado u oscurecido por la pérdida y cómo este mundo profundo de la persona volverá a restablecerse por sí solo.

Tal creencia sitúa la dimensión espiritual humana como algo tan privado que se hace inaccesible y desvela una falta de coherencia en el acompañamiento, porque en el duelo las emociones serán elaboradas, no solo sentidas; los pensamientos, examinados o revisados, sobre todo si se trata de ideas irracionales que aumentan la carga de dolor; las demás dimensiones, física y social, contempladas y acompañadas. Todo ello trabajado, por tanto. La dimensión espiritual del duelo permanece, sin embargo, como algo a lo que no podemos acceder, como un nuevo tabú quizás.

La experiencia de acompañamiento permite ver que es frecuente contemplar cómo muchas personas encuentran por sí solas el camino de vuelta hacia sí mismas desde lo espiritual o lo religioso, como si tratar de ver el sentido estableciendo la conexión de los hilos que tejen nuestras vidas desde un horizonte de trascendencia pudiera establecer el telón de fondo sobre el que contemplar el cuadro de la pérdida.

En la experiencia de escuchar de forma activa a numerosas personas en duelo de todo tipo, puede encontrarse que muchas de ellas se adhieren a su fe religiosa o a sus esperanzas en un mundo de vida eterna.

Para otras personas, el mundo espiritual ha quedado tan removido que las creencias se ponen en cuestión, y es posible encontrarse con la necesidad de que el ayudante soporte el trabajo de esta dimensión. Hay que decir que el marasmo de las creencias es similar tanto para creyentes como para no creyentes, atendiendo a la experiencia del acompañamiento.

Por tanto, como se empieza a hacer desde muchas publicaciones, es preciso afirmar la entidad de la dimensión espiritual de la persona y desvelar su contenido. Lo espiritual es una dimensión universal, presente en todas las personas, que emerge desde una variedad de manifestaciones.

Referirse a lo espiritual supone postular y reconocer que «dentro de la mente humana hay una dimensión auto-trascendente que puede ser llamada con precisión

“espíritu”. Más allá de Dios, de una Última Conciencia, o de cualquier otro principio metafísico, el mundo del espíritu humano es la base primordial para hablar de espiritualidad»[\[7\]](#).

1.3. El afrontamiento espiritual

Si se habla en términos de estrés, el duelo es la manifestación dolorosa de una situación de estrés intenso que sufre la persona en el proceso de ajuste a una realidad a la que le falta algo o alguien muy importante. Esta manera de ver el duelo hace hincapié en la percepción del estrés sufrido por la persona; por tanto, se habla de la necesidad que la persona vive de ajustarse, del modo de enfrentarse a la situación que lo provocaba.

Desde los estudios de Lazarus y Folkman este modo de enfrentarse recibe el nombre de *afrontamiento*. Margaret Stroebe y B. Shut aplicaron esta noción al campo del duelo hablando de dos maneras de afrontar la pérdida siguiendo dos caminos que la persona alterna en el proceso. Por eso, su enfoque se llama «afrontamiento dual». Un camino consiste en hacerse cargo de la esfera de las emociones, y nos llevará a dejar sentir el duelo; el otro, en prestar atención a las tareas cotidianas, y nos conducirá a hacer cosas que nos eviten el sufrimiento.

La siguiente comparación puede aclarar más este fenómeno del afrontamiento: cuando un niño comienza a caminar, primeramente gatea, después pasa a levantarse y caminar lentamente, gateando de nuevo y levantándose otra vez. Así hasta que el tiempo que pasa erguido sea cada vez mayor, y el tiempo en que gatea va recortando poco a poco su frecuencia. Esto ocurre en la mayoría de los casos. Cuando una persona está en duelo, gatea con la mano del dolor y con todas las emociones relacionadas con este: suspiro, tristeza, falta de ánimo, llanto, etc.; con otra mano en la evitación del dolor, trabajo intenso, evitación de emociones, distraerse, etc. Ambas manos son imprescindibles; las dificultades sobrevienen cuando uno solo quiere usar una mano y dejar sin mirar ni utilizar la otra.

El modelo dual de afrontamiento de Stroebe y Shut[8] consiste en la alternancia entre:

- Las estrategias de afrontamiento que facilitan la expresión del dolor: «*Loss oriented*»: estar en contacto con la pérdida, concentrarse en el propio dolor, llorar, hablar de ello, pasividad, abatimiento, aislamiento, descarga emocional, ir a los lugares, promover el recuerdo, negación de la posibilidad de recuperación.
- Las estrategias orientadas a evitar el dolor: «*Restoration oriented*»: desconectar de la pérdida, negación, distraerse, minimización, racionalizar, evitar llorar, evitar hablar de ello, centrarse en la vida, hacer cosas nuevas, actividad, invertir energía en establecer relaciones.

A estos dos modos de afrontar la pérdida se ha añadido un tipo de afrontamiento que, aun teniendo un componente emocional viene de más adentro: del mundo de valores

y creencias de la persona. Este tipo de afrontamiento de la experiencia profunda de la pérdida lo podemos llamar «afrontamiento religioso»[\[9\]](#) y constituye un intento de encontrar un camino de satisfacción y bienestar personal ante situaciones de enfermedad o que amenazan la salud. Este tipo de afrontamiento, definido por Pargament y Brant en el *Manual de Salud Mental y Religión* de Koenig[\[10\]](#), a los que cita J.C. Bermejo[\[11\]](#), no es infrecuente encontrarlo entre las personas en duelo. Por todo esto es necesario establecer la relación entre la espiritualidad y el modo que tenemos de afrontar desde ella los duelos.

1.4. Los ritos y la dimensión espiritual del duelo

En esta experiencia de la pérdida desde el nivel de profundidad, desde la dimensión espiritual, emergen los ritos como el modo de «validar y estructurar el duelo», como dice Kenneth Doka, a quien mencionaremos varias veces [\[12\]](#).

Los ritos son una forma de establecer un puente entre el mundo concreto donde experimentamos el cambio y el mundo sagrado donde entendemos que dicho cambio encuentra su sentido. Como diremos, se han definido como el puente narrativo de gestos y palabras entre lo profano y lo sagrado, entre lo que para nosotros es sagrado y lo que aparece a nuestros ojos como profano.

El rito transita nuestras vidas desde la cotidianidad. Al referirnos a él desde este punto de vista, nos referimos a esas conductas que repetimos en nuestra vida social o familiar y que son portadoras de un sentido para nosotros. Es decir, que o bien nos recuerdan que somos una familia o que estamos juntos como marido y mujer, o bien que tenemos un universo común, o bien nos acompaña en un cambio de ese mundo nuestro.

Al hablar de rito en relación con el duelo, nos referimos a esas costumbres, esas acciones que se repiten con un sentido ligado a ciertas personas o situaciones. Tales costumbres pierden sentido, de alguna manera, cuando perdemos a aquel con quien las vivimos, y a la larga nos hacen daño si pretendemos seguir viviéndolas.

Mirar tanto la pérdida como el amor desde los ritos supone llamar la atención sobre lo que hacen y dicen las personas para expresar lo que tienen en su interior. El amor y el duelo están transidos de momentos de rito que narran su vida interna, la relación que nos une con lo más querido. Amor y duelo se expresan narrando con gestos y palabras, y así revelan, y nos revelan, lo que tenemos en el fondo de nosotros mismos.

Plantar un árbol, bañarnos en un río determinado, recorrer lugares compartidos con un ser querido significativo, mirar fotos, ir al cementerio, diseminar cenizas, pintar estrellas, soltar globos... son algunas posibles acciones que pueden formar parte de un rito.

El rito es portador de un significado en tanto en cuanto haya algo de carácter simbólico que se dice en él y que lo sustenta, y en tanto tenga sentido para nosotros.

De este modo, una misma acción la viven de forma distinta personas diferentes. Un mismo rito puede tener varios significados posibles, y una misma acción tener carácter de rito para unos y no para otros. Este hecho hace que una determinada playa sea el lugar donde nosotros diseminamos las cenizas de un hijo y donde revivimos el rito de conectarnos con él, mientras que para otras personas será un lugar de esparcimiento.

Esta ambigüedad es inherente al hecho del signo. En este hay siempre un componente objetivo y otro que proviene de lo que la persona expresa con él. Así, un mismo signo es portador de significados diferentes y nos llevará a tener que contemplar modos diversos de vivir los ritos. Diversidad que está al servicio de acoger la personalización del símbolo y su carácter único, mientras que al tiempo trata de buscar símbolos que sean comunes o compartidos para no sentir que somos bichos raros, sino que algunos de los demás pueden entender los símbolos que utilizamos.

Con lo dicho hasta aquí, se enmarca este escrito sobre la relación de los ritos y el duelo y la necesidad de abordarla para responder a una dimensión del acompañamiento en duelo no contemplada suficientemente hasta la fecha.

La propuesta será descubrir cómo los ritos, en tanto que una forma de expresar un cambio o procesar una relación, son el puente que facilita una parte importante del trabajo del duelo: sea en el tiempo en que las personas en duelo estamos decidiendo qué queremos recordar de nuestro ser querido pero no pudiendo tener más relación con él, sea cuando estamos superando el momento de la búsqueda física, sea cuando queremos hacer del símbolo un modo de relación espiritual que elegimos no dar por concluida.

Al decir «rito» se hace referencia a algo diferente, mayor y más amplio que los rituales definidos que nuestra sociedad y otras tienen para hacer memoria de algo y que están fijados con fórmulas verbales y gestos determinados. Este libro no trata sobre el funeral, la incineración o los rituales institucionalizados. Ellos son una parte importante, pero pequeña, del duelo. Sirven en su momento si se viven de modo adecuado, pero son parte del primer momento del duelo; en cierto modo, lo inauguran de modo público.

Este pequeño libro quiere ser un intento de descubrir que la dimensión espiritual de la persona es accesible desde el rito. Las personas solemos conectar en lo cotidiano y en lo extraordinario con esa dimensión profunda de la persona que llamamos «espiritualidad», desde el mundo de lo simbólico y, por tanto, del rito.

Por eso, para que sirva de ayuda o comprensión para las personas que están en duelo y, sobre todo, para dar pistas de acompañamiento, comprensión y utilización en la relación de ayuda, tanto a nivel grupal como individual, este trabajo pretende hacer muy cercana la realidad del rito y del símbolo para entender mejor su función en la elaboración del significado de la pérdida.

1.5. Papel de los ritos en el acompañamiento en el duelo

Estas páginas son fruto del acompañamiento en el duelo de un gran número de personas que acuden en busca de ayuda al Centro de Escucha que los Religiosos Camilos tienen en sus dos sedes de Madrid. También de las aportaciones que muchos compañeros voluntarios han hecho desde sus experiencias de acompañamiento.

La reflexión ha bebido y sigue bebiendo del caudal de numerosas personas en duelo acompañadas desde dicho Centro de Escucha. Este caudal porta en su agua las muy distintas maneras que las personas tenemos de vivir el encuentro con los viejos rituales familiares en ausencia del ser querido, de construir rituales nuevos o dar otro sentido a los antiguos e, incluso, de diseñar rituales de despedida o de continuación de los vínculos.

Establecer la relación que ya existe entre los rituales y el duelo puede ayudar a validar las tan diversas maneras de abordar los distintos modos del duelo y, por otra parte, a discernir claves en dicha relación que nos hablen de un modo no sano de vivirlo.

La propuesta de estas páginas va más allá. Es preciso atreverse a dar un paso más: por un lado, redescubrir el valor de los rituales ya existentes en torno a la pérdida y, por otro, sugerir el modo de construir rituales que faciliten diferentes momentos de la vivencia de dicha pérdida.

Poner los ojos, con todas las miradas posibles, sobre el fenómeno de la pérdida, examinarla desde todos los enfoques posibles, nos permitirá descubrir el valor del ritual y extraer el máximo de su potencial sanante. El fenómeno de la pérdida es un fenómeno complejo, en el sentido de que solo podemos comprenderlo desde la diversidad de experiencias posibles del mismo, desde el máximo de enfoques posibles, como luego diremos.

La mirada propuesta aquí incluirá de modo especial un tipo de mirada profunda, espiritual, tratando de contemplar un proceso superior de integración psicológica, neurológicamente soportado y culturalmente definido, a partir de una conceptualización social e individual de lo divino que llamamos «espiritualidad». Para quien escribe estas líneas, la espiritualidad no es una dimensión que se suma a las otras, sino que tiene la capacidad de ser integradora, da sentido a la totalidad de la persona.

Es una mirada que suma acompañantes en duelo que vienen de muchos campos del saber diferentes. Entre las personas que escuchan el duelo en San Camilo las hay que beben de la psicología, pero también de la antropología, la sociología, la teología, la pedagogía, el trabajo social... Es una mirada, por último, que viene de la experiencia personal de perder, ganar o acompañar pérdidas.

En el Centro de Humanización de la Salud y en el Centro de Escucha se mira a las personas que vienen desde el potencial de cambio, desde el capital psíquico y simbólico que tienen las personas que acuden al centro. Es decir, desde el equipaje para el afrontamiento de que disponen las personas a las que vemos para desenvolverse en sus vidas.

Esto se hace constatando que, aunque las personas estén heridas, incompletas o deterioradas, tal capital existe. Por eso, en el Centro de Escucha se descubre el *counselling* como un ámbito de acompañamiento válido desde el que estar al lado del que sufre.

En este sentido, una parte de lo que se dirá sobre el ritual será la manera de insertar este en el proceso de la relación de ayuda.

Por todo lo dicho, en este libro se validan los rituales espontáneos que viven las personas en duelo en su proceso, se aportan criterios de revisión de los ritos sociales al uso y se sugiere una propuesta de rituales organizados para estas mismas personas; por último, se diseña un modo de estructurar rituales terapéuticos cuando sea preciso. Y a partir de todo ello, somos exhortados a hacerlo más a menudo en el ámbito de la relación de acompañamiento.

La reflexión de este escrito será un modo de abordar la dimensión espiritual del duelo desde el mundo del símbolo que permita hacer crecer en este ámbito, en la conciencia de que toda mirada sobre el duelo termina con la constatación de que «para los que creen, todo les sirve para el bien», no comprendiendo esto como una especie de automatismo de la fe, sino como el fin de todo proceso de construcción de nuestra identidad personal humana.

En este recorrido, las palabras verdaderamente importantes las pronunciarán las personas en duelo para hacernos comprender que ellas son, en sí mismas, parte de la fuerza del mundo del ritual. Haremos un esfuerzo por escuchar el peso de las palabras, sabiendo que el significado de estas se deja oír en lo profundo de un oído que escucha atento. Y desde aquí una advertencia para el que acompaña a personas en estas situaciones: gran parte del fruto real de lo que se expone en este libro está en la propia experiencia del que lo escribe y del que lo lee.

Por eso, al presentar la necesidad de comprender cómo hacernos más capaces de vivir los ritos en el duelo, se te pide, a ti que lo lees, que te sumerjas en tu propia experiencia, que indagues en tus pérdidas y en el modo de vivirlas y que descubras los ritos desde los que las has llevado a otro plano, desde tu propia vida. No me cabe duda de que este descubrimiento será tu mejor escuela de cultivo de la dimensión espiritual del duelo.

Qué nos ocurre cuando perdemos algo muy especial para nosotros, cuánto nos afecta la pérdida de una persona muy querida y qué cosas son las que parecen perder sentido sin ella... son cuestiones que asoman desde el fondo de estas reflexiones. Así que, como marco previo, hablaremos de la experiencia de la pérdida, porque ella es la que nos sirve como punto de encuentro esencial con el mundo de lo espiritual que nos permite comprender el cambio. A esto dedicaremos el siguiente capítulo.

Una advertencia importante: el libro que ahora se abre trata sobre la relación entre los ritos y el duelo. Puede extrañar que hasta el capítulo quinto no aparezca mención alguna del rito, pero creo que es importante situar toda la reflexión abordando el fenómeno de la pérdida y, sobre todo, planteando qué sentido tiene hablar de dimensión espiritual del duelo antes de entrar en los ritos como tal. Entiendo que, si lo que espera encontrar el lector es una aportación sobre la relación entre los ritos y el duelo, al final de estas páginas encontrará que hemos dado cuenta de lo que se prometía con el título.

[1]. «En ninguna situación como en el duelo, el dolor producido es total: es un dolor biológico (duele el cuerpo), psicológico (duele la personalidad), social (duele la sociedad y su forma de ser), familiar (nos duele el dolor de los otros) y espiritual (duele el alma). En la pérdida de un ser querido duele el pasado, el presente y, especialmente, el futuro. Toda la vida, en su conjunto, duele»: lo dice Montoya Carrasquilla, citado en <http://montedeoya.homestead.com/duelos.html> y por J.C. Bermejo en varias publicaciones, como, por ejemplo, *Duelo y Espiritualidad*, Sal Terrae, Santander 2012, p 11.

[2]. C.M. Parkes, *Love and loss: the roots of grief and complications*, Roudtledge, London 2006, en línea: <http://books.google.es/books?id=C0wRPwAACAAJ&dq=love+and+loss+the+roots&hl=es&sa=X&ei=keTRT-vnEoHLh%20Afmo9C4Aw&ved=0CDcQ6AEwAA>

[3]. A. Pangrazzi, *La pérdida de un ser querido*, Sal Terrae, Santander 2004.

[4]. Entrevista en *El País* el 29 de agosto de 2010; en línea: <http://lacomunidad.elpais.com/jubilateria/2011/8/29/inteligencia-espiritual-entrevista-francesc-torralla>

[5]. J.W. Worden, *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*, Paidós, Barcelona 1997.

[6]. M.C. Castro, *La inteligencia emocional y el proceso del duelo*, Ed. Mad, S.L., Sevilla 2007.

[7]. D.A. Helminiak, «Treating spiritual issues in secular psychotherapy»: *Counseling and Values* 45 (2001), 163-189.

[8]. M.S. Stroebe – H. Shut, «The Dual Process Model of coping with bereavement: rationale and description»: *Death Studies* 23 (1999), 197-224.

[9]. K.I. Pargament, *The psychology of religion and coping*, The Guilford Press, New York 1997.

[10]. K.I. Pargament – C. Brant, «Religion and coping», en H. G. Koenig, *Handbook of*

Religion and Mental Health, Academic Press, New York 1997, pp, 112-129.

[11]. J. C. Bermejo, *Duelo y Espiritualidad*, Sal Terrae, Santander 2012, p. 30.

[12]. K. Doka, «Memorialization, ritual and public tragedy», en M. Lattanzi-Licht – K. Doka (eds.), *Living with Grief: Coping with Public Tragedy*, Brunner-Routledge, New York 2003, p. 183.

2

La experiencia humana de la pérdida

«Únicamente aquellos que evitan el amor, pueden evitar el dolor del duelo. Lo importante es crecer a través del duelo y seguir permaneciendo vulnerables al amor».

– John Brantner

Definimos la palabra «pérdida» como el conjunto de experiencias significativas de privación o separación de personas u objetos con los que existe una relación o un vínculo, un «lazo» en la terminología actual.

El tipo de pérdida a la que normalmente prestamos más atención es la muerte de un ser querido, y por ello las sociedades le han dedicado rituales que faciliten la elaboración del duelo asociado.

La pérdida no es la muerte. La pérdida es, más bien, un cambio en el mundo de las personas que se vive como una privación o una separación. En realidad, «pérdida» se relaciona con «cambio», porque eso es lo que nos encontramos de hecho en la vida de las personas: el cambio.

Pangrazzi (2004) sugiere que, en realidad, lo que nos encontramos en la vida no es la muerte, que tan solo aparece una vez, sino el cambio, el devenir o el crecimiento; y un cambio que conlleva unos efectos de desajuste y ajuste: la pérdida.

Entendemos por pérdida *«quedar privado de algo que se ha tenido, fracasar en el mantenimiento de una cosa que valoramos, reducir alguna sustancia o proceso o destruir y arruinar»* (Neimeyer 2002)[\[1\]](#).

La experiencia de pérdida consiste, resumiendo todo lo dicho, en la vivencia de *la privación de algo que es significativo para la persona*. Tal privación supone la separación total o parcial respecto del objeto perdido, por lo que supone un proceso de elaboración de la relación con el mismo que llamamos «duelo».

Entre los tipos de pérdida consideramos las pérdidas relacionales, intrapersonales, materiales y evolutivas (Tizón, 2004); de tipo físico o psicológico (Rando, 1993); Pangrazzi las divide en las siguientes categorías: las que afectan a la propia vida, las que conlleva el mismo crecimiento, la pérdida de la propia cultura, la pérdida de bienes materiales, la pérdida de vínculos afectivos, la pérdida de la identidad, la pérdida de

bienes humanos, la pérdida de la salud, la pérdida de aquello que nunca se ha tenido pero se ha soñado y deseado, y, finalmente, la muerte, como pérdida más temida. (Pangrazzi, 2004).

Hablamos, por tanto, de nacimiento (Pangrazzi, 2004), crecimiento (Erikson, 1980), emigración (Santamaría, 2010), adopción, robos, desastres, objetos queridos, separaciones, divorcios, ruptura de pareja, enfermedad, envejecimiento, fracasos, paro, abandono, marcha de amigos, ruptura de amigos, la carrera no cursada, el hijo que no nació, la soltería impuesta o mal soportada, la muerte de seres queridos o cercanos y la muerte propia.

Pero lo mejor es asomarnos a nuestra propia experiencia. Desde ella, quizá nos sea posible comprender cómo en la vivencia de la pérdida hay momentos diferentes: un tiempo para dar cauce al dolor y sentirlo de modo autorizado, y un tiempo en el que empezamos a comprender que el fin no es el dolor, sino una nueva integración personal (un nuevo «yo», podríamos decir). Al hacer historia personal y al hacerla como historia de la experiencia de la pérdida, es posible que estemos también rastreando la historia de quiénes somos.

2.1. ¿Una historia contada desde las pérdidas?

Mirarnos a nosotros mismos como en un espejo, en un momento de pérdida, suele ponernos en contacto con otras imágenes parecidas de nuestras vidas, con momentos en los que hemos tomado conciencia de que una parte de lo que éramos ha sufrido un cambio, que nos falta algo de lo que somos. Cuanto más significativo sea lo que perdemos, tanto más nos cuesta reconocernos. Sin embargo, no es menos cierto que no todas las pérdidas han tenido la misma importancia para nosotros ni nos hemos sentido igual de zarandeados por ellas.

Ha habido experiencias de pérdida que nos han llegado más al fondo que otras, Ha habido pérdidas que no hemos padecido mucho, y ha habido otras que nos han dado una sensación de ganancia posterior. Algunas de ellas nos han traído momentos nuevos, han abierto caminos; otras se nos han «atravesado», sin poder decir muy bien por qué.

Por eso queremos empezar con un breve ejercicio de contemplación autobiográfica desde el punto de vista de las pérdidas. El siguiente texto esboza esta historia a modo de ejemplo:

«Cuando yo tenía un año, nació mi hermano. Mi madre, que me daba el pecho, dejó de dármele. Por lo que me han contado, parece que no viví bien ese momento. No recuerdo experiencias de pérdida semejantes ni de otro tipo en esos años.

Recuerdo que en tercero de EGB tenía en el colegio un gran amigo al que dos años después perdí, porque fuimos distanciándonos, todavía no sé por qué. En 7º curso, mi nuevo gran amigo con el que compartía cosas, juegos, chapas, scouts y todo lo que se habla a esa edad, murió en un accidente que tuvimos en el campamento de verano. Recuerdo que hice lo que pude por sacarle del coche, pero lo dejé para buscar ayuda y no volví a verlo. Tres años después, en otro campamento murió Pablo, despeñado y solo mientras le esperábamos en el pueblo de Navalunga, dejando una sensación extraña en todos, también en mí. En estos años fui ganando en capacidad de pensar a solas, fui cambiando, y mis cambios físicos no me dejaron satisfecho del todo.

Perdí un grupo de amigos del colegio cuando empecé a vivir en un grupo juvenil parroquial. Una vez más, ahí perdí y gané. Perdí mi vida scout y gané unas relaciones muy ricas. Perdí a mi pandilla y a las primeras chicas y gané más gente y más diversa, sobre todo. Nos mudamos de casa y gané con el cambio, aunque me hizo perder mi antiguo barrio y las personas con que yo tenía trato.

Una mañana, mi coche amaneció quemado en la puerta de casa después de un partido del Real Madrid.

Perdí varias veces las llaves de casa, varias cantidades de dinero; perdí sinceridad, inocencia; perdí mi imagen varias veces. Perdí tiempo, perdí

oportunidades, perdí ocasiones, perdí integridad, perdí capacidad de hondura. Gané dinero, encontré dinero, gané honestidad, gané hondura.

Perdí amistades de nuevo; perdí a personas a las que ayudé en el camino, murieron personas que fueron importantes. Perdí a mis abuelos, perdí a un tío con el que escuchaba música clásica, perdí capacidades, perdí el tiempo en la mili, perdí confianza en los demás, perdí más cosas materiales, perdí móviles, libros, discos, apuntes de dos carreras. Perdí relaciones, perdí confianza en mí mismo, perdí durante un tiempo la sensación de que nada me podía dañar. Perdí un poco la razón, perdí retazos de memoria y muchos recuerdos.

Perdí lo que había marcado mi identidad durante muchos años, perdí el norte y el sur, perdí mi clase social durante años y perdí mi posición; perdí status, reconocimiento, fama. Perdí independencia y sensaciones de libertad.

Perdí la calle con mucho dolor, perdí mi relación con los gitanos. Perdí el trabajo que me gustaba y perdí mi alegría en el camino. Perdí las llaves, los carnets, los coches, la casa, la seguridad. Perdí mi silueta varias veces, perdí la posibilidad de ser un buen músico. Perdí más gente aún, pocos por muerte, los más por separación.

Perdí la fe que yo pensaba que tenía, perdí el camino trazado desde ahí y gané un nuevo camino y una nueva fe.

Gané a personas valiosas: mi hermosa mujer, entre ellas. Y después de todas estas pérdidas, fui padre, gané una nueva vida.

Seguí perdiendo. Perdí un mes el paro, perdí certezas, perdí más relaciones, perdí nervios, perdí capacidad de estudio, perdí dos “pendrives” con todo el trabajo de dos años; se borró un trabajo diez horas antes de tener que entregarlo. He perdido frescura en el estudio, y hoy sigo perdiendo, sobre todo, tiempo.

Y tras toda esta historia, a la luz de las pérdidas de mi vida, me pregunto: ¿Quién soy yo después de todo? ¿Quién es ese que ha quedado después de todo?».».

Ejercicio previo

–Leer la experiencia de pérdidas que figura en el anterior testimonio y tratar de describir los efectos que producen en la persona que habla. Escribe la pérdida y, al lado, el efecto que produjo.

–Reflexionar desde el ejercicio sobre los diferentes momentos de afectación de la pérdida y los diferentes modos de vivirla.

–Elabora el historial personal de tus propias pérdidas; trata de mirar cómo fueron experimentadas, qué se aprendió desde ellas, qué quedó sin resolver, qué cambios ocasionaron. Un ejercicio interesante en la misma línea sería elaborar un cuadro de las pérdidas como el siguiente:

Lo que perdí	Edad	Experiencia (Sentimientos y conductas)	Las preguntas que me quedaron	Qué cambió (dinero, casa, etc.)

Fig. 1. Tomada de Humphrey y Zimpfer

Otra posibilidad, además del cuadro, sería utilizar la línea de las pérdidas que proponen John James y Russell Friedman[2] y que consiste en identificar en la propia vida los cambios significativos y hacer una gráfica con una línea horizontal que represente el ciclo vital, de la que salen flechas verticales hacia abajo cuando consignamos pérdidas, y hacia arriba cuando consignamos sucesos positivos. En ambos casos, la longitud de la flecha expresa el impacto subjetivo que para uno mismo tuvo el cambio.

En la línea horizontal se puede representar una parte de la vida o toda ella, según se quiera. Se trata de una herramienta de uso personal que identifica el impacto percibido de diferentes cambios en la vida de una persona.

2.2. El duelo como proceso de fases y tareas

El camino del duelo, por seguir la imagen propuesta al principio, tiene etapas, paradas, impulsos, descansos. Para cada uno la forma de recorrerlo será única, pero hay etapas que es posible reconocer comunes. Como en todo camino, las etapas no se recorren si no se anda; es decir, si cuando las personas nos vemos inmersas en ese peregrinaje no asumimos el caminar como la tarea fundamental. De este modo, las paradas, las desviaciones y los atajos forman parte del camino, pero la única forma de terminar de atravesar etapas es desde las tareas.

El camino del duelo consiste en la asunción de una pérdida y el descubrimiento de sus consecuencias. De cómo se entienda el término «asumir» o de los términos que se pongan en su lugar dependerá que hablemos de una manera de aproximarse a él o de otra.

Las distintas teorías explicativas sobre el duelo siguen maneras diferentes de entender el afrontamiento de la pérdida. Con la única posible excepción de Freud, la totalidad de los modelos explicativos del duelo tiene su origen, se refiere y es construida desde la experiencia de personas en duelo.

Lo que les diferencia es qué consideran, qué contenido forma parte del camino del duelo.

Puede ser una transición psicosocial, algo así como el camino del cambio, como sucede con Parkes; un periodo de restauración, como dice Stroebe; un proceso de diversas trayectorias posibles, siendo el no entrar en duelo una posibilidad sana para Bonanno; algo así como recorrer el camino del duelo en coche y no andando; un proceso dinámico de tareas a realizar para procesar el cambio, como dice Worden; el periodo hasta que se produce una aceptación según, Kübler-Ross; para Neimeyer, la narrativa que da significado a la pérdida, por eso para él contar el camino será tan importante como caminar y una forma de hacerlo. Para Tony Walter será el modo de reconstruir la biografía; para Riches y Dawson es un replanteamiento de vidas, roles y relaciones. Attig y también Humphrey hacen hincapié en el proceso de restauración de la habilidad para retomar el control de la propia vida en todas sus dimensiones. Para Rando, un entramado de etapas y tareas que ella llama las seis «R» que procesan el duelo[3].

Las teorías explicativas sobre el duelo tienen interés para nosotros en este punto, porque todas ellas *son modelos de discernir lo nuclear del periodo de duelo; es decir, son teorías para el acompañamiento y el counselling*. Son teorías para la práctica, y muchas veces teorías descubiertas desde la práctica. Por eso, en este punto es interesante clasificar los diversos modelos explicativos del duelo.

El duelo es un proceso de cambio que sucede en el tiempo y que tiene un tiempo. Por eso el paso del tiempo es importante cuando lo vivimos. Hablaremos del duelo como un tiempo que es divisible por etapas.

Es un proceso activo; por tanto, habrá algo que hacer en el tiempo del duelo: no solo dejar pasar los días, sino hacer algo con ellos. Distintos momentos del dolor llevarán a distintas cosas.

En un momento agudo, el duelo será puro dolor y sentimiento; cuando el tiempo de duelo va pasando y el dolor se hace menos agudo pero más profundo, las personas vamos dando sentido a nuestra vida de nuevo, elaborando un nuevo mapa de nuestras vidas y de las relaciones, lo que incluye las vidas de los seres queridos fallecidos.

Según esto, el duelo se ve desde alguno de los modelos siguientes.

El duelo por fases o etapas. Bowlby habló de cuatro fases del duelo que son: estupor, búsqueda, desorganización y reorganización. Para él, intervenir en un duelo es insistir en que la persona se dé cuenta, al menos a nivel cognitivo, de lo que ha ocurrido: la reestructuración cognitiva. De fases es también el modelo de Kübler-Ross, que acompañó a niños en su muerte y que no fue la primera en describir las fases, pero que sigue siendo la autora más citada. Ella describe las etapas de negación, rabia, negociación, depresión y aceptación.

El duelo visto como tarea se basa en que quien acompaña el duelo no diagnostica y prescribe, sino que co-facilita un proceso cuyo actor es la persona. Worden es un ejemplo de este tipo de enfoque. No se proponía él una nueva teoría sobre el duelo, sino que se centró en describir una aplicación práctica de la teoría establecida a sesiones de *counselling*. Entiende el duelo como algo necesario para que la persona se entienda a sí misma y describe cuatro tareas para elaborarlo: aceptar la realidad de la pérdida, trabajar las emociones a través del dolor y la aflicción, ajustarse a un ambiente en el que ya no está la persona perdida y recolocar emocionalmente a esta para seguir viviendo.

Modelo mixto. Rando habla de tres fases y seis tareas. Hay tareas que responden a unas fases, y tareas que lo hacen a otras. Ella distingue fases de evitación, confrontación y acomodación y tareas que son: reconocer, reaccionar, recoger los recuerdos, renunciar a los viejos vínculos, y reajustar y reinvertir en vida nueva para terminar.

Modelos integradores que pretenden dar cuenta de lo que es común a los diversos modelos. Hablamos aquí del modelo de afrontamiento dual. Es un modelo que se separa en la conceptualización de la pérdida para tomar como modelo el de afrontamiento del estrés. Para Stroebe hay dos tipos de estresores

que se asocian al afrontamiento del duelo. Los que afectan al sentimiento de pérdida y los que afectan a la restauración. Por decirlo de otro modo: los que se centran en los sentimientos del duelo y los que se centran en las tareas de la vida cotidiana y en sus cambios. Este modelo dice que un duelo que no tiene en consideración ambos procesos está cojo, ofrece problemas y llevará a oscilaciones patológicas. Ya hemos hablado de este. También es un modelo integrador el que Alba Payás ensaya en nuestro país[4].

El duelo como proceso de reconstrucción del significado. Neimeyer pone en el centro del duelo la narrativa de la vida en busca de sentido. Él dice que las pérdidas significativas representan un reto para la narrativa de sentido que uno va elaborando con su vida de modo coherente como su sentido de identidad. Esta identidad estaba validada por la presencia de esas personas, lugares, proyectos, etc. Por eso, el duelo es el proceso de reescritura de la propia existencia con el propósito de establecer conexión entre nuestro pasado y nuestro futuro de manera racional.

Modelo de lazos continuados. Doka y otros han propuesto una definitiva superación del enfoque psicoanalítico, según el cual había que proceder a una suerte de desapego cuando perdíamos a algún ser querido significativo. Según él, el duelo es más bien el modo en que las personas aprenden a mantener los lazos con lo perdido, cambiando el modo de vivirlos. Se trata de hacer las dos cosas al mismo tiempo: proseguir y no proseguir con la relación (Silverman y Glass, 1996). Sin duda, esto quiere decir que habrá algo de la relación que permanece, y algo que no. El modelo propone un proceso de adaptación y cambio y de construcción de nuevas conexiones. En este sentido, Doka dará mucha importancia a los memoriales y los rituales.

Modelo de trayectorias. Recientemente, y a la luz del enfoque de la resiliencia, del que luego hablaremos, y con el soporte de varios trabajos realizados por él mismo, Bonanno se preguntó por qué algunas personas no hacen duelo jamás. La teoría tradicional sitúa esta reacción como un duelo que se detiene y que se suele llamar «duelo congelado»; pero Bonanno lo considera una trayectoria más del duelo. Para Bonanno el duelo tiene cuatro direcciones posibles: resiliencia, recuperación, disfunción crónica y duelo demorado. Siendo la primera, para él, algo muy común en las personas. Es decir, para Bonanno la resiliencia no será cuestión de unos pocos, sino que hay un gran número de personas que la viven incluso en pérdidas traumáticas. La segunda sigue siendo la trayectoria más universal del duelo.

Desde una ojeada a los distintos teóricos del duelo hemos clasificado estos modelos. Ahora puede ser mejor idea salir de la teoría y reflexionar desde la experiencia de la pérdida y ver desde los distintos momentos del duelo.

2.3. Las diferentes miradas sobre la pérdida

Para acompañar procesos de pérdida de otros es un buen ejercicio tratar de comprender que mirar desde los ojos confusos o las gafas medio rotas que ha dejado el paso por la pérdida, supone entrar en contacto con nuestra forma de afrontar los miedos y la muerte, con la manera de buscar un sentido a nuestras vidas, de vivir espacios significativos y de comprendernos. Al poner los ojos en la experiencia de nuestras pérdidas, podemos descubrir una diversidad de experiencias y de maneras de vivirlas.

El ejercicio con el que hemos comenzado este capítulo puede que nos haya permitido ver que podemos vivir la pérdida como un sufrimiento y un dolor agudos, desde una diversidad de efectos emocionales; también, como una experiencia que permanece en el tiempo, haciendo temer no poder controlar el dolor; podemos vivirlo como un momento de crisis previo a un cambio personal; como el final de una etapa personal y como el comienzo de una nueva; como el descubrimiento de nuestras fortalezas; como la clave de comprensión del sentido de nuestra vida, siendo algo siempre presente en ella.

En cierto sentido, a menudo estas distintas formas de vivir la experiencia de pérdida se refieren a diferentes momentos vividos en torno a una misma persona u objeto perdidos. Es decir, no es solo que haya pérdidas que las personas interpretemos y vivamos con un sufrimiento grande, y otras que no; sino que lo que suele ocurrirnos es que una misma experiencia de pérdida la vivimos de formas distintas en tiempos distintos.

De este modo, es posible sufrir con la muerte de un ser querido; es posible decidir evitar sufrir más o prevenir males mayores; es posible crecer con esta pérdida, comprenderse a una nueva luz o construir una nueva identidad personal.

Comprender estas distintas miradas nos ayuda a entender que en el duelo hay fases o momentos, y que en cada una de ellas hay diferentes cosas que ayudan a acompañar el proceso de elaboración.

Si es así, será posible además descubrir cómo ritualizar el duelo; es decir, animar a vivir los ritos en el duelo ayuda a pasar de etapa, y de este modo se podrá ver que el papel de los ritos en el duelo no será un principio o un final, sino que jalona el camino señalando etapas y pasos.

Como más adelante se verá (y entonces arrojaremos otra luz sobre lo dicho aquí), todo el proceso del duelo puede verse como una parte del rito de paso que nos lleva a abandonar un yo antiguo y construir una nueva identidad. El rito de paso tiene diferentes momentos o fases que van introduciendo el movimiento interno o el dinamismo de la

transición personal que supone la vivencia de la pérdida.

Para hacer un esfuerzo de condensación de las formas de vivir la experiencia vamos a centrarnos en cinco tipos de enfoques diferentes que vamos a llamar «miradas». Se hablará de: una mirada paliativa, otra preventiva, otra más evolutiva, una resiliente y, por último, una mirada compleja.

Una descripción rápida de estas miradas será la siguiente: La mirada paliativa ve cómo la pérdida trae un sufrimiento inevitable que viene ligado al amor; la mirada preventiva se centra en que el sufrimiento no resulte inútil o excesivo; la mirada evolutiva descubre el crecimiento que alumbra tras la pérdida; la mirada resiliente permite descubrir que solo desde la flexibilidad podemos contemplarnos de un modo que antes no sabíamos, viendo cosas que no conocíamos y, así, nos permite hacernos de nuevo; y la mirada compleja será una mirada que hable del sentido de la existencia como el impulso de autorrealización o sentido.

Alba Payás, a quien hemos mencionado anteriormente, habla de los diferentes momentos en los que vamos conectando o no con el hecho de haber perdido. Antes de mirar lo que ha pasado hay un momento de no poder mirar, y sucesivos tiempos de alternar el conectar y el desconectar con la experiencia de la pérdida. Para la Dra. Payás, todas las tareas del duelo se presentan al tiempo. La diferencia es la intensidad con que estas se presentan.

En lo que sigue vamos a recorrer estas miradas sobre la pérdida más despacio, proponiendo al cabo de cada una el lugar que los ritos tienen en cada una de las sucesivas etapas.



2.3.1. Mirar al dolor de la pérdida: la mirada paliativa

La pérdida lleva aparejada unas reacciones adversas de aflicción que abarcan todas las dimensiones de la persona y que llamamos «sufrimiento».

El sufrimiento es inherente a la pérdida, debido a la relación con nosotros del ser querido perdido. Llamamos vínculo a esa relación. Este es el factor decisivo para la vivencia de dolor de la pérdida. Se trata de un sufrimiento que viene del hecho de sentir la separación y que, dependiendo del tipo de vínculo establecido, lo vivimos con mayor o menor sufrimiento. Pero el sufrimiento es inevitable.

En el modo de vivir este sufrimiento hay componentes que no provienen de este vínculo, sino del modo en que afrontamos hechos similares en ocasiones anteriores y de lo que nos decimos o de cómo nos contamos lo ocurrido. Hay componentes que se derivan, por tanto, de atribuciones cognitivas o racional-emotivas y otro tipo de variables moduladoras.

Hay factores externos que influyen en la capacidad que tenemos de asumir la pérdida y que hacen que el sufrimiento por la pérdida sea importante. Uno de ellos es la ausencia o la ineficacia de rituales de despedida o transición. Pues bien, a este tipo de sufrimiento lo llamamos «evitable», porque podemos hacer que sea menor, podemos

evitarlo o podemos encauzarlo.

Dependiendo de cómo vivamos la relación con el objeto, el sufrimiento de la pérdida acarreará más o menos consecuencias y será más o menos intenso. Este tipo de sufrimiento, que llamamos «inevitable», aun siendo cierto que depende del significado de la pérdida para quien la sufre, ha sido clasificado según el grado potencial de daño o amenaza que subyace al mismo (Nomen, siguiendo a Holmes y Rahe, 2007)[5].

El duelo tiene, como todo lo humano, una parte que es común a un grupo de personas y una parte que no es compartida por todos. Ante la muerte de un ser querido, hay en todos nosotros un potencial estresor que es universal, y hay una parte que depende del significado de ese ser querido para quienes lo hemos perdido.

Bayés, en su «Psicología del dolor y el sufrimiento», nos describe muy bien qué es lo que llamamos sufrimiento. Siguiendo los modernos trabajos de Cassell (1982), afirma que *lo que hace que las personas sufran es que perciben una falta de control en el dolor*, citando a Chapman y Gravin (1993), que definen el sufrimiento como un «estado afectivo, cognitivo negativo complejo caracterizado por la sensación que tiene la persona de ver amenazada su integridad, por su sentimiento de impotencia ante esta amenaza y por el agotamiento de recursos personales para afrontarla»; cita también a Schröder (1996), para quien la sensación de amenaza y la percepción de ausencia de control están estrechamente relacionadas y, finalmente a Kahn y Stevens, que dirán que *el sufrimiento no es sino una valoración del significado que posee el dolor*[6].

Bayés nos conduce a una comprensión de la pérdida que ayuda a distinguir «dolor» de «sufrimiento» o, como preferimos decir nosotros (siguiendo a Rocamora, Magaña y otros), un sufrimiento inevitable y uno evitable.

Todo esto supone que *la intensidad del sufrimiento que conlleva la pérdida depende del significado que se atribuya a este y del grado de control que se piensa tener sobre los recursos para afrontarla*.

Lo que llamamos dolor, el sufrimiento que llamamos inevitable, es lo que abordamos en el enfoque paliativo de las pérdidas.

Los que vivimos este momento del camino necesitamos que quienes nos acompañan faciliten el proceso de ir afrontando la pérdida, de vivir con ellas y de elaborarlas. Si nos reconocen el derecho a hacer duelo, comprendemos que lo que hacemos con nuestro sufrimiento no es anormal y vamos viendo que este tipo de sufrimiento es la otra cara *ineludible* del apego, del vínculo, del amor.

La mirada paliativa contempla todas las dimensiones de la persona afectadas por la pérdida y atiende el modo en que cada una de ellas está afectada. Como ya dijimos, esta

mirada pone los ojos sobre el amor, sobre la necesidad o sobre la dependencia afectiva que vivíamos respecto del objeto perdido o de la persona fallecida.

La intensidad del dolor de la pérdida es modulada, en el sentido de que aumenta o disminuye atendiendo a factores como la edad a la que sufrimos la pérdida, el tipo de muerte al que nos enfrentamos (si es repentina, si es esperada, si se trata de un suicidio o un homicidio), el tipo de relación que teníamos con aquello que hemos perdido, la naturaleza del vínculo y, en este sentido, como señala Worden[7], la fuerza del apego, la seguridad de este y la ambivalencia en la relación. Además de todo esto es relevante, por un parte, el hecho de que la pérdida no sea prohibida y, por otra, el modo en que la cultura vive y procesa el duelo.

En este sentido, si hay ritos de despedida y cómo son influye a la hora de vivir el duelo. Además del tipo de rito de despedida que se ha vivido a continuación de la muerte del ser querido, importa el significado que ha tenido para la persona. Como dice Doka, el rito cumple en este punto una serie de funciones que ayudan a entrar en el proceso de duelo.

Kenneth Doka, en la edición revisada de su libro «Disenfranchised grief» de 2002[8], escribe sobre el significado del ritual funerario. *«Un ritual tal como un funeral puede ayudar a los deudos a incorporar su experiencia de pérdida en sus vidas. El funeral proporciona una oportunidad para expresar gratitud hacia el fallecido. El ritual puede legitimar la expresión de dolor y es susceptible de ser adaptado para responder a una gran variedad de estilos de duelo. El ritual es de particular valor cuando el duelo es prohibido, ya que puede ayudar a estas personas con duelo prohibido a pronunciar el nombre de sus pérdidas».*

Doka indica ocho beneficios terapéuticos de un ritual de despedida. Estos beneficios son:

1. Confirmar la realidad de la muerte.
2. Ayudar en la expresión del dolor.
3. Estimular recuerdos del difunto.
4. Enfocar la energía emocional en una actividad estructurada.
5. Proporcionar apoyo social a las personas en duelo.
6. Dotar de sentido o significado a la pérdida.
7. Reafirmar el orden social y el lugar de muerte en ese orden.

8. Dar una sensación de finalidad a la pérdida.

Todo esto que estamos diciendo se concreta en cosas que los dolientes hacemos, decimos o sentimos. Cosas que nos contamos cuando se nos acerca alguien. Esas cosas que hacemos para atenuar el dolor, para desconectar, para pensar en otras cosas o para conectar y sentir.

El dolor del sufrimiento inevitable es agudo, lacerante, y casi nada lo alivia. El tiempo juega a favor, ciertamente, pero hay cosas que se hacen y que van consiguiendo que el duelo avance.

Hasta cierto punto, el duelo, en realidad, empieza en el momento en que hay que hacer algo para atenuar el dolor. La negación de lo ocurrido es, sin duda, una primera pantalla para distanciar el dolor, que se va revistiendo de diversos ropajes verbales y conductuales y diversos colores emocionales. Pero la realidad va devolviendo datos continuos, y la agudeza del dolor se va imponiendo. Uno no puede negar lo pasado, pero va a ir aislándolo de su cabeza por momentos, y así el momento paliativo termina siendo una oscilación de conexión y desconexión.

Escuchar el relato, acoger y validar y tratar de entrar en el particular mundo de significados de la persona a la que se pretende acompañar sirve para ir entrando en el duelo, sirve para que el doliente vaya asomándose a la realidad de lo ocurrido.

El momento paliativo viene cuando uno es consciente del dolor de la ausencia, de que no se trata de un sueño, y empieza a comprobar los numerosos lugares de la vida de uno que han quedado afectados.

Por supuesto, cuanto más significativa sea la persona perdida, tanto más difícil es vernos privados de ella, al quedar afectada toda nuestra manera de vernos. La verdad es que no son tantas las pérdidas que son nucleares para nosotros. Por eso es posible hacer el ejercicio que decíamos más arriba de tratar de identificarlas y situarlas en el momento de nuestra vida en que se produjeron.

Con frecuencia, las personas no sabemos cuánto significa la persona perdida para nosotros. Poder hablar, relatar la historia de la relación; descubrir, al hacerlo, los ritos compartidos que eran una parte importante de la relación, porque sellaban la continuidad de esta, nos permite descubrir por qué era tan esencial para nosotros el ser querido fallecido. Al mismo tiempo, desvela también algo único sobre nosotros, los que hemos perdido.

«Se me ha ido todo: él lo era todo para mí»; «sin él no sé dar un paso, estoy vacía...»; «no quiero seguir viviendo si ella no está conmigo»; «ella era la perfecta, la mejor, nada será nunca igual»: son frases que se escuchan frecuentemente tras la

pérdida de un ser querido. Hablan de lo significativa que era la relación, pero al mismo tiempo son poco precisas y magnifican el dolor.

En el acompañante está la paciencia para comprender el mundo de la persona y definir qué es «todo» y qué quiere decir «nada» y para ir escuchando nuevos significados de la pérdida, entendiendo lo que pone de manifiesto de nuevo lo ocurrido: por ejemplo, que puedo morir, que la vida es muy breve, que en cualquier momento se puede romper todo... Ya dice Yalom que la muerte de un ser querido pone ante nuestros ojos la nuestra, y eso forma parte del dolor de la pérdida.

Ya han sido mencionados aquí los rituales de despedida, y han quedado descritos sus beneficios para entrar en el duelo. Su importancia para evitar el dolor es, sobre todo, preventiva.

Al poco de sufrir una pérdida, personas solemos padecer un «shock» o sentirnos emocionalmente confusos. El paso por los rituales previene complicaciones del duelo y abre paso a todas las restantes tareas del duelo.

Aparte de esto, la presencia de los rituales personales, lo que cada uno vive, dado que son continuos marcadores de nuestras relaciones, va a hacerse notar desde el primer momento.

Las personas hacemos cosas –algunas de ellas continuamente– que ante una mirada externa, inocente, parecen requerir explicación. Los niños, por ejemplo, cuando aprenden a fijarse en comportamientos externos, suelen preguntar esas cosas que desde fuera no se entienden, y dicen: ¿Pero ¿qué hace esa señora, papá?».

Dormir abrazados a las cenizas, merodear lugares frecuentados en el pasado por un ser querido, besar fotos, saludarlas al comenzar el día o al llegar son acciones que alivian. A veces, el alivio se produce mediante un ritual complejo; a menudo suele ser así. Cuantos más huecos hay que llenar, tantos más gestos nuevos hay que incorporar o gestos antiguos que la persona repite. Esto hace que se pueda preguntar desde fuera: «¿Qué hace la señora, papá? ¿Qué busca con eso?». Los rituales tienen sentido para quienes lo viven, y solo ellos pueden contar lo que hacen.

2.3.2. Mirar para evitar un dolor mayor: la mirada preventiva

El acompañamiento de personas en duelo busca, sobre todo, evitar que las personas suframos más de la cuenta o por cosas que son añadidas. Esto se refiere a lo que veíamos más arriba como sufrimiento evitable.

El enfoque preventivo sobre las pérdidas tratará de abordar aquello sobre lo que, sea de modo específico o de modo inespecífico, puede ayudar al control percibido, a la eficacia de afrontamiento y a los recursos necesarios para ello. No busca este enfoque suprimir el sufrimiento ante las pérdidas ni la negación de esta ni, por supuesto, trata de suprimir la misma realidad de las pérdidas.

Este tipo de sufrimiento que pretendemos evitar se relaciona muy especialmente con el estilo de vinculación de la persona, con las ideas irracionales, los pensamientos distorsionados o las creencias de este tipo, con las que ha crecido, o con la elección del sufrimiento como modo de adquirir una identidad propia. Este tipo de sufrimiento no es inherente a la pérdida y depende en gran medida del modo en que se aprende a negociar con el dolor.

Es la mirada del acompañante que trata de hacer descubrir qué cosas pueden estar complicando un duelo y buscar la forma de desatascar el proceso en su caso. Es la mirada que se interesa por extraer los recursos de la persona y establecer una relación salutogénica, es decir, capaz de generar salud en la persona.

Mirar con estos ojos supone atender a lo que de manera específica ayuda a que los duelos no se compliquen. La mirada preventiva reconoce distintas formas de prevenir complicaciones.

De un modo genérico, podemos hablar de la prevención como un proceso activo de implantación de iniciativas tendentes a mejorar la formación integral y la calidad de vida de los individuos, fomentando el autocontrol de la persona y la resistencia ante lo que percibe como riesgo.

Tradicionalmente, la terminología utilizada al hablar de prevención contempla esta como un proceso en tres fases, dependiendo del momento de afrontamiento de la intervención (Caplan, 1980):

- Se habla de prevención primaria cuando la intervención se realiza antes de que aparezca el problema.
- Se habla de prevención secundaria cuando el objetivo es localizar y tratar lo antes posible el problema cuya génesis no ha podido ser impedida con medidas de prevención primaria. Se interviene para evitar que el problema se agrave.
- Se habla de prevención terciaria cuando el objetivo es minimizar los daños del problema. El enfoque paliativo es un enfoque de este tipo. Esta misma clasificación la asumen en la definición de la psicología de la salud Santacreu y Zaccagnini (1998).

Calafat hablará de prevención específica y no específica. La primera tiene que ver con el problema a prevenir de modo directo, atendiendo a sus causas inmediatas o remotas. La segunda tiende a potenciar los factores de protección generales de la persona.

Las personas en duelo suelen necesitar mirar desde los dos momentos. Por un lado, necesitan no agravar su sufrimiento por la pérdida actual. Por otro, miran de reojo al futuro y se preguntan si podrán con otras pérdidas que puedan sobrevenir. Por eso, la tarea de acompañar mirará al presente sobre todo, pero tenderá un camino de futuro.

2.3.2.1. Mirada preventiva específica

Desde el modelo racional o informativo que se basa en *ofrecer información sobre los efectos, las consecuencias de las pérdidas y el proceso de duelo*, abordamos la necesidad de dar, a quienes han perdido a un ser querido, información que alivie incertidumbres y dudas. El conocimiento cambia las actitudes, y por eso con la información se espera que haya una concordancia entre conocimiento, actitudes y conducta. En parte, se trata aquí de situar las pérdidas, en primer lugar, como algo que pertenece a la vida y, en segundo lugar, como un proceso.

A esto lo llamamos «psicoeducación del duelo»: en el acompañamiento del duelo, esta consiste en informar de las etapas, las tareas, el camino y la finalidad del mismo. Se trata del ejemplo más claro de lo que hacemos en el acompañamiento. Es importante señalar que lo que es educativo en este sentido son los mensajes validantes y normalizadores de las manifestaciones del duelo.

Por otra parte, tenemos la prevención que viene del modelo de influencias psicosociales (Jessor, 1994): se trata de *discernir los factores de riesgo que proceden del ambiente, los de la propia personalidad y los de tipo conductual*. En esta línea, será psicoeducativa la información sobre las ideas irracionales y el modo en que discurre el pensamiento racional-emotivo, así como el hacer educación emocional en el camino de acompañamiento. También lo que se refiere a ciertas maneras de establecer los vínculos que son inseguros. Lo que nos viene sin resolver desde pérdidas pasadas merece también nuestra atención aquí.

Estos modelos de prevención se basan en una relación, que podemos llamar «dinámica», entre factores de riesgo y factores de protección.

Un factor de riesgo es algo que, viniendo de dentro o de fuera de la persona, influye en que esta vea amenazada su sensación de control ante los cambios y la pérdida: un vínculo con el ser querido inseguro o dependiente, o bien un vínculo ambivalente, será un factor de riesgo para la vivencia de las pérdidas. Un miedo cultural o

familiarmente adquirido será especialmente resistente y tendrá que ver con un modo de afrontar el duelo que puede aumentar la sensación de sufrimiento.

Un factor de protección es aquello que desde dentro o desde fuera aumenta la manera de sentirse seguro ante la pérdida: el apoyo familiar o social, los mensajes reforzadores que uno se da a sí mismo ante el dolor, el aliviar el sufrimiento desde la espiritualidad... son ejemplos al respecto.

El acompañamiento del que se habla aquí y se realiza en el Centro de Escucha o en otros espacios de atención al duelo tiene el sentido de ser una intervención que *previene complicaciones* del duelo. La escucha, el proceso de counselling, el dar cauce al dolor y permitirlo, el ir recorriendo las sucesivas tareas del duelo con la persona... impide que muchas personas se atasquen en el camino de integrar el cambio de situación y el trauma con el que viene.

Los rituales que procesan la pérdida suponen una forma de prevenir complicaciones en el duelo de modo específico, dando paso a nuevas formas de vivir la relación o facilitando la expresión del dolor.

En aquellos casos en los que el dolor por la pérdida se agudiza, debido a las circunstancias de la muerte o a otros factores mediadores del duelo, los rituales se revelan como una forma de resolver situaciones que complican.

Por ejemplo, en los casos de suicidio de un familiar, en que la culpa está presente y pide que los familiares cierren la relación con el ser querido que se ha interrumpido de modo tan violento para ellos. También en el duelo de los adolescentes, los rituales son algo que les ayuda a dar un sentido a la pérdida, como hemos podido comprobar en nuestra misma experiencia de acompañamiento.

2.3.2.2. Mirada preventiva inespecífica

Hablamos de un modelo inespecífico o de desarrollo personal o de habilidades generales. Este tipo de prevención es el que trata de desarrollar formas de educación emocional, fortalezas personales o habilidades para la vida[9]. El acompañamiento en el duelo tiene una parte de educación importante, haciendo que la persona ponga en juego sus recursos conocidos para afrontar la pérdida o incluso descubra otros nuevos. El trabajar la inteligencia emocional, pero también la inteligencia espiritual en el proceso del duelo, es un importante factor de protección que previene duelos complicados.

Martin Seligman, del Departamento de Psicología de la Universidad de Pennsylvania (EE.UU.), ex presidente de la APA, convoca desde hace unos años a docenas de científicos a encuentros anuales, con el fin de trabajar en cinco proyectos centrales (Seligman, Steen, Park y Petersen, 2005):

1. El estudio de la productividad y la salud en cuanto funciones del comportamiento social y del proyecto de vida.
2. La elaboración de índices nacionales de bienestar psicológico y calidad de vida.
3. Las relaciones entre espiritualidad y envejecimiento sano.
4. El *capital psíquico*.
5. El diseño de sitios web en chino y en español, a fin de poder difundir en esas lenguas las investigaciones realizadas o en curso.

La noción de *capital psíquico* que esboza Martin Seligman sirve bien aquí. Lo que este psicólogo nos dice con ello es que, así como hay un capital económico (la suma de recursos económicos) y un capital cultural (el conjunto de bienes culturales de un pueblo), también existiría el *sumatorio de fortalezas o capacidades que el sujeto tiene para desarrollarse y vivir «a pesar de» las dificultades*.

Al acudir al capital psíquico, hablamos de que prevenir es también hacer acopio del máximo de recursos personales posibles. Esto quiere decir que la persona puede trabajar por desarrollarse de tal modo que sea capaz de afrontar debidamente las diferentes pérdidas de su vida.

De un modo muy sencillo, F. Luthans[10] sitúa el capital psíquico como una parte de lo que somos. Afirma que el *capital económico tradicional* se refiere a lo que tenemos; el *capital* que él llama *humano*, a lo que sabemos; el *capital social* hace referencia a quienes conocemos; y, por último, el *capital psíquico*, que él apellida *positivo*, es aquello que somos.

Se utiliza la noción de *capital psíquico* para hacer referencia a ese conjunto de factores y procesos que permiten aprender a protegerse y sobrevivir, a generar fortalezas personales. Se intenta suplementar y no reemplazar lo que se conoce científicamente sobre el sufrimiento psicológico, con el objetivo de poder lograr una comprensión más equilibrada de la experiencia humana, con sus altibajos, sus momentos de éxtasis y goce y aquellos otros de dolor y desesperanza[11].

Para Seligman, la tarea de los psicólogos consiste en proponer aquellas cualidades que hacen que una persona sea resistente, se empodere y, por ende, sea feliz. Seligman pretende que allí donde la APA ha ido sacando sucesivas versiones de las escalas de trastornos mentales llamadas DSM, haya quien las sustituya por otra escala de los factores que protegen a la persona, la escala de las fortalezas personales.

En esta línea publicó en 2004, junto con Peterson, el *Character Strengths and Virtues. A Handbook and Classification* (Peterson y Seligman, 2004)[12], donde

proponen el análisis de seis virtudes centrales: Sabiduría y Conocimiento, Coraje, Humanismo, Justicia, Templanza y Trascendencia. Asocian cada una de ellas con fortalezas de carácter específicas, hasta un número de 24, que responden a lo que llamamos «capital psíquico».

En esta línea, el interés por la espiritualidad y por vivir dicha dimensión humana parece que equivale a hacer un gran acopio de capital psíquico que será útil cuando haya que afrontar el sufrimiento y la pérdida.

Desde la psicología positiva se entiende que la función de la psicología, más que en curar trastornos, consiste en construir salud. Seligman recoge lo que Aaron Antonovsky analizó en los años setenta con los supervivientes de campos de concentración, que le llevó a hablar del sentido de coherencia como un factor que explicaba por qué sobrevivieron algunos de ellos. Para Antonovsky, la psicología debe ser salúgena, generadora de vida sana.

2.3.2.3. Más allá del sufrimiento: la mirada positiva ante las pérdidas

Se puede decir que lo dicho hasta aquí se centra en los efectos de las pérdidas a corto plazo en un duelo normal. En los duelos que se complican, este corto plazo se hace medio, y el sufrimiento puede llegar a no desaparecer.

Ahora bien, las pérdidas tienen otros efectos a medio y largo plazo, no de modo inmediato, que suelen ser descritos ya de otra manera. En el camino del duelo hay etapas en las que se empieza a vislumbrar tierras nuevas y paisajes diferentes. Sin perder de vista que para llegar hasta estas tierras se ha pasado por el sufrimiento, hay signos de crecimiento (Pangrazzi), de aprendizaje (Neimeyer) o de progresión de la conciencia personal (De la Herrán), de la formación de la identidad (Erikson) o del sentido que subyace a ellas (Frankl), entre otros.

Estos efectos positivos de la pérdida indican que hay algo de verdad en el dicho de que «el duelo lo sana el tiempo»; pero, sobre todo, tienen que ver con lo que las personas hacemos con el duelo, con nuestro trabajo de elaboración personal y la decisión, como dice Worden.

La verdad es que, tras la ofuscación que produce el sufrimiento sin control, existe en nosotros una capacidad de pensarnos, de autoexplicarnos, que Maturana denomina *autopoiesis*. Esta bella palabra expresa que es el mismo dinamismo del ser humano el que hace que la vivencia de la pérdida *sea precisamente* lo que origina un orden nuevo.

La palabra *autopoiesis* es un derivado griego. Viene del verbo *poiein*, que significa *crear*. De modo que el término que tomamos de Maturana, este en el campo de la biología, puede entenderse como que en la pérdida reside una posibilidad de auto-

creación. El verbo griego poiein nos lleva a otro derivado, que es «poesía». Esto encuentra los inevitables puntos de conexión entre la pérdida, la dimensión espiritual y el arte.

2.3.3. *Mirar y crecer: la mirada evolutiva*

Todas las personas estamos sujetas casi continuamente a cambio, desarrollo o evolución. En la dinámica del crecimiento, las crisis originadas cuando perdemos son parte de un estado nuevo o de una nueva síntesis de nuestras vidas.

Mirando las cosas que tuvimos que perder para crecer, comprendemos que es posible crecer desde una nueva pérdida. Desde un enfoque de desarrollo evolutivo en el que la identidad se fragua en la dinámica de crisis, las pérdidas amenazan el sentido de identidad, pero no lo rompen. El que se rompa es quizá uno de los miedos más comunes en el tiempo del duelo. Miedo que se expresa de modo sencillo con preguntas como *¿Qué voy a hacer ahora? o ¿qué va a ser de mí?* Y también de modo doloroso, con la sensación de no poder superar el duelo o de que este va a ser demasiado para uno mismo.

Las pérdidas son parte de la vida, del ciclo vital. Esta afirmación es fenoménica: tiende a considerar el hecho como algo que hay que aceptar del mismo modo que se aceptan los bienes; pero, como señala Neimeyer, forman parte de nuestra identidad las que hemos vivido y nos hacen ser quienes somos.

Al enumerar los diferentes tipos de pérdidas se habló, más arriba, de cómo hay algunas que se asocian a unas etapas de la vida. Ahora bien, el hecho es que, aun siendo así, si nos fijamos en el mismo hecho de perder, en la naturaleza de la pérdida, no cambia en función de la fase de la vida en que uno se encuentre: no es mejor en la edad adulta que en la niñez.

En realidad, aceptar que hemos perdido, elaborar este hecho, recuperarse..., todo ello forma parte de un punto de vista negativo de las pérdidas que podemos llamar «defensivo». Eris Footman[13], en la revista «Mortality», señaló que todas las teorías sobre el duelo y las prácticas no dejan de ser una manera de tratar de devaluar la pérdida, como si esta fuera una amenaza de la que defenderse en general.

¿Es posible abrir un enfoque no defensivo? La respuesta es afirmativa. Es posible contemplar con ojos que nos ayuden a ver la pérdida como algo que no es negativo ni positivo, sino que está en la dinámica misma del crecimiento, de modo que sin crisis no se puede crecer.

En apoyo de esta afirmación encontramos a Erikson[14], que presenta un modelo

de desarrollo de la personalidad en el que la persona va adquiriendo una serie de logros, o bien deja de adquirirlos y se estanca. La cuestión que nos ocupa aquí es que la identidad necesita ser puesta en crisis antes de cambiar de estadio de desarrollo. En el proceso de las crisis se suele poner en cuestión el logro máspreciado del estadio anterior. La resolución de cada etapa acarrea una pérdida, podríamos decir, de ese logro anterior; pero de este modo las personas vamos avanzando.

La crisis es para Erikson la antesala de una pérdida que pide ser asumida para poder avanzar, como si para crecer hubiera que decrecer al mismo tiempo. En realidad, es parte de la sabiduría popular entender que crecer es parte de dejar partir o comprender que «no volverá el tiempo del esplendor en la hierba».

La pérdida evolutiva es parte del crecimiento. Es cierto que solo hablamos de un tipo de pérdida; pero se entiende, desde Erikson, que si esto es así como dinámica de crecimiento, es posible asumir las otras pérdidas del mismo modo.

Un continuador de la obra de Erikson es James Marcia[15]. Centrándose en la etapa de la adolescencia, Marcia buscó la forma de comprobar y ampliar el pensamiento de Erikson, para lo cual expone el papel de las crisis en el crecimiento desde la necesidad del ser humano de explorar. Su teoría de los estados de identidad muestra cuatro maneras diferentes de afrontar las crisis:

1. Demorar las crisis, ignorando sus llamadas de atención.
2. Resolverlas deprisa, dejando su resolución en manos de otro.
3. Eternizarnos en ellas.
4. Transitar conscientemente por ellas.

Estas cuatro formas dan lugar a cuatro estados de identidad. Estos diferentes modos de construirse son modos diversos de afrontar ese tipo de crisis de crecimiento que viene con el duelo. Cuatro formas diferentes de vivir el duelo, por tanto.

Los ritos de paso ayudan a la persona a dar carta de naturaleza a la crisis y encaminarse a una resolución personalizada de la misma, como luego veremos. La teoría de los estados de identidad de Marcia da a entender que se puede vivir la conexión con la propia identidad de varias maneras sin necesidad de contemplar la pérdida. En este sentido, Erikson es mucho más tajante: si no se pierde lo ganado, o se pone uno en riesgo de perderlo, no se produce crecimiento, sino estancamiento. Por eso Erikson hablará de los ritos de paso y del origen del rito como algo que sirve al crecimiento de la persona.

Plaxats y Millán[16] comentan que el cambio constante en el que vivimos nos lleva a dar la bienvenida a muchos aspectos nuevos, algunos de ellos desagradables, a la vez

que implica que el cambio nos invita a despedirnos constantemente de aspectos que hasta el momento han sido importantes y, al mismo tiempo, a ver cómo podemos aprender de todo ello.

Será la sabiduría, una de las fortalezas personales que Seligman menciona, la que establezca una relación entre crecer con las pérdidas y la espiritualidad.

2.3.4. Mirar desde la flexibilidad y la resistencia: la resiliencia

La mirada de la resiliencia sobre las pérdidas es una forma, por cierto, de expresar la necesidad de comprender cómo los esquemas cognitivos excesivamente rígidos no suponen una ayuda a la hora de afrontar las pérdidas o cualquier otra cosa que suponga un cambio.

De una manera expresiva, entendemos la «resiliencia» como la capacidad física que flexibiliza un material sometido a tal tensión que amenaza con romperlo. La curva física que dibuja la relación entre tensión y energía elástica tiene una terminación sinuosa, para expresar que hay un momento en que el material físico se hace flexible y no se rompe. En realidad, en ingeniería esto se llama «energía deformada», porque a lo que hace referencia es a la capacidad que un material sometido a altas tensiones tiene de recuperar su forma desde su capacidad de acumular energía. Esta acumulación es la que le permite recuperarse.

No pretendemos hacer una exposición sobre la resiliencia en cuanto capacidad psicosocial de la persona, pero sí queremos decir que la mirada de la resiliencia sobre las pérdidas nos dice que, si la persona acumula energías en el proceso de pérdida, esta le servirá para recuperarse y seguir adelante.

Hablamos de una capacidad que consiste, ante todo, en dejar de perder energía con sufrimientos evitables, es decir, dejando de añadir a las pérdidas que vivimos mensajes, pensamientos e imágenes recurrentes, inútiles o irracionales.

Por eso la resiliencia se ha afirmado desde los contextos de grandes pérdidas, quizá porque en estas la inversión de energía psíquica, emocional y espiritual está volcada en atravesar el desierto del sufrimiento inevitable. Por eso, un paradigma de resiliencia es Job.

Grotberg^[17] define tres categorías de la resiliencia que permiten definir la capacidad que subyace tras la palabra: de forma muy sencilla, «lo que yo tengo», «lo que yo soy» y «lo que yo puedo». Según viva cada cual su relación con lo que tiene a nivel de apoyo social, lo que es a nivel de fortalezas personales y lo que puede a nivel de saber hacer, así construirá su modo de resiliencia.

En el campo de las pérdidas y el duelo, esto nos lleva a hacer hincapié en la subjetividad del fenómeno que hace que lo que a una persona la destruye, a otra no la afecta. Humphrey y Zimpfer[18] aprovechan las categorías para la resiliencia de Grotberg y las aplican al acompañamiento en el duelo.

La resiliencia no es una cualidad mágica, y por eso otros investigadores han querido discernir *cómo se aprende* hablando de las escuelas resilientes (Henderson y Milstein, 2008) y de los adultos que muchas veces son, de modo intencional o inadvertido, auténticos «*tutores de resiliencia*» (Cyrulnik)[19]. Desde la función psicoeducativa que tiene el counselling en duelo, nuestro interés en relación con el modo en que se aprende a mirar desde la resiliencia explica nuestro interés por el trabajo de Henderson y Milstein. Las escuelas resilientes o las entidades educativas resilientes son aquellas que promueven un *sentimiento de comunidad* y proporcionan al alumnado y al profesorado la sensación de pertenecer a un lugar donde normalmente no existe la intimidación, la delincuencia, la violencia o la alienación.

Henderson y Milstein[20] recogen 6 pasos para construir la resiliencia en la escuela: enriquecer los vínculos, fijar límites claros, enseñar habilidades para la vida, brindar afecto y apoyo, establecer y transmitir experiencias elevadas y ofrecer oportunidades de participación significativa. Combinados estos seis pasos, el resultado, tanto para alumnos como para padres y docentes, es un mayor apego a la escuela, un mayor compromiso social y una concepción más positiva de sí mismos. Henderson y Milstein aportan un modelo para aquellos docentes y directivos que apuestan por un cambio inminente de cara a lograr una comunidad educativa inclusiva dentro de sociedades cada vez más competitivas y desiguales.

Estos mismos efectos tienen los ritos en la elaboración del duelo desde la mirada resiliente, ya que proporcionan la sensación de pertenecer a pesar de la pérdida, desvelan vínculos y fijan límites para el duelo. Todo ello, por supuesto, en el caso de que el rito sea vivido con este sentido.

2.3.5. Mirar desde el sentido del cambio: la mirada compleja

La mirada profunda, desde el sentido, descubre que los seres humanos estamos en un proceso continuo de cambio y que, o bien lo expresamos, o bien lo narramos, o incluso lo celebramos, haciendo que las pérdidas tengan su proceso de ser asumidas y comprendiendo que nuestras relaciones nos han hecho lo que somos y no tienen por qué dejar de hacernos así.

La mirada profunda es la mirada espiritual y compleja. El enfoque evolutivo encuentra una formulación más completa y un sustento epistemológico nuevo desde lo que llamamos el «paradigma de la complejidad» o las «ciencias de la complejidad». Bajo

el nombre de «complejidad» se engloba una serie de teorías científicas, entre las que se encuentran, entre otras, la teoría general de sistemas de L.V. Bertalanffy, la cibernética, la teoría de las estructuras disipativas del premio Nobel rumano Ilya Prigogine, la teoría del caos, la teoría de los fractales y las teorías de la autoorganización, entre las que destaca la teoría de la autopoiesis desarrollada por los biólogos H. Maturana y F. Varela.

El enfoque de la complejidad supone una alternativa a una manera de leer la vida que piensa que las cosas vienen de algo, y este algo, de algo más; y que podemos predecir lo que sucederá si hacemos las cosas de una manera determinada; etc. Nadie que trabaje con personas sustenta esta opinión, y por eso esta nueva forma de hacer pensamiento y ciencia nació en el entorno de las ciencias sociales. La obra de Morin, que tanto ha sonado en los últimos tiempos desde el eco que tienen ciertos movimientos sociales, fue, antes que nada, una forma de explicar el cambio social. Morin, por cierto, según afirma él mismo, refleja toda esta teoría desde la forma de superar un duelo infantil que le dejó huérfano en un entorno muy duro.

Esto, hablando de duelo, quiere decir que falla la causalidad lineal que supone los elementos de la realidad por sí mismos en el conjunto de un sistema ordenado cuyas leyes hay que descubrir. Acompañar en duelo supone descubrir que el duelo no tiene leyes, sino significados. Por eso, esta mirada sustituye al saber o al estar seguro, para sustituirla por otra que introduce el cambio, el devenir y el desorden como partes de la misma vida. La primera mirada busca descubrir las leyes generales.

Lo que llamamos «complejo» supone una apuesta por la diversidad como condición para saber leer la vida, como un acceso respetuoso a la realidad. Supone un modo nuevo de examinar la realidad que mira que las personas somos nosotros y nuestros vínculos. Esto es lo que se llamó «ser un sistema», en el que lo que somos viene dado por aquellos con quienes nos relacionamos, y lo que ellos son para nosotros tiene que ver con lo que nos hace ser.

Junto al caos y al orden, hay un tipo de realidad que llamamos «trascendencia», dado el modo de ser percibida por el sujeto. Nos referimos al mundo de las «experiencias pico» (*peak experiences*) de las que habla Maslow^[21] y que se dan en los estados alterados de conciencia, estados que no son de orden ni de desorden. En estos estados pueden ocurrir experiencias de catarsis y, sobre todo, experiencias místicas o extáticas, que diversos autores han definido como religiosas, trascendentes, transpersonales o experiencias cumbre.

En estas vivencias, el mundo se percibe como una totalidad en la que el propio individuo está inmerso. Se produce, al mismo tiempo, una sensación subjetiva de unidad en la que el «yo» individual se diluye, desapareciendo toda distinción significativa entre el «yo» y el mundo exterior. Esta experiencia es vivida por la persona como algo positivo, y autores como Maslow o Grof señalan que puede tener efectos beneficiosos y

terapéuticos. Sin embargo, la disolución del «yo», previa a la sensación subjetiva de unidad, puede ser vivida por el sujeto como un momento de caos, de desequilibrio y desestructuración, de pérdida de los puntos de referencia habituales (I. Puente)[22]. A esto es a lo que nos referimos luego con «el punto Dios del cerebro».

La complejidad se puede entender en dos sentidos: uno psicológico, como la incapacidad de comprensión de un objeto que nos desborda intelectualmente; y otro como una relación de comprensión con algo que nos desborda (un objeto o una construcción mental), pero de lo que, a pesar de todo, podemos tener una comprensión parcial y transitoria. Es decir, en el primer sentido se dice que algo es complejo porque no lo podemos comprender o porque es complicado o confuso. En el segundo sentido, se dice que algo es complejo porque tenemos una comprensión distinta, que no podemos reducir o simplificar a una comprensión simple (C. Romero)[23]

Las pérdidas son *un fallo del sistema* desde un punto de vista tradicional. Hemos aprendido que hay un orden lógico. Las pérdidas amenazan el orden, y desde esta amenaza confunden nuestros esquemas. Es aquí donde comprendemos la necesidad de repensar nuestros esquemas, que las más de las veces han quedado rotos.

La mirada compleja entiende que no hay orden sin más e incorpora al conjunto de la vida lo que no se puede medir y controlar; el enfoque complejo incorpora la incertidumbre, el movimiento y el cambio. Su modelo es la moderna teoría del caos, que nos servirá como metáfora explicativa de lo que sucede con las pérdidas.

Esta mirada supera una de las cosas que más atascan los duelos, a mi modo de ver, y que está en todos nuestros esquemas de la vida. Pensar que existe un orden adecuado de las cosas es no poder encajar el dolor en el esquema del mundo ordenado que soñamos. Esto lleva a pensar que los padres mueren después que los hijos y que hay un orden lógico. La realidad es que no existe tal cosa. Desde esta mirada comprendemos dos cosas importantes: una, que la diversidad de duelos enseña que las personas somos todas distintas; y otra, que si es así, quien acompaña un duelo aprende el modo de afrontar que tiene el otro y, antes que eso, aprende «su idioma». A mi manera modo de ver, esta es una implicación más profunda y con ecos evangélicos. («¿Cómo es que, siendo de tantos sitios, cada uno de nosotros les oímos hablar en nuestra propia lengua?»: Hch 2,8).

Resulta crucial la aportación de Maturana, según el cual los sistemas vivos abiertos tienden a la *autopoiesis*, la autoformación. Los seres humanos son sistemas abiertos en los que las relaciones forman parte de su identidad. Caos y orden se relacionan de modo dinámico, produciendo realidades nuevas, nuevos órdenes (Almendros, 2001). Esto es particularmente significativo para arrojar una luz diferente sobre el fenómeno de las pérdidas. El acompañamiento en duelo abunda en ejemplos de cómo la realidad del doliente no vuelve a ser nunca la misma, y cómo el trabajo es de autoorganización. Por eso, más que de terapia del duelo, se habla aquí de acompañamiento.

La pérdida es posible entenderla desde la disipación y la *autopoiesis* (Almendros, 2001). Son términos que debemos a Prigogine y a Maturana y Varela. Ya hemos dicho que el ser humano es un ser abierto, lo cual conlleva la posibilidad de la disipación, que es generadora de nuevas posibilidades; la pérdida y el dolor son fuente de nuevos órdenes vitales. En los sistemas cerrados, el proceso puede estar abierto a la destrucción o al desgaste. En tanto que disipado, el ser humano está abierto a una nueva realidad. Lo que ocurre con la pérdida es que aparentemente nos sitúa en una dinámica circular; pero no es así: el ser humano tiende a evolucionar en la dinámica del desorden y el nuevo orden.

Por decirlo con sencillez, la pérdida tiene dos tipos de efecto, no solo uno. Una conmoción emocional profunda y una nueva manera de vivir la vida tras la experiencia. La crisis nos lleva a un parto evolutivo que en realidad es una crisis emergente (Almendros, 2001)[24]. A través de estas experiencias de caos y trascendencia, la persona puede alcanzar mayores grados de complejidad y orden.

Desde la complejidad, la pérdida es inherente al inestable sistema abierto que es el hombre. Desde el paradigma tradicional hablamos de pérdida como certeza, algo con lo que hay que contar, y así el desorden se revela controlable y medible. En el paradigma de la complejidad entendemos que la pérdida se vive como algo con lo que no se contaba, y es desde ahí desde donde es posible crecer con ella o, en palabras de Neimeyer, «Aprender de la pérdida».

El tipo de aprendizaje que experimentamos con la pérdida es autopoietico: nuestro sistema se autoorganiza tomando información del contexto y de uno mismo y reorganizando el sentido de la propia existencia. Porque en el duelo es importante el papel de lo que ocurre en *insight* o sin saber por qué. Recordemos cómo decía C.S. Lewis que empezó a superar la muerte de su esposa:

«Ha sucedido algo por completo inesperado. Ocurrió temprano, esta mañana. Por una variedad de razones, no todas ellas misteriosas ni mucho menos, me he hallado con el corazón considerablemente aliviado por primera vez después de muchas semanas... Después de diez días de cielos cubiertos y plomizos y de cálida y estática humedad, hoy ha salido el sol y corre una leve brisa. Y de golpe, en el preciso instante en el que, hasta ahora, extrañaba menos a H., la recordé mejor que nunca.

En verdad fue algo (casi) mejor que un recuerdo; una impresión instantánea, incontestable. Decir que fue como un encuentro sería ir demasiado lejos. Y sin embargo, pasó algo que induce a utilizar palabras como esas. Como si al aliviarse la pena se removiera una barrera»[25].

Desde esta mirada, salimos al paso de algunas de las complicaciones que el duelo presenta, especialmente cuando se salta la ley de vida, es decir, el orden lógico de

pérdidas. En realidad, desde esta mirada no entendemos que haya un orden lógico, sino un orden que es diverso en cada ser humano.

Para nosotros, esta mirada es la que sustenta dos hechos especialmente relevantes en el acompañamiento del duelo. Por un lado, habla de la diversidad del camino de la vida de cada persona, avalando que cada uno pueda tejer su propio vestido del duelo; por otro, nos lleva a constatar la necesidad de desvelar, descubrir o escuchar el significado que cada vida tiene para cada persona y que en los momentos de pérdida sale a la luz.

Ejercicio: una conversación sobre duelo

– A la luz de las miradas expuestas y de la historia de las pérdidas que hiciste antes, elige la que a tu juicio ha sido más profunda. Piensa y escribe las preguntas que te hacías, las cosas que te decías y las que hacías para afrontar la pérdida.

– Intenta descubrir qué tipo de pregunta habla de cada una de estas miradas y el tipo de respuesta empática que corresponde.

Emma tiene 38 años, ha estado deseando ser madre desde el principio de su vida de pareja y, por fin, fruto de varios intentos, quedó embarazada de un niño que murió treinta y ocho días después de haber nacido. Treinta de esos días los pasó en el hospital, en cuidados intensivos y en observación. De esto hace dos años, y no consigue quedarse embarazada de nuevo, a pesar de todos sus esfuerzos. Después de unos días de vernos, me cuenta que el embarazo coincidió con la muerte de su abuelo, con quien tenía una relación especial.

E1. *(Después de unos minutos de introducción para retomar el hilo de lo hablado).* Me decías estos días que habías estado recordando a tu hija. Estabas mirando las fotos del hospital y llorabas. Eso lo sueles hacer por la noche, según dijiste.

A1. Sí, estos días, al volver de trabajar, estoy bien más o menos hasta que subo, miro la foto y me siento mal. Anoche lloré mucho recordando el hospital, pero luego intenté que Alberto no notara nada.

E2. Que él no notara que llorabas, quieres decir...

A2. Alberto deseaba mucho tener un niño. Yo quería dárselo más que nada en el mundo. Cuando nació, me sentí tan llena... tan madre... Ahora imagino que lo pasa mal, pero no sé muy bien cómo hacer para que se sienta un poco mejor.

E3. Te sentiste madre y feliz, sin duda... Supongo que recordar eso te duele al pensar en la decepción de Alberto.

A3. Él es muy bueno y no quiere que yo me sienta mal... Él me dice que suele salir a pasear y a conducir y que eso le ayuda... Se pone la música que grabamos durante el embarazo... Me ha dicho que llora alguna vez. Yo no quiero que llore. Yo intento no llorar.

E4. Emma, por lo que insistes en este tema, veo que el llorar es algo que prefieres evitar en lo posible.... Supongo que debió de ser muy importante para ti perder a Daniel con tan poco tiempo.

A4. No sabes bien lo importante que era para mí. Daniel era como la respuesta a unas oraciones. Bueno, yo soy atea, ya lo sabes, pero Daniel fue como un milagro, si se puede decir así.

E5. Quieres decir por el tiempo que estuviste buscando quedarte embarazada... ¿Qué significa para ti Daniel en este momento, Emma?

A5. Es que, mira, fue extraño... Mi abuelo murió en el momento en que yo me quedaba embarazada. Fue como una señal para mí. Mi abuelo era como mi padre. Ya sabes que mis padres no están en Madrid, porque tienen un negocio en Alicante. Mi abuelo cuidó de mí y de mi hermano mayor. Vivía muy cerca de mí, me gustaba verle a menudo. Era el mejor, como mi padre.

E6. Tu abuelo, que era tan importante para ti, murió en el momento de mayor alegría de tu vida hasta ahora, como me dijiste en días anteriores. Me hablas aquí de una mezcla de sentimientos. ¿Cómo lo viviste?

A6. No lloré a mi abuelo, porque... Bueno, yo sentí que Daniel era como la respuesta. Fue como si mi abuelo no se muriera y encontrara una manera de quedarse conmigo en Daniel, ¿entiendes? Mira, yo creo que nos reencarnamos y que cambiamos de vida. El milagro de Daniel fue... No sé, es como si la vida de mi abuelo siguiera.

E7. (*Asiento*). Puedo ver ahora lo importante que ha sido para ti el embarazo. Supongo que con todo esto, el ser tan necesario para Alberto y el ser para ti una forma de quedarse tu abuelo, la muerte de tu hijo tuvo que ser muy difícil de vivir.

A7. Me quedé paralizada. No entendí nada, ni entiendo nada hoy. Es como si mi abuelo se hubiera muerto las dos veces.

E8. Sin duda, esto que dices concede mucho valor a la vida de tu abuelo, que tan importante fue para ti... ¿Cómo te sientes ahora?

A8. Me hundí... No sé... Alberto y yo pensamos que era bueno tener otro hijo, pero no nos quedamos embarazados, y sé que para él es muy importante.

E9. Puedo ver que Alberto y tú miráis el uno por el otro en cuidaros y en procurar que el otro no sufra. Me dices que tener un hijo para Alberto es muy importante. ¿Qué significa para ti, Emma?

A9. Quiero ser madre. Quiero sentir que doy vida. (*Piensa*) No quiero pensar en que la vida se termina. Sé que es así y que es tonto, pero no quiero. (*Llora un poco*).

E10. Entiendo que volver a ser madre es para ti muy importante; ya lo has sido, y supongo que ahora no te sientes madre de nuevo. La vida de Daniel ha sido...

A10. Una faena... Era como un premio, era perfecto, mágico.... Ahora me deja en shock.

E11. Antes decías que no entendías, ahora hablas de shock... ¿Qué relación tiene esta mezcla con la muerte de tu abuelo, Emma?

A11. Esa es la faena... el premio fue un castigo... Es como si mi abuelo me hubiera hecho esta faena, y no entiendo por qué....

E12. Supongo, Emma, que tus creencias en la reencarnación te ayudan a descubrir más valor en la vida de tu abuelo que si su vida terminara en la muerte... Eso le da tanto valor que me pregunto qué valor puede tener la vida de Daniel por sí sola... Creo que merece la pena que miremos un poco más despacio todo esto que ha salido hoy y, sobre todo, que dediquemos tiempo a la muerte de tu abuelo y a cómo te sientes hoy al respecto, dado que hoy ha salido en nuestra conversación.

* Discernir las diferentes miradas sobre las pérdidas que aparecen en esta conversación, así como las diferentes dimensiones de las que se habla.

* Valorar las intervenciones del acompañante y sugerir pistas de mejora para una mejor relación de ayuda en el duelo

[1]. R.A Neimeyer, *Aprender de la pérdida*, Paidós, Barcelona 2002.

[2]. W.J. James – R. Friedman, *Manual para superar las crisis emocionales*, Los Libros del Comienzo, Madrid 2010.

[3]. Esta revisión se inspira en C.M. Parkes, *Mortality – Virtual Themed Issues*, Taylor Francis, Routledge: en línea, 2003 en <http://www.tandf.co.uk/journals/archive/cmrt-virtual.asp>

[4]. A. Payás, *Las tareas del duelo. Psicoterapia de duelo desde un modelo integrativo-relacional*, Paidós, Barcelona 2010.

[5]. L. Nomen, *El duelo y la muerte: el tratamiento de la pérdida*, Pirámide, Barcelona 2007.

- [6]. R. Bayés, *Psicología del sufrimiento y de la muerte*, MR, Barcelona 2001.
- [7]. J.W. Worden, *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*, Paidós, Barcelona 2006 (ed. revisada).
- [8]. K. Doka, *Disenfranchised Grief: New Directions*, Research Press, Champaign, ILL, 2002, pp. 135-149.
- [9]. En E. Becoña, *Bases teóricas que sustentan la prevención de drogas*: documento del PND. Encontramos el soporte de esta presentación de la prevención desde un análisis muy riguroso.
- [10]. F Luthans et al., «Positive psychological capital: beyond human and social capital»: *Business Horizons* 47/1 (Enero 2004), en línea:
<http://caubo.ca/fedora/repository/caubo:2396/OBJ/Debbi%20Gordon%20Article%202.pdf>
- [11]. M.M. Casullo, «El Capital psíquico: aportes de la psicología positiva»: *Psicodebate* 6; en línea:
<http://www.palermo.edu/cienciassociales/publicaciones/pdf/Psico6/6Psico%2005.pdf>
- [12]. C. Petterson – M. Seligman, *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*, Oxford University Press, Oxford, NY, 2004.
- [13]. E.B. Footman, «The loss adjusters»: *Mortality* 3 (1998), 291-295
- [14]. E. Erikson, *Infancia y Sociedad*, Paidós, Barcelona 1980.
- [15]. J. Marcia, «Identity in adolescence», en J. Adelson (ed.), *Handbook of Adolescent Psychology*, Wiley & Sons, New York 1980. pp 159-187.
- [16]. M.A. Plaxats – C. Millán, *Miradas hacia la vida: ganar al perder*, Océano, Barcelona 2005.
- [17]. Tomado de A. Fores, «Pedagogía de la resiliencia»: *Misión Joven* 37 (2008).
- [18]. C. Humphrey – G. Zimpfer, *Counselling for Grief and Bereavement*, Sage, New York 2006.
- [19]. B. Cyrulnik, *La maravilla del dolor: El sentido de la resiliencia*, Granica, Barcelona 2001.
- [20]. N. Henderson – M.M. Milstein, *La resiliencia en la escuela*, Paidós, Barcelona 2003.
- [21]. A. Maslow, *Religions, values and peak experiences*, en línea:
<http://www.nostrajewellery.org/files/Abraham-H.-Maslow-Religions,-Values-and-Peak-Experiences.pdf>
- [22]. I. Puente, «Psicología transpersonal y ciencias de la complejidad: un amplio horizonte interdisciplinar a explorar» [Versión electrónica]: *Journal of Transpersonal Research* 1 (2009), 19-28.
- [23]. C. Romero Pérez, *Paradigma de la complejidad, modelos científicos y conocimiento educativo*, en línea en Universia.2010:
http://www.uhu.es/agora/version01/digital/numeros/06/06-articulos/monografico/pdf_6/clara_romero.pdf

[24]. M. Almendros, *Psicología del caos*, La Llave, Vitoria 2001.

[25]. C.S. Lewis, *Una pena observada*, Anagrama, Barcelona 2002, p. 40.

3

La mirada espiritual sobre el duelo

«No somos seres humanos que tienen una experiencia espiritual. Somos seres espirituales que tienen una experiencia humana».

– Teilhard de Chardin

Uno de los primeros autores en ocuparse de la dimensión espiritual de la ayuda y la terapia fue Viktor Frankl, con obras como «El hombre en busca de sentido». Frankl dice que para contemplar al hombre en su totalidad es preciso incluir la dimensión espiritual, configurando así una antropología más completa y más realista.

Un tipo de mirada que requiere una atención especial para nosotros, porque es una mirada humanizadora, es la mirada espiritual. Ella posa sus ojos sobre el sentido de las cosas y lo profundo de la persona. Desde el principio de este trabajo hemos venido diciendo que las pérdidas más intensas afectan de un modo especial a la forma de entender el mundo, así como el sentido de la propia vida y la de los demás.

Esto supone mirar con ojos que son de carne, pero con una mirada especial, un enfoque determinado, una lente distinta para ver las cosas del espíritu. Esto está, sin duda, expresado de modo metafórico y aproximado.

Ken Wilber^[1], autor de «El ojo del espíritu» hablará del ojo de la contemplación como la manera de ser observador, ya no participante o actor, de una forma de situarse en el mundo: «Cuando reposo en el testigo puro, identifico los objetos, advierto con una sensación de inmensa libertad lo que siempre he sido. El pasado y el futuro solo están en el presente, así que solo existe el presente. Lo único que existe es el ahora, eso es lo único que conozco directamente. Cuando descanso en la conciencia simple, clara y omnipresente, yo soy el testigo del mundo, el ojo del espíritu».

Al hablar de mirar en profundidad, se supone que los humanos tenemos la capacidad de mirarnos a nosotros mismos. El duelo es una de las experiencias que propician que hagamos este recorrido.

En la introducción de este trabajo se hacía referencia al momento evolutivo de mayor número de pérdidas: la vejez. Ahora conviene que conectemos espiritualidad, desarrollo evolutivo y pérdidas. Lo hacemos siguiendo a E. Erikson en su exposición sobre la sabiduría, una virtud pedida por el rey Salomón y que habla del auténtico tesoro de mirar desde lo profundo.

Erikson intentó descifrar el desarrollo humano, observándolo como un proceso caracterizado por diversas crisis que van dando a sucesivas etapas que él describe en su teoría psicosocial. La octava etapa, la última para él, se caracteriza por «la sabiduría» que necesita desarrollar cualquier persona de 50 años en adelante para superar la crisis psicosocial de integrar su persona.

Cualquier persona que desarrolle la virtud de la sabiduría está capacitada para asumir lo hecho y lo omitido en su vida; además, podrá aceptar los errores propios o ajenos y, adicionalmente, podrá admitir los aciertos propios y los aciertos de los demás y podrá integrar el tema de la muerte como elemento natural e inherente a su proceso de desarrollo. Es decir, la sabiduría se describe como la herramienta clave para vivir y abordar los que se supone son los momentos últimos de cualquier persona en esta experiencia humana.

La sabiduría emerge como virtud fundamental cuando se busca desentrañar la conexión entre espiritualidad y duelo. La sabiduría es el eje conductor que permite a cualquier persona distinguir, elegir y asimilar ante los diversos hechos que se presentan en su vida. La forma en que se estructura esta toma de decisiones permanente va conformando lo que se conoce como «estilo de vida», y este, a su vez, despliega sus características para descubrir el sentido y significado del propio proyecto de vida.

Adquirir competencia espiritual es hacerse con las habilidades que se requieren para construir la propia identidad las veces que haga falta, introduciendo la dinámica de descubrimiento de los propios valores y de los significados personales que vamos incorporando. Adquirir competencia espiritual es adquirir, por otra parte, la capacidad de conectar las dimensiones de la persona desde la integración de la propia persona.

Quien pretende acompañar a una persona en duelo ha de prepararse para hacerlo desde la dimensión espiritual y hacerse más competente para ello.

En este sentido, la tarea de hacerse competente en lo espiritual supone comprender un poco más en qué consiste la dimensión espiritual humana. Para ello es importante saber cuáles son las necesidades espirituales y cuáles los caminos para responder a ellas.

Tras la pérdida, la dimensión espiritual se manifiesta presentando las necesidades espirituales humanas. En la persona que se enfrenta al sufrimiento hay una serie de necesidades que podemos llamar «de dimensión espiritual». Son necesidades espirituales no específicamente religiosas, porque hacen referencia a lo profundo de la persona sin apuntar al reconocimiento de un poder divino. Tales necesidades se han definido en el contexto del final de la vida como las siguientes (entendemos que no difieren de otros momentos de la vida):

- necesidad de ser reconocido como persona;

- necesidad de volver a leer la vida;
- necesidad de encontrar sentido a la existencia y al devenir;
- necesidad de liberarse de la culpabilidad, de perdonarse;
- necesidad de reconciliación, de sentirse perdonado;
- necesidad de establecer su vida más allá de sí mismo;
- necesidad de continuidad, de un más allá;
- necesidad de auténtica esperanza, no de ilusiones falsas. La conexión con el tiempo;
- necesidad de expresar sentimientos y vivencias religiosos;
- necesidad de amar y ser amado.

Estas necesidades, que se manifiestan en las palabras y en los actos de la persona que vive la experiencia de sufrimiento, son una tensión a satisfacer que se ha llamado «sed de sentido y trascendencia»: el mundo de lo espiritual.

Las necesidades se expresan en indicadores que las traducen, y estos en conductas del tipo que hemos mencionado. Desde aquí, podemos trabajar, abordar, acompañar, escuchar y testificar el duelo en su dimensión espiritual.

Indicadores espirituales son^[2]:

- Soledad existencial, que se suele expresar como la sensación de que nadie sufre o vive lo que uno mismo sufre. Nadie puede hacerse cargo del sufrimiento personal. Al mismo tiempo, esta soledad se vive como la necesidad de que alguien comparta esos sentimientos tan profundos y dolorosos. Expresión de la necesidad de ser reconocido.
- Dolor profundo, lo que más duele, dolor del alma por no volver a compartir el amor, la expresión del amor; la sed de besos y abrazos del fallecido, que se echan de menos; la vida compartida, que se quiebra. Expresión de la necesidad de continuidad.
- Sentido percibido de injusticia y sinsentido. Hace referencia al aluvión de preguntas que vive la persona en duelo en la expresión de su dolor. La persona se hace esencialmente una pregunta: ¿Por qué? Expresión de la necesidad de encontrar sentido.

- La culpa por lo que se hizo o se pudo haber hecho y que ahora no puede remediarse. En la culpa englobamos tanto la culpa irracional como la culpa de base real. Es expresión del dolor de la ausencia, pero es también indicador de la necesidad espiritual de liberarse de la culpabilidad.
- La necesidad de esperanza aflora desde expresiones de profunda soledad en las que se experimenta la ausencia eterna.
- El recuerdo como la forma de vivir de los muertos, más allá de su muerte, el recuerdo del fallecido en los lugares en los que vivía, con lo que él vivía y aportaba. Expresión de volver a leer la vida.
- El sacramento de las cosas del difunto, los lugares de su presencia, sus ropas, sus pertenencias no son el difunto, sino signos de él. Esto es expresión de la necesidad de establecer su vida más allá de uno mismo. Del más allá.
- La necesidad de expresar sentimientos religiosos se visibiliza en indicadores claros, expresiones verbales sobre el más allá, sobre Dios, la creación, el sentido y la perdurabilidad del amor.
- Necesidad de que exista un más allá sin engaños. Se expresa verbalmente con expresiones que conducen a pensar que la persona siente que algo verdadero debe tener que dar sentido y cumplimiento a las vidas que se truncan.
- La necesidad de amar y ser amado que vive el deudo con angustia por la desaparición de la persona amada; el recuerdo que se expresa en detalles concretos cotidianos que ahora cobran una dimensión significativa.

Ejercicio: una conversación con un doliente

En el diálogo que reproducimos a continuación aparecen varias de estas necesidades. La propuesta de ejercicio es que las identifiquemos y las relacionemos con experiencias de tipo personal donde se vean parecidas manifestaciones.

Diálogo con Patricio, usuario del Centro de Escucha de Madrid perteneciente a un grupo de duelo de padres que han sufrido el fallecimiento de hijos. Patricio y Carola tenían un único hijo de 34 años de edad, que falleció de un cáncer fulminante. Son mayores y no pueden tener más descendencia. Se encuentran muy solos. Patricio expresa desde el principio la profunda injusticia de que los hijos se vayan antes que los padres.

E1. ¿Qué tal la semana, Patricio?

P1. Igual (*en tono bajo, hundido en la silla, hombros caídos y expresión cansada*).

Igual. No dejo de pensar en que esto no es lógico, hombre. La vida no es justa, esto no es justo. Lo que nos ha pasado a nosotros...

E2. Sientes que no es justo que se haya ido demasiado pronto.

P2. Eso es, los padres no deberían estar aquí después que los hijos. No dejo de preguntarme por qué, por qué a nosotros.

E3. Te vienen muchas preguntas a la cabeza, sientes que lo que os ha ocurrido no tiene sentido.

P3. Fue todo muy rápido, y además no me puedo creer que los médicos no pudieran hacer algo más. He estado mirando en Internet, y seguro que se podía hacer algo. Si hubiera sido el hijo de un médico, habría sido mejor tratado. Esto no es justo. ¿Por qué? Un joven tan bueno, lleno de vida, fuerte como un roble...

E4. Por lo que dices, Patricio, veo que necesitas descubrir una razón para lo que ha pasado. ¿Sientes que encontrarla te ayudaría?

P4. Al menos me daría una explicación. Estos últimos días he estado pensando: si al menos alguien pudiera darme una prueba de verdad de que hay algo después de la vida, una prueba... Algo verdadero, porque esto es demasiado injusto.

E5. Una prueba de otra vida te aliviaría el dolor

P5. No es solo eso; es que mira lo que nos ha pasado a todos nosotros. La vida no está bien hecha si los hijos se tienen que ir con tanto por vivir. Mira, ¿recuerdas que el otro día hablábamos de para qué sirve seguir aquí? Esta semana iba por la calle pensando, me gusta pasear para pensar, y me he dado cuenta de que tengo que vivir para que alguien pueda llevar el recuerdo de Daniel.

E6. Sientes que su recuerdo es importante, ¿verdad?

P6. Era un muchacho extraordinario, el mejor de los hijos. No es justo que su recuerdo se pierda y no quede nada de él. ¿Qué somos, si no?

E7. Te parece importante, entonces, vivir para poder hablar de él. Sientes que si no lo haces, es como si se desvaneciera.

P7. Sí, y por eso necesito creer. Yo no creo, no creía, pero ahora necesito pensar que alguien, Dios o alguien, recoge todo esto.

E8. Todo (*repito*): su vida, sus cosas, sus acciones...

P8. Es demasiado injusto que no haya otra vida; siento que tiene que haberla, pero necesito que alguien me la enseñe o me la pruebe, no puedo creer.

E-9. Veo que la necesidad de creer está siendo muy intensa, Patricio.

P9. Mucho; me sorprende, pero es así.

E10. Parece que ha sido más intensa en esta semana. ¿Sientes que te ha aliviado?

P10. Cuando he pensado estas cosas, he visto que tenía que seguir viviendo por él. me he sentido como si él me dijese que eso es lo que importa. Daniel era un joven increíble. Yo le veo como lleno, nos dio todo, estaba siempre presente, siempre pendiente, llamándonos... todos los días. ¿Dónde queda todo eso? ¿Me entiendes?

E11. Entiendo que para ti es importante que los detalles que él tenía con vosotros no se desvanezcan, y que eso te ha dado fuerzas esta semana para seguir. Daniel, debía de darte mucho, sin duda.

P11. Nos hemos quedado vacíos sin él, pero él nos ha dado tanto... Yo le digo a Carola que debemos seguir adelante y llevar su recuerdo, aunque sea dentro de nosotros; pero ella está muy mal. Si alguien pudiera ayudarla...

3.1. Una inteligencia espiritual

Una reflexión sobre una concepción integral de la persona que dé cuenta y exprese lo que en nuestra tradición judeocristiana significa el espíritu sería de mucha ayuda para justificar por qué nos introducimos ahora en la dimensión espiritual desde la noción de inteligencia.

No podemos dedicar aquí el espacio necesario, porque supondría que nos alejaríamos de la idea de nuestro libro. El resumen de todo ello, como señala Punset, es que «el alma está en el cerebro», en sus diferentes pliegues y conexiones neuronales, en sus niveles diferentes. Afirmar esto no la hace menos alma o menos espíritu, y supone que recogemos lo que los científicos han ido descubriendo.

En efecto, Newberg y D'Aquilli, de la Universidad de Pennsylvania, recientemente descubrieron los efectos de prácticas espirituales en nuestro cerebro. A través de tomografías cerebrales de quienes practicaban meditación, descubrieron que las zonas de nuestro cerebro que nos dan la sensación de individualidad se desactivan. Esta desactivación nos permite sentirnos identificados con un todo unificado y trascendente.

Estos científicos descubrieron lo que desde hace años intuyen los religiosos. A través de la oración con devoción o del silencio de la meditación, uno percibe una conexión con el todo, un sentimiento de trascender nuestra persona. Según estos científicos, hay en nosotros otro tipo de inteligencia, científicamente verificable, por la cual no captamos datos, ideas o emociones, sino que percibimos los contextos mayores de nuestra vida, totalidades significativas, que nos hacen sentir nuestra vinculación con el Todo. Nos hace sensibles a los valores, a cuestiones relacionadas con Dios y a la trascendencia.

Según dice Leonardo Boff^[3], se ha comprobado científicamente que la experiencia unificadora se origina en las oscilaciones neurales a 40 hertzios, especialmente localizada en los lóbulos temporales. Se desencadena entonces una experiencia de exaltación y de intensa alegría, como si estuviésemos ante una Presencia Divina. Inversamente, siempre que se abordan temas religiosos, como Dios, o valores que conciernen al sentido profundo de las cosas, se produce la misma excitación de 40 hertzios.

Por esta razón, neurobiólogos como Persinger y la física cuántica Danah Zohar han llamado a esa región de los lóbulos temporales el «punto Dios».

«Si esto es así, podemos decir, en términos de proceso evolutivo, que el universo ha evolucionado durante miles de millones de años hasta producir en el cerebro el instrumento que capacita al ser humano para percibir la Presencia de Dios, que siempre estaba allí, aunque de un modo no perceptible

conscientemente. La existencia de este “punto Dios” representa una ventaja evolutiva de nuestra especie. Es una referencia de sentido para nuestra vida. La espiritualidad pertenece a lo humano y no es monopolio de las religiones. Antes bien, las religiones son una de las expresiones de ese “punto Dios”».

No es de extrañar que la experiencia religiosa se refleje en la actividad cerebral. Todo lo que experimentamos deja su marca en el cerebro. Lo difícil es que no hay manera de determinar si los cambios neurológicos asociados a la experiencia espiritual significan que el cerebro está causando esas experiencias o si, más bien, responde a la realidad espiritual que está percibiendo.

En 1958, Weschler definió la inteligencia como «la capacidad global del individuo para actuar con propósito, pensar racionalmente y manejar efectivamente su ambiente». Los primeros investigadores en psicología de principios del siglo XX tomaron como modelo las ciencias exactas y pretendieron medir la inteligencia. Su medida se plasmaba en un número que indicaba el coeficiente intelectual que reflejaba el nivel de competencias que lo componen, como son la capacidad de análisis, de comprensión, de retención y resolución de problemas de índole cognitivo. Se consideraba que había un solo tipo de inteligencia, pero el problema es que no podían definir exactamente qué entendían por «inteligencia».

Es posible que a estas alturas del siglo XXI ya todo el mundo conozca la obra de Gardner, que supuso un cambio en la forma de considerar la inteligencia; sin embargo, dado que nos proponemos no solo conocer algo sobre la dimensión espiritual humana, sino, sobre todo, mejorar nuestra competencia para acompañar esta dimensión en el duelo, es preciso que digamos a qué nos referimos con todo esto.

Al amparo del paradigma de la complejidad del que antes hablábamos, el profesor de Harvard Howard Gardner propuso en 1980 un estudio sobre el potencial humano y su realización. Su pregunta de investigación fue: ¿Por qué algunas personas con un cociente intelectual muy alto fracasan en su vida personal?

Pocos años después, en 1983, Gardner publicó su obra «*Frames of Mind*», donde comunicaba sus descubrimientos presentando a la comunidad científica su teoría de las inteligencias múltiples, afirmando que no existe una sola manera de conocer y de aprender, sino muchas, y proponiendo la existencia de ocho inteligencias: lógico-matemática, lingüística, espacial, musical, corporal-cinestésica, naturalista, intrapersonal e interpersonal.

Gardner señala que su modelo constituye una formulación provisional, y en 1999, después de profundizar en sus investigaciones, sugiere la existencia de una novena inteligencia: la inteligencia que él llamará «existencial».

Gardner describe la capacidad central de esta inteligencia como «la capacidad de situarse uno mismo en relación con las facetas más extremas del cosmos –lo infinito y lo infinitesimal– y en relación con determinadas características existenciales de la condición humana, como el significado de la vida y de la muerte, el destino final del mundo físico y el mundo psicológico, al igual que ciertas experiencias, como sentir un profundo amor o quedarse absorto ante una obra de arte».

También reconoce que quizá pueda existir alguna forma de inteligencia que él denomina «espiritual», clasificándola como «media inteligencia», porque no cumple todos los requisitos que él previamente había establecido.

La inteligencia se define como la capacidad, el poder ser de algún tipo. La competencia, como el saber hacer, es la capacidad puesta en marcha que se expresa en habilidades y en conductas. A la dimensión espiritual podemos llamarla con propiedad «inteligencia espiritual», y a la competencia espiritual la forma de hacer visible esta capacidad.

Como hace Bermejo en «*Duelo y espiritualidad*», distinguimos entre dimensión espiritual y dimensión religiosa, definiendo con Pellicer la espiritualidad como «la dimensión profunda de la persona que trasciende las dimensiones más superficiales y constituye el corazón de la vida de la persona vivida con pasión, sentido y respeto por la realidad». La religión es la adaptación sociocultural de la disposición humana hacia el absoluto y trascendente que en cada tiempo y espacio le da sentido y totalidad a su existencia.

«Es necesario subrayar, una vez más, que la dimensión espiritual y la dimensión religiosa, íntimamente relacionadas e incluyentes, no son necesariamente coincidentes entre sí. Mientras que la dimensión religiosa comprende la disposición y vivencia de la persona de sus relaciones con Dios dentro del grupo al que pertenece como creyente y en sintonía con modos concretos de expresar la fe y las relaciones, la dimensión espiritual es más vasta, abarcando además el mundo de los valores y de la pregunta por el sentido último de las cosas, de las experiencias.

La dimensión espiritual, pues, abarca la dimensión religiosa, la incluye en parte. En ella podemos considerar como elementos fundamentales todo el complejo mundo de los valores, la pregunta por el sentido último de las cosas, las opciones fundamentales de la vida (la visión global de la vida)»[\[4\]](#).

El lenguaje de las inteligencias pide que a continuación describamos a qué nos referimos cuando hablamos de ser espiritualmente competentes, con objeto de mejorar nuestras habilidades de acompañamiento y elaboración del duelo.

Seguimos a Pellicer, citada por González Rubio[\[5\]](#), en su manera de abordar este

tema, por ser una de las personas que mejor lo han expresado en nuestro país. La competencia espiritual, para Pellicer, se expresa por los siguientes rasgos, que podemos llamar sus «habilidades»:

- Experimentar y saber identificar y desarrollar experiencias de asombro, misterio y pregunta.
- Cuestionar y explorar preguntas sobre significado y sentido.
- Desarrollar un autoconocimiento positivo y dinámico, así como aprender a utilizar los sentimientos y emociones como una vía para el crecimiento personal.
- Promover el desarrollo personal y el de la comunidad.
- Practicar y explorar sentimientos de admiración, corresponsabilidad y cuidado de la naturaleza y del mundo en el que vivimos, así como de contemplación y silencio.
- Desarrollar y canalizar vínculos empáticos con las otras personas, en situaciones de injusticia, vulnerabilidad, superación, cooperación...
- Expresar sensaciones, pensamientos y reflexiones a través de la creatividad en el arte, la música, la literatura...
- Capacitarse para identificar, explorar y elegir los valores propios y comprender los de los demás.
- Conocerse y valorar respuestas, interpretaciones y experiencias sobre las anteriores cuestiones de las diferentes religiones y filosofías en la historia de la humanidad, especialmente de las actuales.
- Tomar autónoma y conscientemente una opción vital radical, aprendiendo de sus errores y aprovechando sus aciertos, en diálogo con su entorno cercano y lejano.

Aunque no podemos mencionar a gran parte de los autores que han hecho referencia a la inteligencia espiritual, no queremos omitir tres aportaciones que nos parecen significativas.

Ken Wilber, se quien ya hemos mencionado su concepción jerárquica de las inteligencias múltiples, recoge la propuesta de Gardner y, conocedor del trabajo de Goleman, ordena las inteligencias asignando niveles diferentes y dividiendo los niveles según la profundidad y el tipo de mirada. Por eso él habla de ojos:

- El ojo de la carne, que se refiere a la inteligencia emocional, es el nivel más primitivo de inteligencia.
- El ojo de la mente se corresponde con las ocho inteligencias de Gardner.
- El ojo de la contemplación hace referencia al nivel de la inteligencia espiritual.

Robert Emmons habla de las habilidades básicas que concretan la inteligencia espiritual. Él dice que lo «espiritual tiene que ver con el significado último» y que habría por lo menos cinco componentes de la inteligencia espiritual:

- capacidad de trascendencia;
- capacidad de experimentar estados elevados de conciencia;
- capacidad de influir en las actividades cotidianas y relacionarlas con un sentido de lo sagrado;
- posibilidad de utilizar [recursos](#) espirituales para resolver [problemas](#) de la vida;
- posibilidad de comportamientos virtuosos.

Según Danah Zohar[6], las personas somos criaturas de significados. Ella ha descrito la inteligencia espiritual como «la capacidad de reformular y recontextualizar la experiencia y, así, la capacidad de transformar nuestra comprensión de la realidad. Por eso resulta necesario esbozar una propuesta que articule entre sí las tres inteligencias humanas: la inteligencia racional (CI), la inteligencia emocional (IE) y la inteligencia espiritual (IES).

La inteligencia espiritual, según Danah Zohar, aquella con la que afrontamos y resolvemos problemas de significados y valores y con la cual ponemos nuestras vidas en un contexto más amplio y significativo, es la base necesaria para el eficaz funcionamiento de la inteligencia intelectual y de la inteligencia emocional.

Los principales rasgos de la Inteligencia Espiritual, según Danah Zohar, son:

- Capacidad de flexibilidad.
- Grado elevado de autoconocimiento.
- Capacidad de afrontar el dolor.

- Capacidad de aprender con el sufrimiento.
- Capacidad de inspirarse en ideas y valores.
- Negativa a causar daño a otros.
- Tendencia a cuestionar las propias acciones.
- Capacidad de seguir las propias ideas yendo contra las establecidas.

3.2. La dimensión espiritual del duelo: ¿otra tarea del duelo?

«¿Por qué ha tenido que ocurrirme a mí?»

«¿Por qué me ha hecho Dios esto?»

¿Para qué ha servido tanto esfuerzo?

«Con la cantidad de gente mala que hay, ¿por qué mi hijo precisamente?»

«¿Qué sentido tiene todo ahora? Si Dios es bueno y yo le recé, ¿por qué me ha fallado así?»

«¿Cómo voy a sentirme bien ahora sin él? ¿Qué voy a hacer?»

¿Quién me asegura que él ahora está bien?

¿Cómo puedo estar seguro de que volveré a verle?

En uno de sus muchos trabajos sobre el duelo, Doka y Martin introdujeron como una tarea transversal de todo el curso del duelo la elaboración espiritual. Ellos sugirieron que una de las tareas que acomete quien se encuentra en el proceso de elaborar un duelo consiste en la «reformulación de los esquemas filosóficos y espirituales que habían sido puestos a prueba, sometidos a reto, por la experiencia de la pérdida» [7].

El argumento de Ken Doka es que las tareas de Worden suponen una adaptación a nivel cognitivo, emocional y conductual de la pérdida; por eso añade él que es preciso este tipo de adaptación espiritual. A mi manera de ver, además, si el ritual es una manera de que esto ocurra, entonces esta tarea no es solo para un tiempo posterior y una adaptación más, sino que podemos entender que recorre todo el duelo.

La tarea sale al paso de que, ante la pérdida, las personas nos hacemos conscientes de las ideas sobre la vida que manejamos a nivel filosófico, así como sobre nosotros mismos y el sentido de nuestra existencia. En el duelo, las personas no teorizamos, tratamos de encontrar un sentido que nos sirva para seguir alimentando nuestras vidas más allá de la mera supervivencia, y al final nuestra misma idea de la vida queda transformada.

Ejercicio

Se plantean dos casos diferentes:

«Jaime era una persona brillante. A sus 23 años, había terminado la carrera, hablaba idiomas y era un gran deportista. Tenía novia desde hacía años y había decidido casarse en Septiembre al acabar el año. Le esperaba un trabajo de cooperante, que era lo que él quiso hacer desde siempre en un proyecto de ayuda humanitaria en Sierra Leona. Iban a ir juntos. En junio le diagnosticaron cáncer, y falleció en dos meses. María, su novia, cinco años después sigue preguntando: ¿Por qué tuvo que ser él?».

«Manuel y Jimena tienen 54 y 49 años de edad. Su única hija murió hace dos años, a la edad de once años atropellada por un coche que se dio a la fuga y cuando cruzaba por el semáforo abierto de enfrente de su casa, a la vuelta del colegio. Manuel está endurecido y manifiesta que se niega a creer en un dios que pueda permitir una cosa así, Jimena sigue en la Iglesia, pero suele evitar las ocasiones especiales de la parroquia y también ha dejado de dar catequesis. Jimena siente que la muerte de su hija puede tener que ver con la frialdad de fe que siempre tuvo Manuel. Suele decir que quizá fuera una llamada de Dios para que él despertara».

En ambos casos se pronuncian frases que tienen detrás unos esquemas espirituales determinados. La tarea que se propone es:

- Discutir sobre esos esquemas: cómo son, qué creencias los sustentan.
- Qué tipo de respuesta podemos dar ante una necesidad que se expresa desde frases como las que ellos dicen.

3.3. Los caminos de la dimensión espiritual

En el campo de la reflexión posterior a la muerte, y en la línea de la humanización, desde el paradigma de la inteligencia espiritual y en el contexto de la reflexión cristiana, recientemente ha visto la luz el escrito de J.C. Bermejo[8] al que nos hemos referido ya varias veces. Bermejo pretende salir al paso de la necesidad que sienten tanto las personas en duelo como las que pretenden acompañarlas. De él y de otros tomamos la necesidad de situar la dimensión espiritual de la persona como el modo de hablar de una mirada profunda, un ojo espiritual que es la manifestación de nuestra inteligencia espiritual.

Una habilidad concreta que se deriva de esta inteligencia es la *capacidad de simbolizar* estableciendo *hilos de conexión* entre el mundo concreto y lo que significa para nosotros. Lo importante del símbolo es que supera la presencia física llevándonos a un plano espiritual. En el duelo, este puente facilita el recolocar a la persona en otro ámbito igual de real que el físico.

La capacidad simbólica y de vivir ritos con significado es una consecuencia de hablar de inteligencia espiritual. Tales manifestaciones son desempeños de dicha inteligencia. En este contexto se comprende que hablemos del carácter universal del rito en su función de hacer presente el mundo del símbolo, y este como una manifestación del mundo del espíritu con connotaciones emocionales.

Los colaboradores posteriores de Gardner localizaron correlatos neuronales vinculados a experiencias de carácter espiritual, como ya hemos dicho. Estos se sitúan en la misma área que los que se diseñaron para los centros donde se procesan las experiencias simbólicas.

La conclusión de esto es que, en un nivel neurobiológico, la dotación de sentidos y la creación de significados están en el mismo contexto que las relaciones de apego afectivo. De este modo, las experiencias espirituales implícitas son la base de la construcción del significado de uno mismo y de las experiencias sagradas de la vida.

En este sentido, al hablar de que nos ocupamos de todas las dimensiones de la persona entendemos que el sentido profundo del duelo se revela en la dimensión espiritual.

La conexión entre la dimensión espiritual de la persona y el rito puede verse desde todo lo que vamos diciendo y lo que diremos a continuación; pero queremos referirnos a un autor que dice explícitamente que el rito es camino para la experiencia espiritual.

K. Graf Dürckheim, psicólogo y terapeuta que basa su terapia en un camino de

transformación del yo, cita cuatro caminos para cultivar la experiencia espiritual y religiosa. Merece la pena mencionarlos, porque veremos que los cuatro se refuerzan y se complementan, de modo que muchos de los ritos que pretenden procesar la pérdida beberán de los cuatro.

Tales caminos son la naturaleza, el arte, el encuentro y el culto. La naturaleza es mayor que sus manifestaciones, contemplarla nos lleva a «trascender lo más próximo. La belleza de una flor, de un paisaje, de una cascada..., incluso la potencia de la naturaleza cuando se producen catástrofes, reclaman un poder que nos supera, un origen que nos provoca la apertura a la trascendencia»[9].

El arte, quizá de forma parecida a la naturaleza, nos evoca el sentido de lo bello, como si fuera una búsqueda del sentido de lo que nos falta, y nos invita a la creación. Tiene sentido que un proyecto de trabajo en duelo que se está llevando a cabo en el ámbito de los rituales tenga como vehículo el arte, y que el crear expresiones artísticas sea uno de los trabajos del duelo.

El arte refiere al mundo simbólico, del que ya hablaremos, y, como dice Bermejo, tiene el poder de evocar algo más que lo tangible. Una estatua es más que una estatua; un cuadro es más que un conjunto de colores mezclados formando una imagen; una pieza musical es mucho más que una suma de notas... La armonía y la belleza que impregnan las obras de arte evocan algo que nos trasciende, nos preparan el camino para abrirnos.

El arte y el encuentro se relacionan. Un pasaje de *El Banquete* de Platón[10] nos habla de esta relación: Aristófanes narra cómo en el principio los hombres eran esféricos, pero cómo, habiéndose portado mal, fueron cortados en dos mitades. Este es el símbolo de que cada hombre es un fragmento de algo, y que eso es el amor. Que en el encuentro se cumple la esperanza de que haya algo que sea el fragmento complementario que nos reintegre.

Tomando de nuevo las palabras de Bermejo, «también el culto nos da acceso a la trascendencia y a la experiencia espiritual. Los ritos sagrados nos remiten con símbolos a algunas realidades que nos trascienden, particularmente en momentos importantes y cruciales de la vida: inicio, transición, final, vínculos especiales... En él expresamos nuestra relación con el Ser trascendente en el que los creyentes fundamentamos la fuente de nuestra vida espiritual».

Este camino es el que tomamos decididamente desde estas líneas, sabiendo que nos iremos cruzando con los otros en nuestra búsqueda del sentido profundo de la pérdida.

Por eso, a partir de este punto nos ocuparemos del mundo de los símbolos como parte ya del rito y como un camino privilegiado para conectar con nuestra dimensión espiritual y acompañar las de otros. La selva de los símbolos a la que ahora nos dirigimos

nos abre a un mundo en el que las personas hemos pasado a ser «cazadores de significados», y tal expresión nos hace ser, además de *homo sapiens* y *homo patiens*, *homo symbolicus*.

[1]. K. Wilber, *El ojo del Espíritu*, Kairós, 1998; en línea, <http://books.google.es/books?id=3QSH21sFdDUC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>

[2]. Cf. J.C. Bermejo, *Posgrado en duelo* (apuntes de clase en CEHS), 2011.

[3]. L. Boff, *El «punto Dios» en el cerebro*; en línea, <http://servicioskoinonia.org/boff/articulo.php?num=042> (consultado el 25 de mayo de 2012).

[4]. J.C. Bermejo, *Acompañamiento en espiritual en cuidados paliativos*, Sal Terrae, Santander 2009, pp. 20ss. Citado en Id., *Duelo y espiritualidad*, Sal Terrae, Santander 2012, pp 18ss.

[5]. P. González Rubio, *Reflexiones en torno a la competencia espiritual*, FERE, Madrid 2009

[6]. D. Zohar, *Inteligencia espiritual*, Plaza & Janés, Barcelona 1997.

[7]. Las palabras de K. Doka son: «one of the most significant tasks in grief is to reconstruct faith or philosophical systems challenged by loss», en *Death and Grief*, 1993; pero lo encontramos más veces. En concreto, en *Grief Beyond Gender*, 2010 (p. 30), consultado en Google books.

[8]. J.C. Bermejo, *Duelo y espiritualidad*, op. cit.

[9]. *Ibid.*, p. 35.

[10]. Tomado de R. Gadamer, *La actualidad de lo bello*, Paidós, Barcelona 1991, p. 83.

4

El símbolo de la pérdida

«La Creación es un templo de pilares vivientes que a veces dejan salir sus palabras confusas; el hombre lo atraviesa entre bosques de símbolos que lo contemplan con miradas familiares. Como los largos ecos que de lejos se mezclan con una tenebrosa y profunda unidad, vasta como la luz, como la noche vasta, se responden sonidos, colores y perfumes. Hay perfumes tan frescos como carnes de niños, dulces tal como oboes, verdes cual las praderas; y hay otros corrompidos, ricos y triunfantes, que tienen la expansión de cosas infinitas, como el almizcle, el ámbar, el benjuí y el incienso, que cantan los transportes de sentidos y espíritu».

– *Ch. Baudelaire*

4.1. Bosques de símbolos

Lo que hoy día llamamos «símbolo» proviene de una práctica griega que consistía en dividir una tablilla en dos partes, cada una de las cuales poseía una mitad. La palabra significa «tablilla del recuerdo». El anfitrión regalaba a su huésped una tablilla de hospitalidad, la rompía en dos partes, conservaba una mitad y regalaba la otra al huésped para que, si al cabo de treinta o cincuenta años volvía a la casa un descendiente, pudieran reconocerse juntando los dos pedazos. Se trata de un objeto, una cosa y, al mismo tiempo, una representación, una forma de recordar y algo con lo que se reconoce a un viejo conocido.

Etimológicamente, *symbolum* viene del griego *symbollein*; el prefijo *sym* significa «con», y *ballein* es un verbo que significa «arrojar». El *symbolum* tiene un significado de reunir, de algo que pone en conexión o comunica dos partes. En el uso del que hablamos, «símbolo» pone en relación, generación tras generación, un contrato de hospitalidad que habían (com)partido.

Por extensión, podemos hablar de un símbolo como de algo concreto que representa una relación y, por tanto, las dos personas de dicha relación. Cada mitad refiere una persona.

Un símbolo puede ser algo acordado socialmente o transmitido culturalmente y tiene una mayor fuerza al ser compartido. Puede también ser algo que dos personas acuerdan, o incluso puede ser algo concreto que una sola persona tiene para recordar esa relación. Nuestra vida cotidiana está tan llena de símbolos que podemos decir que sin ellos no tienen sentido propio, o personalizado, muchas cosas. El hombre es capaz de simbolizar estableciendo sentidos diferentes de modo voluntario. Los símbolos que compartimos tienen la fuerza de conectarnos además con nuestra vida social.

Al hablar de ritual, hablamos de símbolo, porque nos referimos con ello a la conexión de dos mundos: el concreto visible y el significativo para la persona. El ritual y el símbolo hacen referencia al mundo espiritual y religioso. El símbolo habla de la capacidad de la persona de hacer resonar el mundo interior. Por eso se dice que el rito es el puente entre lo sagrado y lo profano.

De este modo, es expresión de una experiencia profunda. En el símbolo entran dos elementos: por una parte, una experiencia que adentra sus raíces en lo profundo de la persona; por otra, la expresión externa de la experiencia. Se establece una relación de correspondencia que va más allá de la mera semejanza.

Un ejemplo de lo que estamos diciendo es el gran número de hogazas de pan que llenan las panaderías, así como el gran número de rosas que hay en los muchos jardines

de la ciudad. Esto sería lo externo del símbolo.

Cuando un enamorado ofrece una rosa a la dama de su corazón, o cuando se deposita una corona de rosas ante un monumento, la rosa se convierte en símbolo de otra cosa. Del mismo modo, cuando unas personas se reúnen los domingos para ofrecer y comer un poco de pan, entonces el pan se convierte en símbolo de alguien.

El símbolo no busca capturar el significado, sino hacerlo presente, acercarlo. No agota el significado; es susceptible de varias interpretaciones. Muestra algo que nos rebasa, ya sea el Misterio, lo Trascendente o la cultura de la que somos deudos. En definitiva, el símbolo está muy relacionado con el sentido que se le da. En la experiencia de acompañamiento de personas en duelo es posible que el acompañante se vaya haciendo más consciente de que el duelo es vivido de modo único por cada persona; de ahí que encontrarnos ahora aquí con un modo de mirar el ritual y el símbolo que remarca que son hechos humanos subjetivos parece de mucha importancia.

Los símbolos sociales o culturales agrupan los significados para las distintas personas. Víctor Turner^[1], autor de *«La selva de los símbolos»* ha ahondado en el sentido de estos y ha afirmado que los símbolos son polisémicos, tienen varios significados; algunos coinciden con los normativos para un grupo social determinado, pero otros pueden ser incluso contradictorios con estos.

A nivel teórico, Turner hace diversas aportaciones en el ámbito simbólico; crea diferentes categorías y enumera características de los símbolos que ayudan a clasificarlos y, por tanto, a interpretarlos de forma correcta. En este sentido habla Turner de la característica de condensación de significado de los símbolos y de la unificación de significados dispares.

En cuanto a su clasificación, habla de símbolos dominantes (valores axiomáticos, relativamente fijos, representativos del simbolismo de la sociedad) o instrumentales (símbolos que se pueden utilizar con diferentes significados en distintos rituales). También los divide en diferentes polos, dependiendo de cómo sea utilizado: el polo puede ser ideológico si hace referencia a la organización social y moral, o sensorial si se relaciona más con fenómenos naturales o fisiológicos de los individuos. Finalmente, habla de la polaridad semántica, que clasifica los símbolos entre emotivos, si la significación es más sensorial, fisiológica o grosera, y normativos, si su significado se inclina hacia un plano más ideológico, axiológico o moral.

El significado es un contenido que se le agrega a una percepción, aquello que construye la dimensión valorativa de un estímulo. «Significado» es una palabra etimológicamente compuesta de las palabras latinas «signus», que quiere decir «señal», y «facere», que significa «hacer». Literalmente, se traduce por «hacer una señal», lo que refiere a «marcar».

De este modo, el significado «marca», hace una señal sobre una palabra o sobre una experiencia. Por eso llamamos experiencias significativas a aquellas que nos marcan, que dejan una huella. Establece así que, de los múltiples caminos que tiene el mundo para nosotros, hay uno que está señalizado por las huellas de las experiencias; y por eso, lo que para nosotros significa una cosa no es lo mismo para otros.

En la experiencia de la pérdida aprendemos siendo marcados por ella. De este modo, lo que en nuestro historial de pérdidas tenemos es también la forma de hacerles frente, lo que nos funcionó y lo que dice sobre nosotros mismos y sobre el mundo.

4.2. Los símbolos y el duelo

El símbolo aparece de modo habitual en la experiencia de la pérdida. Es frecuente encontrar en las personas que están en duelo símbolos de un ser querido fallecido o de un objeto perdido. Con frecuencia, los niños fallecidos son vistos como estrellas o como cometas por sus padres. Algunos refieren a la imagen de la luna o del mar. El símbolo tiene un significado especial si es una pertenencia del difunto, como unas gafas de estudio, una prenda, un objeto personal, un reloj...

Tales objetos son modos de hacer presente la relación con la persona. A veces vemos formas muy parecidas a las de la tablilla griega en nuestros modos de simbolizar relaciones, como cuando los enamorados ven la luna al tiempo o, más modernamente, cuando una pareja se hace tatuar sus respectivos nombres por mitades. El tatuaje ha sido un modo de encontrar una manera de tener un símbolo de modo permanente cuando la persona querida ha fallecido. Cada vez es más frecuente en adolescentes este modo de salir al paso de la ausencia, que, según sus propias palabras, les ayuda a sentirse más cerca de la persona fallecida.

Las fotos de un ser querido son modos particulares de símbolos que es preciso considerar como tales. Las fotos son un símbolo de la persona porque representan a la persona sin ser la persona. Como luego se intentará explicar, las fotos son un modo de guardar el recuerdo que no responde al sentido de conexión con un significado más profundo. Las fotos son más una forma de conservar la presencia física en lo posible que de significar la relación.

Quizá por eso, las fotos o las imágenes, los vídeos, son una parte de la elaboración del duelo. De alguna manera, además, las personas en duelo descubren que las fotos no son la persona, pero sí una forma de no olvidarla. Una de las cosas que más tememos en el duelo es perder la imagen de la persona en nuestro interior, «olvidarnos de su rostro».

En otro momento del duelo, las fotos pueden convertirse en partes de un memorial más profundo, pero eso suele ocurrir cuando ya trascendemos la presencia física y nos quedamos con el momento y la experiencia que subyace al hecho físico de la fotografía. En ese sentido, la foto es parte de un todo formado por la imagen y lo que podemos llamar el pie de foto, la palabra que la describe: *«Aquí es cuando estábamos celebrando que había superado la enfermedad, le regalé esa camisa y fuimos a comer todos juntos. Estábamos muy contentos, el momento era de esperanza»*.

Más adelante hablaremos del locutorio como un espacio ritual de conexión con los seres ausentes. La relación que se establece aquí es de ese tipo que se ha dado hoy en llamar «virtual». Las personas hablan por teléfono o a través de Internet; la voz y la imagen alivian la ausencia; pero la conciencia de separación es aún mayor. La

ambivalencia de esta relación es para nosotros un signo de lo que ocurre con la muerte de cualquier ser querido. Hay una parte de encontrarse con imágenes de este que nos alivian, y una parte que nos hace sentir más dolor.

A propósito del tipo de duelo del que acabamos de hacer mención, en ausencia de una tierra, en el duelo que supone estar fuera de los míos, el duelo migratorio, las personas suelen encontrar símbolos de lo que se pretende recordar. Algunos son nacionales, como la bandera o una virgen del país; otras son más personales y suponen que la persona elige algo concreto desde lo que recordar la propia tierra.

«Recuerdo cómo echaba de menos Madrid. Nada de lo que veía se parecía, era un país tan distinto... Desde luego, ni la comida ni el idioma ni las personas ni las músicas. Estaba solo y recordaba cada sitio de Madrid. Finalmente, encontré alivio al recordar el Retiro. Para mí, empezar a ir al parque de la ciudad donde me hallaba, que tenía un estanque con barcas en el centro, fue la manera de encontrar un poco de mi tierra en el extranjero. No era Madrid, pero me servía a veces».

El símbolo, que no es social o establecido, es una forma de dar significado nuevo a un objeto común con el que el ser querido guardaba alguna relación. Hay en ello un componente de elección personal que tiene mayor fuerza que si el símbolo es sugerido. Por eso, en el acompañamiento en duelo es importante que las personas sean animadas a encontrar símbolos de sus traumas, sus pérdidas, sus aprendizajes y, finalmente, de sus nuevas identidades[2].

En la elaboración del duelo influye una serie de factores que llamamos «mediadores del duelo». Uno de los más significativos es el tipo de muerte. Si esta se produce de un modo violento o inesperado, a veces se ve cómo las personas toman símbolos que transforman el momento de la muerte, o bien significan a la persona fallecida por algo que recuerda el modo de morir.

«Mi hijo y su novia solían salir al campo muchas veces. Esa no fue la primera vez, no entiendo cómo pudo pasar. Había tormenta, sí, pero lo no entiendo. Una oye pocas veces que eso ocurra hoy día. Les cayó un rayo, y mi hijo cayó fulminado. Tuve que ir a reconocer el cuerpo. Tenía en la cara una quemadura en forma de estrella. Para mí ha sido una especie de señal, y ahora tengo mucho cariño por objetos que tienen luz y ventanas en forma de estrella, como este (me tendió una bola más grande que las de navidad, con siluetas en la forma que ella decía, ventanas azules y una luz amarilla dentro). Me gustaría que lo tuvieras, para mí es un recuerdo de mi hijo. Se lo llevó el rayo, pero ahora, cuando miro las estrellas, me siento unida a él de alguna manera».

Una lectura posible del mismo tipo de símbolo lo encontramos en la cruz. Los

objetos en forma de cruz tienen un significado determinado. Para los creyentes en Cristo es un símbolo que forma parte de la muerte de Jesús, un modo de quedarse con una parte de su vida más frecuente de lo que somos conscientes.

Recuerdo cómo me impresionó en el Santo Sepulcro de Jerusalén encontrar las paredes de la iglesia, los muros más antiguos repletos de signos de la cruz trazados con las espadas de los cruzados. Cada cruz era una persona, y la cruz la significaba. Desde ese símbolo compartido me sentí más parte del lugar que escuchando la mayoría de las consideraciones que me hacían los guías acerca de que ese era el lugar donde Cristo fuera enterrado. Este pequeño descubrimiento salvó para mí el viaje. Después de ver iglesias, mezquitas y demás, solo los lugares sin piedras empezaban a decirme algo. Necesitaba que hubiera algo concreto que me conectara con lo que se llamaba «Tierra Santa». Al final, además de la propia tierra, me llevé las señales de los cruzados y me sentí conectado con mis antepasados. Este momento de compartir me reconfortó.

En el mundo de los símbolos, los elementos naturales son especialmente significativos. La naturaleza, que, como decía Durckheim, es uno de los caminos de acceso al mundo de lo espiritual, se desvela como algo compartido por personas de todo tiempo. De ahí que los rituales se provean de símbolos que tienen que ver con la propia naturaleza.

Ejercicio

«Tenía once años cuando murió Andrés en aquel accidente. Éramos de esos amigos que son los que están ahí en esos momentos de la vida en que necesitas a alguien con quien hablar o, quizá, que se limite a escucharte.. Esos momentos en los que empiezas a hacerte preguntas y a pensar en voz alta. Nos gustaba ir al río a tirar piedras, mirar y escupir. Para nosotros eso era una especie de rito de encuentro. El accidente fijó los sonidos del río en mi memoria, y años después me encuentro unido de alguna manera a él cada vez que estoy en un bosque y tiro una piedra. No siento pena hoy, pero sé que la sentía. Me quedé con una parte de su cuaderno de caza, lo guardaba en mi baúl de recuerdos. Era para mí un momento especial cuando lo abría y miraba su letra, mala, con ese grueso rotulador azul. Eso era otro momento de rito, me parecía conectar con él de forma imperfecta; no hablaba, solo miraba la letra y, a veces, lloraba. Creo que nunca me despedí de Andrés; de alguna manera, cuando recuerdo la niñez vuelvo a estar con él; quizá pienso en que debería escribir o decir algo; es como si estuviera pendiente. Creo que pensé luego en Dios; no le culpé, más bien le di las gracias por vivir. Sí, creo que fue el momento en que me di cuenta de que creía en él».

* Lee el testimonio anterior y mira las manifestaciones desde la mirada espiritual del duelo. Qué cosas son expresión del mundo simbólico, qué ritos son referidos, qué experiencia espiritual alumbró.

* Escribe una respuesta empática que recoja lo más importante de lo que el autor dice y alguna pregunta que sirva para ahondar en el sentido de la dimensión espiritual.

4.3. La narración del símbolo

La expresividad y la fuerza del símbolo tienen un valor comunicativo que se pierde si se racionaliza; por eso, una de las características más importantes del símbolo es que no se explica. La fuerza del símbolo reside en que el significado que se le atribuye contiene una historia. Al ser narrada esta historia en el contexto del duelo, se hace al tiempo expresión de la pérdida y forma de colocar lo perdido. La narración forma parte del rito, tanto como los gestos que hacen presentes los símbolos.

La narración nos permite descubrir el significado que tiene para la persona el objeto elegido. Esto es de particular importancia, porque en el duelo una forma de negarse a asumir la realidad es buscar la presencia física del fallecido desde sus cosas o sus lugares. Tal tipo de conducta, que se llama «conducta de búsqueda», produce en la persona un dolor añadido al no lograr su propósito, ya que nada nos puede devolver la presencia física.

El símbolo, por el contrario, no produce dolor, porque supone un modo de relación que se hace nuevo. Por todo esto, en principio, la presencia simbólica está más clara si el símbolo no es un objeto de la persona. Sin embargo, el único modo de saberlo consiste en desvelar el significado que tiene para la persona. De este modo, la narración del símbolo ayuda a descubrir esto. Y es que el mismo tipo de comportamiento, referido a las mismas situaciones, tiene sentido distinto en dos personas distintas.

Ejemplos de conducta de búsqueda serán poner una foto para comer o ponerse ropa del difunto. También lo es pasar el día en el cementerio o no salir de casa, por si vuelve. Es difícil ver el proceso simbólico en una relación con las pertenencias de este tipo. Otro ejemplo puede ser abrazar o besar la urna con las cenizas al irse a dormir. Sin embargo, la única forma de saber que se trata de conductas de búsqueda, es decir, portales hacia el mundo físico anhelado, y que no se trata de elaboración simbólica consiste en escuchar la narrativa. Escuchar lo que la persona dice y preguntar por el significado.

El símbolo narrado es el sustrato del rito, el sentido del mismo. Todo rito tiene una narración verbal de la historia, de los orígenes. Un texto de Boff^[3] nos parece especialmente relevante en este sentido. Donde pone «sacramento» podemos poner con seguridad la palabra «símbolo».

«Si el símbolo profano o sagrado surge del juego del hombre con el mundo y con Dios, entonces la estructura de su lenguaje no es argumentativa, sino narrativa. No argumenta ni quiere persuadir. Quiere celebrar y narrar la historia del encuentro del hombre con los objetos, las situaciones y los otros hombres por los que fue provocado a trascender y que le evocaron una realidad superior que se hizo presente gracias a ellos, convocándolo al encuentro sacramental

con Dios.

En la raíz del sacramento hay siempre una historia que comienza: “Érase una vez un vaso... un pedazo de pan... una colilla... un hombre-Dios llamado Jesús... una cena que Él celebró... un gesto de perdón que realizó”. Narra un hecho, cuenta un milagro, describe una irrupción reveladora de Dios, para evocar en el hombre la realidad divina, el comportamiento de Dios, la promesa de salvación. Eso es lo que interesa primordialmente.

Un ejemplo: me hallo ante una montaña. Puedo describir la montaña, su historia milenaria, su composición físico-química. Con ello estoy haciendo el científico. Pero más allá de esa dimensión verdadera existe otra. La montaña me evoca la grandeza, la majestad, lo imponente, la solidez, la eternidad. Evoca a Dios, que fue llamado Roca. La roca está al servicio de la solidez, de lo imponente, de la majestad y de la grandeza; se hace sacramento de esos valores; los evoca. El lenguaje religioso se sitúa principalmente en este horizonte de evocación. El sacramento es, por esencia, evocación de un pasado y de un futuro vividos en un presente».

Es muy cierto que en la experiencia de la pérdida lo que se vive con frecuencia es el drama del Dios callado, de no poder experimentar o no poder creer en él; pero no es menos cierto, como final de este capítulo, que podemos denominar con toda precisión «inquietud espiritual» las preguntas dramáticas que asoman tras las pérdidas más esenciales de todas nuestras vidas.

En mi experiencia de acompañamiento, las personas se sitúan muy a menudo a distancia de sentirse o ser creyentes, pero descubren de forma real una capacidad de simbolizar a la persona perdida que las ayuda a procesar el duelo.

La importancia de lo dicho hasta aquí se expresa desde el hecho de que en los ritos que hemos podido celebrar en grupos de autoayuda o en acompañamientos, la narración ha dotado de un peso especial a los símbolos, mucho más que si se tratara de una profunda explicación de los mismos.

En el proceso del duelo, los símbolos a veces van cambiando, dando lugar a cadenas de símbolos. A veces, las personas en duelo eligen un símbolo del momento de la muerte para favorecer un modo de encontrarse con este hecho. Otras, se fijan en momentos significativos que sirvan para recordarlos por tener importancia simbólica ya en vida. En cualquier caso, parte de la labor del que acompaña un duelo en esta dimensión está en tratar de animar a descubrir símbolos que tengan buen sonido y narren con eficacia lo que se pretende.

Las personas a las que este libro va dedicado han enseñado cómo un gran número de las cosas que nos rodean sirven como modo de presencia simbólica desde que alguien las elige para significar algo. Por otra parte, están los símbolos que empiezan a sonar en

más personas, es decir, que son más compartidos, pero que no por ello resultan normativos. Hablamos de las flores, de plantar un árbol, de enterrar una foto o unas ropas. Hablamos de verter cenizas en el mar haciendo que este se convierta en símbolo que hace presente al ser querido. Sin duda, aquí nos encontramos con el rito, como la cristalización de nuestro viaje hacia la dimensión espiritual del duelo, ya que la narración del símbolo tiene un carácter de gesto que acompaña a la palabra.

Ejercicio

A veces, es la narración lo que establece el símbolo después de vivir el rito. A continuación presentamos un testimonio de duelo en el que aparecen varios símbolos o algunas conductas de búsqueda y que apunta a varios ritos. Se nos propone como ejercicio leer y señalar estos.

Para completar el ejercicio se nos anima a poner símbolos personales de seres queridos u objetos con los que estamos especialmente vinculados y que no hayamos perdido.

«Mi pequeño Moisés no solo falleció, sino que al hacerlo me dejó, privándome de todo lo especial de su ser. En sus cinco años de vida, casi seis, solo había sufrido a la luz de la vida que había tenido. Eso decíamos desde fuera, porque una de sus virtudes consistía en darle la vuelta a todo lo negativo con su conformidad y con su mirada. Sí, su mirada.

Mi niño había sido abandonado en un hospital de Madrid. Sus padres, con datos falsos, lo llevaron allí tras sufrir una parada cardiaca. Nació, no sabemos dónde, con una insuficiencia pulmonar. Sus datos se perdieron, y nunca supimos bien quién era. Cumplió su primer mes de vida en el hospital, y se le bautizó allí tras varias mejorías. Intentaron darlo en adopción, pero era rechazado por causa de varios defectos físicos: sus pies no medían lo mismo. El otro problema nunca fue la causa del rechazo que sufrió Moisés, solo sus defectos físicos.

A mí su rostro me parecía hermoso, sus ojos tenían un brillo especial de inocencia y de fuerza. Mi trabajo y cualquier excusa me llevaban con frecuencia a verle. Al final, solicité su adopción, y me fue concedida un mes antes de su muerte. Los trámites sin terminar hicieron que muriera sin mis apellidos, pero conseguí que me dieran las cenizas.

Pasé una semana entera en Valencia, frente al mar, sola, porque era lo que yo quería. Estar allí era como su vida. Nunca estuvo rodeado de gente, así que no me pareció que fuera lo que se merecía; no se merecía la falsedad de un amor que nunca tuvo.

Estábamos los dos allí, libres, frente a la inmensidad del cielo, de Dios y del mar. Recorrí con “él” la playa y un gran espigón varias veces, y al final, donde terminaba el espigón, acaricié las cenizas y arrojé la mitad al mar mientras le decía: “ya eres libre, sé libre, vuela alto, mi pequeño”. El hacerlo me costó muchas lágrimas.

Pasé cuatro días en Valencia con la otra mitad de las cenizas, pensando qué quería hacer con ellas y besándome las manos como si besara su carita. Volví a casa al cabo de esos días y me fui con el resto de las cenizas al parque de mi ciudad, esparciéndolas allí.

Decidí que así algo estaría cerca de donde transcurrió su corta vida, y también de mí. Pasear por el parque hoy con mi hija me devuelve un olor y un color esparcidos que, lejos de ser tristes, me renuevan por lo especial que fue Moisés. Aún iré al mar con mi familia de ahora, y seguro que nos llenará de él a mi marido, a mi pequeña y a mí. Parecerá que estamos todos».

[1]. V. Turner, *La selva de los símbolos: aspectos del ritual dembú*, Siglo XXI, Madrid 1980; en línea, <http://es.scribd.com/doc/11039855/Turner-La-Selva-de-los-Simbolos-Caps-13-y-14>.

[2]. J. Pears, «Bereavement-rituals-in-counseling-psychotherapy», en *Bereavement rituals*, 2012; en línea, <http://ritualsofthespirit.org/bereavement-rituals-in-counseling-psychotherapy>, de donde hemos tomado una parte de nuestra exposición.

[3]. L. Boff, *Los sacramentos de la vida*, Sal Terrae, Santander 1995 p. 15

5

Los ritos

«Cuando mi voz calle con la muerte, mi canción te
seguirá hablando con su corazón vivo».

–R. Tagore

5.1. Un posible origen del rito

Como ya se ha dicho en otro lugar de este mismo trabajo, los estudios de Erikson son muy importantes en lo que se refiere al desarrollo humano. Para él, los ritos son esenciales en momentos de la vida como la adolescencia. En concreto, él habló sobre el papel de los ritos de iniciación o de paso en esta etapa de la vida.

Sin embargo, su papel es aún mayor para la comprensión del rito desde lo que él escribe en un pequeño libro específico acerca del ritual: *Juguetes y razones: Estadios de la ritualización de la experiencia*[\[1\]](#).

Erikson descubre el origen del rito en el proceso de crecimiento y de socialización del hombre. Para delimitar la ritualidad humana, Erikson plantea como postulado que dicha ritualización debe comportar, como mínimo, un intercambio entre dos personas, las cuales *repiten determinados actos a intervalos significativos en contextos que se repiten*. La formalización de este intercambio debe favorecer la adaptación emotiva de los dos participantes.

En la relación madre-niño, antes de que el niño hable, en particular en la relación que se establece al despertar cada mañana, encontramos este intercambio entre dos personas que, repitiendo determinados actos a intervalos significativos y en un contexto dado, permite la adaptación recíproca.

El propio Erikson dice:

«Muchas cosas contribuyen a pensar que el hombre nace con una necesidad de seguridad y de reafirmación regular y recíproca: en cualquier caso, sabemos que la ausencia de estas realidades puede causar trastornos gravísimos en un recién nacido, ausencia que disminuye o detiene la búsqueda activa de impresiones que confirman los datos de los sentidos del mismo recién nacido.

Pero una vez despertada, esta necesidad se confirma en cada período de la vida bajo la forma de un anhelo de ritualización y de ritos renovados, más formalizados y más ampliamente compartidos cada vez, que da de nuevo el reconocimiento esperado.

Estas ritualizaciones comprenden, desde el intercambio de los saludos ordinarios que refuerza los vínculos emotivos, hasta la fusión del individuo con su objeto en el amor, la inspiración o el carisma del jefe. Yo sugeriría, por tanto, que esta primera y oscura seguridad, este sentimiento de una presencia santa, aporta un elemento que está presente en toda ritualización humana y que nosotros llamamos “lo numinoso”».

La palabra «numinoso» la toma de Erikson de R. Otto[\[2\]](#), el autor de «*Lo Santo*»

quien define lo sagrado como lo numinoso, y esto como el Misterio Tremendo y Fascinante a un tiempo. Otto lo llamará «Lo Totalmente Otro». Es la experiencia básica religiosa. Lo que Erikson plantea es que estas ritualizaciones de la experiencia son la base de acceso al espacio de lo sagrado.

Para Erikson es esencial observar la existencia de un mismo proceso de ritualización, el cual se confunde con el crecimiento vital del hombre y, pese a sus diferentes formas y grados, recorre toda manifestación ritual, desde la inicial de la relación madre-niño hasta la más propiamente religiosa.

En el contexto del duelo, la ritualización comunica un tipo de relación, refuerza los vínculos y nos pone en relación con la necesidad de seguridad subyacente.

El modelo de Erikson puede explicar la persistencia del fenómeno ritual en su totalidad y facilitar la comprensión de las diversas crisis a las que el rito está de vez en cuando sujeto, tanto históricamente como en la vida del individuo, al tiempo que se recuerda su importancia para dar contenido y significado a una relación.

Esto explica el origen de la conducta ritual del ser humano desde la necesidad de marcar la seguridad que se percibe en una relación.

Lo que dota de contenido a esta conducta es lo que llamamos «el mundo del símbolo». El rito es visto como una acción compleja en la que confluyen, ya desde su nacimiento, además de gestos y movimientos, palabras y cosas, «un todo coherente que, dentro de un determinado sistema cultural, establece un campo simbólico que permite situarse o situarnos el uno frente al otro, establecer relaciones, reconocer valores».

Recordar lo simbólico significa, «por una parte, confirmar la fundamentalidad del ritualismo humano y, por otra, señalar su esencial función maduradora para la persona»[\[3\]](#), cuestión que hemos visto en el capítulo anterior.

5.2. Lo que entendemos por rito

Al hablar de los ritos nos referimos a esas actividades que realizamos y que, al hacerlas, logran que algo tenga un significado para nosotros. Ritos espontáneos que encontramos en la vida de todos, como pasear al final de la jornada, deteniéndose a tomar una cerveza en el bar de la esquina y comentando las cosas del día; hablamos del aperitivo de los domingos, que llevaba consigo acaso ropa diferente, horario determinado y comunión de bebida y comida; nos referimos al ritual de celebrar la Navidad en familia, con las costumbres que cada una de ellas ha unido a dicha celebración; hablamos de todas esas cosas que yo vivía con alguien que ya no está y que, al no estar, no tienen el mismo sentido y producen un dolor intenso. Hablaremos de este tipo de ritos en tanto en cuanto son significativos y nos hacen sentir pertenecientes a algo mayor, previo a nosotros a veces y con lo que nos identificamos.

Por otra parte, hablamos de ritos sociales, compartidos por un mayor número de personas que únicamente los familiares. Ritos como asistir a un partido de fútbol, que también lleva aparejado un modo concreto de ser vivido y la conciencia de pertenecer a algo más grande que uno mismo. Hablamos de ritos que hacen que las personas recuerden que son parte de una sociedad, hagan presente este recuerdo, se sitúen en esta o, en su caso, salgan de ella: por ejemplo, las votaciones. Hablamos del rito del locutorio, que consiste en conectar, por medio del teléfono o de la *webcam*, con una parte de mi familia, y así hacerla presente de alguna manera (en el caso de los inmigrantes, por ejemplo).

Hablamos de ritos que facilitan la integración de cambios muy fuertes y dolorosos, ritos de despedida o de conmemoración, ritos de conexión o de paso. Por último, hablamos de cómo podríamos ayudar a crear ritos sanadores que permitan un puente adecuado entre lo concreto vivido, lo que me está pasando ahora y el sentido que puede tener.

Entendemos por «rito» una acción simbólica que, o bien marca una transición entre un estado y otro, entre un momento de la vida y el siguiente, o bien marca con su significado algún momento del presente. Vamos a contemplarlos a la luz de todo lo que hemos ido introduciendo hasta aquí. Como este pequeño libro no es un tratado sobre los rituales, sino sobre su papel en el camino del duelo, pretendemos discernir qué elementos que se hallan presentes en ellos guardan relación con la vivencia y la elaboración de la pérdida.

Cuando hablemos de tipos de rito, lo haremos para referirnos a distintos momentos del duelo o distintas miradas al mismo. Cuando hablemos de elementos del rito, lo haremos para poder ver qué significan para la persona que los celebra o ejecuta. Cuando hablemos de su estructura, será para que ello nos sirva de cara a preparar ritos adecuados

en el acompañamiento grupal del duelo. Cuando nos refiramos a sus diferentes tiempos, servirá para descubrir los pasos que podremos seguir para introducirlos en nuestras relaciones de ayuda a los dolientes.

Los ritos son conductas que se dan en la vida cotidiana con un significado personal o compartido. El ser vividos con otros les aporta un carácter de validación social que no carece de importancia a la hora de elaborar el duelo. El ser vividos con otros no se identificará con la presencia de otros solamente, y ese será el punto clave para discernir si los actuales modos de vivir los ritos *post mortem* sirven de alivio o introducen mayor sensación de aislamiento en la persona que los vive.

Los ritos no se identifican con un tipo de conductas repetitivas y sin sentido aparente que la persona repite casi sin poder evitarlas y que llamamos «conductas ritualizadas». Erikson señala que la diferencia entre las conductas ritualizadas no sanas y los ritos está en que las primeras se han separado de toda visión compartida. En cierta medida, la visión compartida ayuda a que el rito no sea rígido. Por eso, la diferencia fundamental es que las primeras suelen ser rígidas, y el rito no lo es necesariamente.

Para ser eficaz, un rito, caso de ser repetido, debe ser fijo o fijado, ya sea por la propia persona, ya sea por la comunidad. Pero un rito debe ser flexible, no debe reproducirse de modo rígido, porque, de ser así, pierde su sentido y, en cierto modo, su eficacia. Los ritos vacíos carecen de valor comunicativo. Entender los ritos como algo que es fijo quiere decir que podemos no hacerlo, que no necesitamos vivirlos de modo normativo y que podemos permitirnos cambiar aspectos del mismo o incluso abandonarlos cuando ya no nos dicen nada.

Cuanto más flexible sea un rito, en mayor medida facilitará la incorporación de nuevos significados que se ajusten a los cambios históricos e individuales, potenciado un estado adecuado de conciencia que evoque emociones intensas. La flexibilidad es abierta por definición.

«Ayer celebré una misa de año del marido de una chica de 34 años con una hija de 13. Me pidieron una misa de año. Estuve hablando con ella para decirle que no era la repetición del funeral, sino que quería dar pie a ver una evolución en la relación. Tuve que darle un cambio, porque pensé que el cambio era lo que ese año les había traído. Intenté que fuera una misa normal, y solo en la homilía hicimos presente a Ángel, en el sentido de cómo su modo de vivir hablaba de salir adelante. Me di cuenta de que en el funeral eso les habría dañado, pero un año después era mejor decir cosas nuevas. Si hubiera sido una repetición de lo anterior, no sería curativo. La clave de lo humano es lo abierto. Tal idea mía vino corroborada por su expresión al terminar la misa. Se me acercó y me dio las gracias por haberlo hecho así. “Gracias –me dijo con cara muy relajada–, tenía miedo de volver a pasar por el dolor del funeral. No es

que no me duela ya la muerte de mi marido: lo echo de menos todos los días; pero él no querría que yo lo tuviera en una despedida continua. Es muy duro, cuesta mucho, duele y no entiendo, pero hay algo delante y cada día intento buscar la vida”».

Las máquinas se rompen porque no son sistemas cerrados; las personas son sistemas abiertos, y lo son por sus relaciones[4]. Un ejemplo de ritual que se repite pero no es rígido es el modo de echar las cenizas al viento. Es una repetición del rito porque otros lo han hecho, y lo mismo pasa con el funeral. Pero cada uno dice y hace algo diferente con ello. La clave está en no hacer algo rígido una vez más, sino algo personalizado. Lo que cada uno hace al diseminar las cenizas y lo que dice es lo que personaliza un ritual.

5.3. Finalidad y tipos de rito

El fin del ritual es doble[5]: comunicar unos significados compartidos y comunicarnos con ellos y hacerlo de modo eficaz, influyendo en nosotros, en el grupo social o en el poder divino.

El ritual, sea del tipo que sea, es un tipo de comunicación que se pretende eficaz, bien para lograr un cambio, bien para renovar una relación. Da la sensación de que, con el rito, una parte del cambio se sujeta al control.

Los ritos buscan influir en un buen número de situaciones humanas. Casi no hay esfera en la que no entren: «Unen y separan individuos, proporcionan identidad social, solucionan conflictos, provocan conflictos, marcan edades, distinguen géneros, construyen espacios y tiempos sociales, delimitan territorios, expresan valores tradicionales, promueven cambios».

Onno Van der Hart es una de las personas que más han hablado del valor terapéutico y del uso del ritual en el ámbito de la terapia familiar. Distingue en este un aspecto formal y un aspecto vivencial, que forman un todo indisoluble.

Un rito, desde el aspecto formal, prescribe un conjunto de acciones simbólicas que han de ejecutarse de un modo determinado y en cierto orden (tiempo y lugar adecuados) y que pueden o no ir acompañados de fórmulas verbales.

El componente vivencial implica la exigencia de un fuerte compromiso en su realización, sin el cual la experiencia carecería de significado privado, convirtiéndose en algo vacío[6]. Por eso, para el acompañamiento en duelo es conveniente estimular a la persona a encontrar significados que expresar, formas de hacerlo y símbolos que los recojan. En suma, merece la pena preparar bien un rito, porque es posible que su fuerza ayude a la persona a seguir avanzando.

El rito tiene la función, por una parte, de expresar una relación, un significado o un paso y, por otra, la función de lograr lo que pretende. Por eso, el modo adecuado y sano de vivir un rito es considerarlo como proceso.

En el duelo, el rito es la manifestación y el intento de buscar sentido a la pérdida. Si el duelo es un proceso, vivir el rito en el duelo expresa este proceso. Al final, lo que suele ocurrir es que nos encontramos con multitud de maneras de ritualizar la vivencia de la pérdida. Esto se da de modo espontáneo muchas veces; las personas simplemente inventamos formas de expresión. También se da de modo organizado en ritos sociales.

No sería necesario acompañar con rituales desde los grupos de mutua ayuda o desde el acompañamiento individual si la sociedad tuviera otro tratamiento y otra mirada

ante la pérdida y la muerte en general; pero dado que sí es necesaria la ayuda para elaborar el duelo, será preciso que pongamos en marcha rituales colectivos que desatasquen procesos de duelo que se complican en el contexto de dichos grupos.

Casi todo lo que se ha escrito sobre el valor terapéutico de los ritos viene del mundo de la terapia familiar. Es natural que así sea, porque la familia es un ámbito protegido donde se pueden ensayar rituales, dado que es un ámbito donde estos se dan de forma tan espontánea como nos señala Falicov[7] al hablar de los ritos de la migración. Además, la familia tiene ese carácter de testigo que requiere el rito para tener mayor fuerza, como dice Pears[8] en su estudio reciente sobre los ritos y su relación con el *counselling*.

Por lo mismo, en lo que se refiere al acompañamiento en duelo, los ritos serán más eficaces y expresivos en el contexto de los grupos de ayuda mutua que en el acompañamiento individual, si bien en este último contexto también son posibles y recomendables en muchos casos.

Bárcena, Montoya y Leal[9] recogen la división de los tipos de rituales que nos va a servir para hablar de los ritos y el duelo. Siguiendo a Van der Hart, ellos hablan de los siguientes tipos de rito:

- – Estos ritos, también llamados de paso, responden a un proceso que un antropólogo muy influyente, llamado Van Gennep, dividió en tres etapas. Para Van Gennep, la ley de la vida es la regeneración, y las tres etapas que definen el rito son separación, segregación e integración. Para que exista un nuevo ser, el antiguo debe morir. Hacer esto supone una elección del candidato, con una separación temporal de la comunidad. El duelo, desde este punto de vista, responde a este tipo de elaboración.

Como dice el experto en psicología de la religión, Douglas Davies[10], a quien seguimos en este punto:

«Por algún tiempo, el candidato al rito sería separado de su condición, dejando atrás familiares, compañeros y entorno familiar, tal vez encontrando una agresión real o simbólica de ser arrancados y a distancia. En segundo lugar, entra en un periodo “entre”, de estar en medio, en el que carece de las marcas distintivas de la situación y las expresiones de su antigua identidad, como los nombres o la ropa. En el caso del paso a la adultez, los adolescentes juntos pueden someterse a un grado de disciplina y comparten un sentimiento mutuo de las dificultades, “la unión de estar juntos” en su periodo de abandono de lo anterior, lo que no tiene sentido en su nuevo status.

La reorientación hacia su futuro estatuto y las obligaciones de la vida comienzan con restricciones. Esto puede implicar el aprendizaje de las

tradiciones de su sociedad o de las habilidades de su profesión u oficio. Solo después de este periodo de aprendizaje se someten a la tercera fase de la reincorporación a la sociedad. Cosa que hacen con su nuevo estatus social y la identidad, tal vez con un nuevo nombre o título, o formas de vestir y el estilo de la lengua, casi con seguridad, con los nuevos patrones de comportamiento adecuados a sus nuevos deberes y responsabilidades».

Van Gennep[11] comparó la sociedad a una casa con gente que se mueve atravesando los umbrales de habitación en habitación. La palabra latina para «umbral» es *limen*; por lo tanto, las tres fases históricas de los ritos de paso se llamarán preliminar, liminal, y postliminal. Sostuvo que, dependiendo de la meta final de un ritual, el postliminal se destacaría por encima de los otros. Los ritos de paso a veces implican más de un tipo de cambio de estado. En un matrimonio, por ejemplo, no es solo que la novia y el novio pasen de ser solteros o divorciados a estar casados, sino que además sus respectivos parientes se convierten en familia política. Los padres, los hermanos y los amigos: todos pueden entrar en las nuevas relaciones.

- – *Ritos de continuidad*. Se ejecutan repetidamente, siendo su función, mantener la normalidad dentro de cada etapa del ciclo vital. Como la normalidad es cuestión de momentos, los ritos de continuidad marcan los periodos en los que no hay cambio. Cuando se refieran a marcar el paso de lo viejo a lo nuevo, será para significar lo que cambia y lo que no cambia en la vida.

Entre los ritos de este tipo distinguimos los telécticos y los de intensificación. Los primeros significan la ruptura con lo viejo y la bienvenida a lo nuevo. Este tipo de rito puede ser semanal, mensual o anual. El ritual de intensificación sucede para potenciar símbolos, realidades o roles. Suele ser un rito colectivo. Este tipo de rito puede ser de tres tipos:

- a. Celebraciones que, en el contexto colectivo, aportan una identidad cultural. Son las navidades, las uvas de Año Nuevo, el ritual de los Reyes y otros.
- b. Tradiciones que son aniversarios, cumpleaños, vacaciones con ritos que los acompañan.
- c. Rutinas de la vida diaria que tienen contenido simbólico, como aquellas de las que hablamos más arriba del paseo, el aperitivo, el acostarse, las comidas comunes... Ya hemos dicho antes que tales ritos forman parte de la vida tal como solemos vivirla.

Esta clasificación de los ritos nos sirve para comprender una parte importante de la elaboración de los duelos:

Los actos de despedida asociados a la pérdida son ritos de paso: los funerales u otros ritos posteriores al funeral, que marcan el final de algo, de una forma de relacionarse con el objeto perdido. Serán ritos de continuidad los memoriales y otras conmemoraciones. Además, habrá otros modos de conectar con la presencia simbólica o espiritual de un ser querido fallecido desde la puesta en marcha de rituales espontáneos nuevos o desde la conservación de antiguos ritos privados.

En el último capítulo entenderemos que todo duelo empieza por un acto de despedida de una parte (*no necesariamente todo*) de lo que nos une a un objeto, a una persona o a una forma de vida. Esto es lo que caracteriza la resolución de un tipo de duelo que llamamos «ambiguo» y que, en el fondo ilumina nuestra forma de contemplar el proceso de los duelos en general.

Todo ritual de despedida del duelo es, a la vez, tanto un rito de paso como un rito de continuidad. Para las personas que sufren la pérdida de modo inmediato supone un adiós; para la comunidad es un paso que hace ver que hay continuidad: «el rey ha muerto, viva el rey», era la expresión que daba lugar a una sucesión sin nombres, en la que lo importante era el rol que la persona perdida tenía en la comunidad.

5.4. Elementos de un ritual

Un ritual es una acción compleja en la que entran *palabras, gestos, un lugar, un tiempo determinado y un entorno* que hacen que el que participa en él sienta que se encuentra en un ámbito diferente y se disponga a vivir lo que es propio de este significativo contexto. La conciencia de haber atravesado un umbral, la liminalidad de la que hablábamos, viene facilitada por los elementos del ritual. Vamos a recorrer estos elementos.

5.4.1. Un espacio

Ken Doka[12] afirmó que los cementerios son un «lugar perfecto para rituales», debido a las «significativas conexiones familiares, espirituales y culturales» que le caracterizan. Familias agrupadas para incluir múltiples generaciones pueden verse como un lugar de conexión espiritual con los seres queridos difuntos. También los cementerios funcionan como espacio ritual para individuos y familias durante el día de los difuntos, por ejemplo.

Lugares especiales que fueron visitados o amados por el difunto pueden considerarse también un espacio sagrado. Por ejemplo, un lugar que asociado a un significativa recuerdo (primer beso, lugar de vacaciones, lugar donde se produjo la muerte...) probablemente encerrará más significado para llevar a cabo el ritual que cualquier otro lugar. Es frecuente hacer significativo este lugar marcándolo con algún objeto. Por ejemplo, cuando se planta un árbol en un lugar favorito del ser querido, o se pone un ramo de flores en el lugar de un accidente o, en otro orden de cosas, un corazón y unas iniciales esculpidos sobre un árbol.

El espacio virtual de Internet nos ha ofrecido modos virtuales de marcar espacios. Hay rituales virtuales (memoriales, hacer o pedir una oración, encender una vela en pantalla, etc.) que son cada vez más populares hoy en día, porque proporcionan a las personas una forma de dar expresión a sus sentimientos y proporcionan a las familias y grupos geográficamente dispersos una forma de reunirse y participar.

Sin embargo, Doka señaló también que, debido a la «naturaleza no reglamentada de Internet, el papel terapéutico de dichos memoriales puede verse comprometido si se publican historias negativas o rumores sobre el fallecido».

5.4.2. Un tiempo

Del mismo modo que en el resto de la vida, lo que solemos marcar, además de los espacios, son las fechas del calendario. En el duelo, esto ocurre de tal modo que a veces las fechas de antes desaparecen, y solo quedan fechas relacionadas con el difunto, a

quien se recuerda todos los días del mismo número, o todos los lunes... Si la muerte vino precedida de enfermedades, se señala en el calendario todo el proceso. El tiempo del rito no se refiere a esto, aunque tiene en cuenta las distintas fechas significativas.

Al hablar del tiempo sagrado, nos referimos al hecho de que hacer el ritual implica entrar en un tiempo sagrado, un tiempo aparte de la percepción mundana cotidiana de la realidad, para avanzar en una realidad sagrada temporal. En el ámbito secular, Csikszentmihalyi llama a este tiempo el «flow», tiempo de fluir, en el que el tiempo pasa con una cadencia especial y redundante en una concentración enfocada, donde nada más se percibe, excepto para la tarea que se traiga entre manos.

En un nivel ritual, el tiempo sagrado está entrando en una estructura rítmica de liminalidad que requiere un período de tiempo determinado para facilitar el proceso de integración psicológica.

Miller, terapeuta jungiano y creador del Proyecto Phoenix (un proceso de integración de la pérdida de doce semanas, basado en antiguos ritos de iniciación y de transición), explica que «los seres humanos no están pensados para vivir en tiempo sagrado. Hay solo dos maneras de entrar en liminalidad: o bien viéndose empujados a ella de golpe por alguna tragedia, o bien siendo dirigidos ritualmente». Además, explica que durante el tiempo sagrado lo reprimido vuelve (lo que se necesita resolver), los dioses hablan (sucesos inexplicables brindan una oportunidad para transformar su energía psíquica más profunda), y los contrarios se encuentran (integran aspectos fragmentados). Así, el tiempo sagrado va más allá de la hora y trasciende el tiempo y el espacio.

En otro orden de cosas, al hablar de tiempo del rito asumimos que separamos o reservamos tiempo suficiente como para poder vivir sin prisas todos los elementos. Por eso, para otros autores el rito se relaciona más con la fiesta que con el tiempo sagrado. Por lo común, el tiempo de fiesta no se mide del mismo modo que el tiempo secular. Es el tiempo sin prisa, por el carácter de exceso que conlleva el concepto de fiesta, de derroche de vida. Por eso, con frecuencia los rituales colectivos de duelo se denominan «celebraciones», y entonces su contenido no es el duelo, sino el símbolo de la transición.

5.4.3. Unos testigos

La importancia de los testigos del proceso ritual ha sido señalada por Garrick[13], que escribió extensamente sobre el papel de los testigos en los rituales de duelo. Habla de «las dos funciones fundamentales de los testigos de los rituales de duelo, que son: 1) conceder a los dolientes permiso para revelar quiénes y qué son; y 2) validar las autorrevelaciones de los dolientes». También Neimeyer habla en el mismo sentido.

La presencia de los testigos proporciona tranquilidad, al permitir llorar y mostrar que

es seguro y apropiado hacerlo. Al mismo tiempo, dice que es necesario ser observado en el ritual por una red de interlocutores: una promulgación ritual debe ser recibida por otros, quizás el Totalmente Otro (Dios), tal vez los ancestros, tal vez el poder, tal vez un acompañante en duelo...»

En todo ritual espontáneo (¡cuánto más en los organizados!) la presencia de testigos añade fuerza a la carga simbólica, ya que, en cierto sentido, los testigos avalan y permiten el duelo, pero además escuchan la narración del símbolo y buscan compartirla de algún modo. En los rituales personalizados esto tiene una gran importancia para no acentuar el dolor del aislamiento producido por la pérdida.

Hay algunos rituales cuya función consiste en reparar un daño o cerrar heridas pasadas que, vividas en presencia de testigos, adquieren esa fuerza de la que hablamos. Falicov, a quien luego nos referiremos, habla de los rituales de testimonio, que son un modo ritual de procesar abusos sufridos, violencias o traumas infligidos. En este tipo de situaciones, la presencia de testigos valida la queja y la rabia, dando lugar a la elaboración de estas.

Lo mismo ocurre con la reconciliación. No en balde, la liturgia católica ha buscado un modo de reconstruir lo dañado desde la reconciliación, que incluye un testigo al menos del deseo de reparación. Ritos de purificación colectivos ya asumen que son vividos de manera compartida y no precisan de añadidos, pero son algo diferentes.

Doka (2008) indicó que realizar un ritual de reconciliación es una forma de resolver los asuntos pendientes entre los supervivientes y los fallecidos. Puede incluir prácticas de perdón, donando dinero, flores o comida en memoria de alguien, o liberar el pasado a través de la expresión (arte, música, diario...).

El duelo, suele tener en su proceso algo que sanar o recuperar en la relación con lo perdido. Sea una persona o sea una forma de vida, la culpa aparece como la manifestación de que algo no está conforme, más allá de otras cuestiones por las que aparece el sentimiento de culpa.

5.4.4. Unas palabras

La acción simbólica vive de la narración del símbolo. Si el símbolo es la quintaesencia del rito, la palabra que expresa el origen primordial del símbolo es parte de este. Si de lo que hablamos es de un símbolo compartido, entonces la palabra expresa el origen primordial, y en ocasiones se fija en fórmulas. Estas fórmulas se repiten para dar marco al rito. Las canciones de los distintos ritos, por ejemplo, son una forma de narrar el símbolo. Los silencios también forman parte de la comunicación ritual.

Una cosa importante a tener en cuenta en los ritos que acompañan el duelo es que los dolientes se dirigen al difunto, al poder divino o a algo diferente. Con frecuencia, esperando respuesta. Una respuesta que forma parte de la intención que se persigue al celebrar un ritual, especialmente si se pretende conectar con el difunto.

En el duelo es habitual elegir palabras especiales para significar mensajes últimos, y por eso el epitafio o lo que se escribe encima de una lápida es significativamente, además de una forma de marca, un espacio sagrado, una forma de comunicar con el difunto y con quienes contemplan la lápida[14]. El mismo momento de ir a poner la lápida ha pasado a ser un rito más para muchos dolientes, que lo significan de modo especial con presencia de testigos y pronunciando unas palabras propias de la ocasión.

Hablar del difunto es una forma de símbolo que se ha llamado informal y que suele suplir a otros símbolos. Se han señalado en numerosas ocasiones los beneficios que conlleva el que los dolientes sean escuchados al hablar de sus seres fallecidos o al cantar canciones que eran significativas para ellos.

El ritual, como dirá Rogers, tiene un componente de magia buena que hace que las personas lo vivan tanto como el modo de hablar o como el modo de encontrar respuesta de sus seres queridos. De hecho, es corriente que un rito determinado se abandone cuando no se obtiene respuesta.

Narrar la historia del símbolo forma parte de fórmulas verbales fijadas en un rito. Así ocurre con la *Shemá*, que forma parte del acompañamiento en el duelo en el contexto judío. Al contar la historia primordial del símbolo, tanto la persona que la refiere como los testigos vuelven a tomar conciencia de su relación con esa historia.

El siguiente testimonio habla también del origen de un símbolo. En este caso, al servicio de un recuerdo, de un modo de conectar con un ser querido y con su legado.

«Hubo un día en que me encontraba muy mal y me vi andando sin rumbo. Era uno de esos días en que la tristeza te agarra por los pies y te lleva a llorar sin lágrimas, pero con un peso que parece insoportable. Cada paso es una agonía, porque el pesar se hace lo que significa: pesar; y los kilos de soledad y sinsentido acumulan la gravedad para hacer que levantar un pie y luego el otro resulte un trabajo, una labor de las que cansan hasta el extremo. Si lo cuento así, es porque los pasos me llevaron a fijarme en los zapatos, en aquellos que me ponía desde que mi padre murió y que fueron suyos un tiempo. Para él eran zapatos para una sola vez: los llevó a ese último camino de Santiago antes de marcharse de repente. Eran unas sandalias ya usadas y ahora muy queridas. No me las solía poner tan a menudo, pero ahora sí que me gustaba hacerlo así. Me recordaban lo que era el camino para mi padre. Él solía decir que en Villafranca, en el final de la etapa, había un hombre que solía recibir a los

peregrinos con una frase: “ultreya su stella”. Cuando mi padre se encontraba con dificultades especiales, solía acordarse y la pronunciaba. Hoy, que decido que mi camino es otro que el de mi padre y después de haber vivido con él tantas cosas, he decidido que voy a abandonar las sandalias, y voy a hacerlo repitiendo las palabras de mi padre; después compraré otras, y he pensado grabar la frase en la suela por dentro como una forma de sentir el aliento en las dificultades con las palabras que mi padre hizo suyas. “Ultreya susella”, escritas incorrectamente, de la forma en que solía pronunciarlas él. “Ultreya”, más lejos, y “su stella”, hacia las estrellas. Me gusta pensar que el polvo del camino termina en las estrellas. Por eso hoy quiero hacer que la estrella sea parte de mi firma. Soy parte de mi padre, y él de todos los que compartieron tanto con él. Desde hoy, mi nombre incorpora una pequeña estrella al final. Sé que parece tonto, pero me parece una forma de recoger y llevar conmigo lo que mi padre quiso dejarme, más allá de lo que le pertenecía».

5.4.5. Unos gestos

Los gestos son lo que hace que un ritual sea lo que es. Es una acción o un conjunto de acciones que las personas repetimos con un sentido simbólico. No es preciso insistir en este punto, ya que a lo largo del presente trabajo se han ido viendo ejemplos de acciones que las personas realizamos y que nos hacen sentir cerca de los seres queridos fallecidos o nos ayudan a despedirlos. Los gestos son tan importantes que se puede decir, de manera coloquial, que «un duelo avanza a golpes de haceres, no de pensares». Lo que hace avanzar el duelo no es saber más sobre él, sino lo que se va decidiendo por el camino para pasar etapa tras etapa.

5.5. Ritualizar la pérdida

En «*Archipiélago de rituales*», una obra que revisa las teorías antropológicas del rito, su autor, Rodrigo Díaz[15], trata de definir lo que es ritual y lo que no. Tal como lo él lo entiende, el ritual se sitúa en un punto entre la repetición cotidiana y casi obstinada de actos, algunos de ellos privados y que parecen casi inevitables, y las ceremonias masivas y fastuosas en las que sacerdotes ensangrentados en silencio o meditativos establecen comunicación con seres trascendentes.

Tal como lo entendemos nosotros, el ritual se aleja de una y otra modalidad por una razón importante: en ambos casos estamos hablando de repeticiones que han perdido su significado. Los actos cotidianos que repetimos de forma vacía se constituyen en una tarea, más que en un puente de relación con lo profundo.

En el duelo, el que un rito pase a ser una tarea significa que su vivencia es más un deber que un encuentro saludable. Por alguna razón, la persona es capaz de descubrir que tal rito que antes vivía ya no tiene sentido sin la persona con la que se celebraba, y que al hacerlo duele, pero no es capaz de dejar de hacerlo, se siente culpable si no lo hace así, y de este modo la persona en duelo se ata a prácticas que no son rituales, sino aparentes ritos de conexión que al final no acaban de conectar y transmiten una sensación de vacío.

Esto puede ocurrir sin que haya una pérdida. Si un rito, como el desayunar en un bar tomando «lo de siempre» y a una hora determinada, se convierte en tarea, es porque para un miembro de la familia o para uno mismo ya no tiene sentido. Seguir repitiendo obligadamente el rito es una forma de pensar que, por el mero hecho de repetirlo, el rito será eficaz por sí solo, si se nos permite la comparación con lo que se dice de un sacramento «ex opere operato»: por el mero hecho de realizarlo.

Si el contexto cambia, si la relación no es la misma, si el rostro del otro no se mira igual o si el que nos acompaña a desayunar ya no está, tal rito puede ser un memorial y una forma de recordar; pero si este rito se convierte en obligatorio, entonces es un deber para con el difunto, con la familia, con la sociedad o con uno mismo, y entonces el rito pierde su sentido y se convierte en conducta ritualizada que no procesa el cambio, sino que la atasca.

Por eso, una de las cosas que habrá que hacer en el acompañamiento en duelo será descubrir qué conductas ritualizadas están atascando el proceso y cuáles son potenciadoras del cambio. Sin duda, parte de la elaboración del duelo consistirá en abandonar los ritos que ahora resultan vacíos. Si no es posible abandonarlos, quizá sea preciso dotarles de un sentido nuevo; pero eso puede resultar más difícil.

Rodrigo Díaz, en la obra citada, hace un recorrido por las teorías del ritual señalando los elementos del rito. El ritual es una forma en la que se vacían múltiples contenidos: «el pensamiento, la moral, lo sagrado, la reproducción, el cambio, el poder o la rebelión». En las diferentes formas de ver el rito se dan diferencias en el modo de considerar lo verbal y lo no verbal del mismo, así como la creencia y la acción. Esto nos lleva a hablar de estos elementos, porque nos ayudarán a entender mejor la ritualización del propio duelo.

Por otra parte, forma parte del ritual, como dijimos, el símbolo; pero también importa el entorno donde se vive el rito. Por eso tendremos que hablar del lugar, del tiempo y del proceso de puesta en marcha de la acción simbólica.

El estudioso de los ritos A. Turner, a quien ya nos hemos referido anteriormente, hace un análisis del proceso del ritual y habla especialmente del periodo de umbral, en el que las personas, dice él, encuentran en la *communitas*, o sea en el grupo social significativo, una gran fortaleza desde el apoyo de las personas en su misma situación.

Turner[16] investigó y escribió acerca de las tres fases de Van Gennep en detalle.

– «La primera fase (de *separación*) abarca el comportamiento simbólico, que significa que la persona o el grupo es destacado desde el punto de la estructura social donde estaba antes, de un conjunto de condiciones culturales o de ambos».

– La segunda fase (de *transición*) es considerada «un estado liminar o intermedio que es ambiguo y semejante a la muerte, al parto, a la invisibilidad, a la oscuridad, a la bisexualidad, al desierto y a un eclipse de sol o de luna».

Turner incluye la «communitas» en esta fase, porque surge cuando la estructura social no es presente y tiene una calidad existencial. La liminalidad, el estado de umbral entre un momento y otro que marca el cambio, es una manera de hablar del duelo. En este sentido, hay que decir que la etapa de liminalidad pide un reconocimiento de que es efectivamente tal. Por eso, el ritual post-mortem del duelo –el funeral o los ritos asociados al mismo– tiene la función de inaugurar dicho tiempo.

Entre los judíos existe un ritual que marca esto de forma clara. El rito que ellos llaman el *shivá* consiste en el comienzo y la autorización social del periodo de duelo y consiste en los siete días de luto siguientes. Para significar esto los familiares reciben comida de los cercanos y son liberados de algunos de los compromisos de la ley. El duelo judío se completa con dos formas de luto más, hasta los doce meses siguientes a la muerte, momento en el que se entiende que el tránsito a la nueva forma de vida está ya preparado para los cercanos.

– Y la tercera fase (de *reincorporación*) significa que el paso es consumado, y el individuo o grupo (con un estado modificado) se reintegran al sistema social.

En la perspectiva del duelo, cuando a una familia se le muere un ser querido, idealmente, la familia se «separa» de la sociedad; lo cual es celebrado por la comunidad en un ambiente protegido, en un espacio de seguridad, y no se espera que cumplan con las condiciones culturales como de costumbre.

El proceso de duelo es un tiempo de liminalidad, de transición, un viaje plagado de conmoción emocional y la ardua tarea de integrar la pérdida en la psique. Finalmente, la reinversión en la vida y el establecer nuevas relaciones implica que uno ha entrado en la fase de reincorporación.

[1]. E. Erikson, *Toys and Reasons: Stages in the Ritualization of the Experience*, W.W. Norton, New York 1977, pp. 85ss.

[2]. R. Otto, *Lo Santo: lo racional e irracional en la idea de Dios*, Alianza Editorial, Madrid 1996.

[3]. E. Erikson, *op. cit.*, pp. 110, 169-170.

[4]. A. Almendros, *Psicología transpersonal: conceptos clave*, MR, Madrid 2004.

[5]. A.M. Nogués, *El ritual como proceso*, en línea, http://www.dip-aliante.es/hipokrates/hipokrates_1/pdf/ESP/435e.pdf, consultado el día 3 de abril de 2012.

[6]. O. Van der Hart, *Rituals in Psychotherapy*, Irvington Publishers, New York 1983. En línea, http://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=ldoGYT-6sIlC&oi=fnd&pg=PR7&dq=ritual+in+psychotherapy&ots=ABJdEy2w30&sig=-3aS4scF9iqnvv_lQD5wbLiu4nQ#v=onepage&q=ritual%20in%20psychotherapy&f=false

[7]. C.J. Falicov, *Migración, pérdida ambigua y rituales*, en línea, <http://www.redsistemica.com.ar/migracion.htm>

[8]. J. Pears, «Bereavement-rituals-in-counseling-psychotherapy», en Bereavement rituals, 2012. En línea, <http://ritualsofthespirit.org/bereavement-rituals-in-counseling-psychotherapy/>

[9]. Bárcena et al., *Rituales desde una óptica sistémica*, en línea, <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/18613>

[10]. D. Davies, *Rites of passage*, en línea, <http://www.deathreference.com/Py-Se/Rites-of-Passage.html>

[11]. Van Gennep. 1909; citado en O. van der Hart, *Rituals in Psychotherapy*, Irvington Publishers, New York 1983, p 15.

[12]. K. Doka, «The power of ritual: A gift for children and adolescents», en K. Doka – A. Tucci (eds.), *Living with Grief: Children and Adolescents*, Hospice Foundation of America, Washington, DC 2008, pp. 287-295.

- [13]. D.A. Garrick, «The work of the witness in the psychotherapeutic rituals of grief»: *The Journal of Ritual Studies* 8/2 (1994), 85-113.
- [14]. K. Sidorova, «Lenguaje ritual: los usos de la comunicación verbal en rituales y ceremoniales»: *Revista Alteridades* 10, pp. 93-103. En línea, <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=74702008>
- [15]. R. Díaz, *Archipiélago de Rituales*, Anthropos, Universidad Autónoma Metropolitana 1998.
- [16]. V. Turner, *The Ritual Process: Structure and Antistructure*, Routledge, London 1969. En línea, <http://books.google.es/books?id=rIo9AAAAIAAJ&printsec=frontcover&dq=turner+1969&hl=es&sa=X&ei=yhPST7uCD0Gm0QXDz42DBA&ved=0CDUQ6AEwAA#v=onepage&q=turner%201969&f>

6

Los ritos del duelo

«Cuando la muerte se vive con naturalidad, hay ocasión para el rito final, el rito de despedida. El rito da poesía, adorna. El rito surge del miedo al olvido».

– F. Torralba

Parece adecuado dedicar un tiempo a hablar de los diferentes tipos de ritos que se dan en el duelo, para entender que responden a diferentes momentos del duelo y que, por tanto, cumplen también funciones diferentes. Con lo dicho hasta aquí se entiende que no es lo mismo un rito de transición o de paso que un memorial, por lo que lo demás será fácil de entender también.

En todo caso, al final propondremos una forma de incluir todo ello en la estructura en tres pasos del rito de paso de Van Gennep que hemos citado más arriba, con el fin de que nos sirva para situarlo en los distintos momentos del acompañamiento. Sin duda, ello obedece a una forma de considerar todo el proceso del duelo como un rito de paso en sí mismo, marcado por momentos rituales significativos que van marcando las etapas y las tareas del duelo.

Consideramos dos tipos de ritual: el que espontáneamente surge de las personas en duelo, como individuos o como familias, y el que se organiza desde una comunidad mayor o desde un entorno significativo. Finalmente, añadimos los que se viven en el entorno terapéutico.

6.1. Ritos espontáneos personales o sociales

6.1.1. Ritos de continuidad

Los ritos personales obedecen al hecho de que no es posible realizar una ritualización social del duelo de un gran número de pérdidas que no son de muerte. No existe en nuestra sociedad un rito para el divorcio u otro tipo de pérdidas, como los abortos espontáneos, o las agresiones y la violencia recibidas, o las enfermedades, así como para los duelos no terminados.

Si el duelo es una recreación de nuestra persona afectada por la pérdida, ritualizar de modo personalizado ayuda a encontrar conexiones simbólicas que no tengan necesariamente que ver con la muerte o con el final de un modo de vida.

Este tipo de rito personal que marca estas pérdidas se ve también en forma de ritos que marcan la continuidad de la vida. Incluimos aquí todos los ritos que suponen que la persona o la familia marcan el tiempo y el lugar desde contenidos fundamentalmente suyos, estableciendo un círculo reducido de personas que los compartan. La ventaja es que son muy significativos; la desventaja es que, al no ser compartidos, el símbolo tiene menos fuerza para fijarse, y tal vez por eso la persona se encomienda a un esfuerzo grande para seguir siendo fiel al rito.

Entre los ritos espontáneos están los ritos de conexión con lo que siempre ha sido nuestra vida: con el objeto o la persona que se ha perdido. Este tipo de ritos espontáneos de conexión incluye las visitas al cementerio, los mensajes que se dejan en él, como formas de conectar con el difunto.

Se incluyen también los rituales de memoria, en los que la familia refiere historias pasadas sobre el difunto. A veces se convierte espontáneamente en un rito en el que se pone tal o cual música favorita o se comparte un plato de comida en honor del difunto.

Los rituales cotidianos que vivíamos con el fallecido o que responden a una antigua vida o las dos a la vez. Vivir estos ritos es descubrir un dolor añadido a la pérdida, porque esos ritos no tienen sentido sin el otro, y por eso las personas echan de menos no solo el objeto perdido, sino sobre todo lo que hacían con él y el sentido que les daba el hacerlo, lo que decía de ellos eso que marcaba su jornada desde su continuidad.

Habrán rituales que no tengan sentido sin la otra persona, y otros que, aun siendo anteriores a la pérdida, marcarán de modo sano y significativo la continuidad de las relaciones. Ritos de enamoramiento o ritos que marcan momentos y relaciones dependen, para seguir siendo vividos, del significado que tienen en ausencia de la otra parte.

En la realidad de la emigración, los rituales de continuidad marcan la forma de continuar viviendo algo de lo que se puede de una antigua vida, la intensifican o la marcan de alguna manera. Son rituales espontáneos: ver las noticias de mi país a la vez que las ven mis seres queridos, o mirar la luna al mismo tiempo que mi enamorado, por ejemplo.

6.1.2. Ritos que recogen la nueva simbología

Son los que nacen nuevos como expresión de la pérdida. Espacialmente configuran nuevos circuitos, nuevos sitios por donde pasear con significado de peregrinación. Los ritos que recogen y transforman el momento o el modo de la muerte sirven para aliviar un trauma posible y, al mismo tiempo, marcan la continuidad con la otra persona.

En el caso de las muertes perinatales, Neimeyer menciona la transformación de la fecha de la muerte prematura de un hijo en el día de la familia, decidiendo que ese día sería especial: ambos cónyuges dejarían de ir a sus trabajos, y los hijos faltarían a la escuela, e irían todos a hacer algo juntos[1].

Algunos de estos ritos no serán de continuidad, porque también recogen la despedida, la nueva relación con las cenizas o con los restos de otra vida o con las pertenencias de un difunto.

6.1.3. Ritos espontáneos de despedida

En realidad, son formas de vivir lo que viene a continuación de los ritos de despedida sociales (el funeral, el entierro y la cremación). Suponen estos ritos la forma de personalizar la despedida. El adónde van las cenizas, lo que decimos al llevarlas y las palabras que pronunciamos para despedirnos forman parte de este rito.

Entre estos ritos hay algunos que se ven también en los encuentros terapéuticos, como escribir cartas de despedida o lanzar mensajes en globos.

Los ritos de despedida (*leave-taking rites* en inglés) favorecen la separación del objeto perdido discerniendo una parte que se deja y una parte que se conserva y mantiene de la relación. Tal distinción tiene su importancia en los duelos asociados a pérdidas ambiguas.

6.1.4. Memoriales espontáneos

Son formas de señalar las fechas significativas que las personas deciden por sí mismas. Momentos para recordar, los memoriales se definen por el hecho de hacer presente el

objeto de la pérdida. Son un momento para significar de modo particular el contenido simbólico de la pérdida. Cuando no es así, se convierten en un ritual de continuidad e intensificación que reproduce el dolor de la pérdida.

6.2. Ritos estructurados

6.2.1. Ritos de despedida

Los ritos de despedida fortalecen la relación en un sentido diferente, definen la nueva fuerza del vínculo en lo concreto. Marcan un antes y un después. Por eso la despedida no es un ritual que se repita muchas veces. Con cada relación tiene un sentido diferente. Son, además de un ritual de despedida, unos ritos que afirman y validan la relación vivida. Estos ritos son una forma de dar las gracias y expresar gratitud por compartir la vida con alguien querido que ya no está. Como decimos, los rituales de afirmación confirman y validan en la mente de los supervivientes que el ser querido contribuyó a la otra vida con «su presencia y su legado».

Los ritos que tienen que ver con los momentos posteriores a la pérdida siguen el proceso de los ritos de paso. Son ritos de despedida que alivian la angustia de los familiares, los supervivientes y la sociedad, al tiempo que preparan el paso del difunto a su nuevo estado. Este tipo de ritual organizado tiene dos tareas: la evacuación del cadáver y la significación del cambio en los familiares.

Los ritos *post mortem* cumplen una función paliativa y preventiva del dolor. Cuidar la despedida favorece, permite, autoriza y protege la expresión emocional, y ello previene duelos complicados. El modo de vivir los momentos posteriores a la muerte en nuestra sociedad no ayuda a esto. Los rituales se hacen de forma rápida y con la sensación de que resultan molestos para la sociedad, de tal modo que al vivirlos se produce la paradoja de que no alivian la angustia, sino que acrecientan la sensación de soledad de la familia y la aíslan.

La muerte es un hecho biológico que sufren la persona y la sociedad que lo pierden. El rito de despedida del cuerpo es un rito de paso para el que va a pasar a otro estado diferente y para la sociedad, ya que tras la despedida tiene que rehacerse, releerse y elaborarse desde el trabajo del duelo.

En nuestra sociedad, debido al tabú de la muerte, no se prepara ni se realiza bien este rito. Si una característica del rito es la eficacia, el modo de vivirlo que no recoge nada de la simbología personal o familiar hace que no cumpla su función y, al cabo de esto, los allegados no están más protegidos ni más acompañados.

Siendo así que el funeral es un rito de paso, podemos distinguir en él las tres fases de las que habló Van Gennep. En lo que se refiere al difunto, se trata del paso al mundo de los ancestros. El proceso o viaje o tránsito que es la muerte sigue las etapas de separación, segregación e incorporación. Desde el punto de vista de riqueza simbólica, lo más significativo es el estado intermedio, antes de la evacuación del cadáver.

Desde el punto de vista de los allegados, el duelo representa un estado de margen, ya que se separan del grupo temporalmente, como contrapartida al periodo de margen del difunto. Su latencia durará tanto como marquen las pautas culturales de luto o, bajo otra lectura, mientras dure el trabajo de duelo.

«Hoy nos sentimos incómodos, encorsetados y fuera de lugar cuando nos despedimos de un ser querido. En el tanatorio expresamos al allegado nuestras condolencias con las frases de rigor, y con nuestra presencia silenciosa en la iglesia alzamos la mirada del último adiós al difunto. El rito ha dejado de pertenecernos, perdiendo con él su significación. Por un lado, se ha profesionalizado porque las empresas funerarias se han apropiado de la gestión de las secuencias ceremoniales de todo el proceso; por otro, la tradición católica mantiene rígidamente la reproducción secuencial de los actos, dejando un margen reducido a la actuación no prescrita» [2].

Están surgiendo maneras de revisar este tipo de ritos en nuestra sociedad, sobre todo en dos ámbitos: en el contexto de los lugares de acompañamiento al morir, los cuidados paliativos, los *hospices*; y desde la reflexión y el interés por renovar los ritos funerarios en el contexto religioso católico.

Mención aparte merecen los grupos que se congregan desde un tipo de muerte común. Por ejemplo, los enfermos de sida o la forma de vivir la despedida en el contexto de los espacios donde hay muertes perinatales.

En el campo de la renovación de los ritos de despedida en el ámbito de los sacerdotes, y aún más de los laicos católicos que trabajan en la sanidad sobre todo, es cada vez más frecuente encontrar contenidos, palabras y símbolos adaptados a la realidad de la pérdida y con una personalización más adecuada. A título de ejemplo recogemos lo que en el tanatorio de San Camilo está haciendo Xabier Azcoitia, quien en comunicación personal nos dice que lo que se pretende es acompañar las primeras separaciones de los familiares de un ser querido que muere en la unidad hospitalaria donde él está. El modo de hacerlo busca tener en cuenta que la separación del cuerpo es importante para dar paso al proceso de duelo.

6.2.2. Ritos de continuidad

Desde una perspectiva del duelo, Doka (2008) señala que los rituales pueden utilizarse para «destacar el modo de continuar el vínculo con el fallecido», mientras que al mismo tiempo se le honra a él y su vida. Esto, en efecto, ya sea consciente o inconscientemente, reafirma la conexión espiritual con el fallecido que ellos habían amado. Esta conexión espiritual o enlace permanente con la representación interna de los fallecidos es visto como un mecanismo de afrontamiento saludable para ajustarse a la pérdida.

La importancia de los ritos de continuidad en duelo desde un punto de vista psicológico se comprende porque la representación interna del ser o el objeto perdido implica un proceso de actualización en el que la persona se liga simbólicamente con el difunto a través de caracterizaciones, recuerdos y otros atributos asociados desde lo afectivo. Los dolientes experimentan un sentimiento constante de presencia y continua relación con el difunto en su vida intrapsíquica[3].

Como hemos dicho antes, unos ritos de continuidad son los de intensificación, y entre ellos los memoriales que se celebran el día de los difuntos, que en algunos países, como México, dan lugar a una fiesta que hunde sus raíces en los antiguos aztecas. El que ellos laman «día de los muertos» sirve para establecer la continuidad entre las vidas de los presentes y sus antepasados. En este país se construyen altares para el día 1 de noviembre en las viviendas, en los cementerios, en las plazas..., exponiendo las fotos de sus muertos, junto con otros íconos religiosos y alegorías, tales como el tradicional «pan de muerto». El mito dice que cuando el sol pasa a través del cenit, todas las almas retornan al pueblo y a sus antiguos hogares, guiadas por el aroma de la comida.

El altar puede ser personalizado con la adición de objetos que eran esenciales para la vida diaria del difunto. También se agregan pequeñas estatuillas de esqueletos que recuerden su profesión. Los objetos pueden ser un machete, un sombrero, un poncho, para los hombres; para las mujeres, sus elementos de costura y de tejido, un chal, utensilios de cocina... Para los «angelitos» (niños que fallecieron en la infancia) una buena ofrenda consiste en muñecos de lata o de madera, junto con dulces y una taza de leche[4].

[1]. R.A. Neimeyer, *Aprender de la pérdida*, Paidós, Barcelona 2007. p. 116.

[2]. M. Allué, «La ritualización de la pérdida»: *Anuario de Psicología* 29 (Universitat de Barcelona 1998), n. 4, pp.67-82.

[3]. D. Klass – P.R. Silverman – S.L. Nickman, *Continuing Bonds: New Understandings of Grief*, Taylor & Francis, Philadelphia 1996.

[4]. Comunicación personal de una usuaria del Centro de Escucha de nacionalidad Mexicana. Abril 2012.

7

**La mirada ritual
del acompañamiento en el duelo**

«Grief is an initiation into the mystery of life».

7.1. Función de los ritos en el acompañamiento en el duelo

Aunque ya sabemos en general que los ritos sirven para las distintas tareas del duelo, es cierto que no todos sirven para todos los momentos ni significan lo mismo para todas las personas. Por eso, Neimeyer^[1] va analizando las diferentes tareas de Worden para dar cuenta de la utilidad del rito a cada una de ellas. Neimeyer se centra en el funeral exclusivamente en este punto.

- Reconocer la realidad de la pérdida tiene que ver con el funeral y con la sensibilidad con que este se prepare para dar cabida a diferentes formas de afrontar la pérdida.
- Abrirse al dolor también se relaciona con el funeral en cuanto a que sea permisivo para las manifestaciones dolorosas.
- Revisar nuestro mundo de significados desde el funeral ayuda a volver a conectar con los fundamentos de la propia fe.
- Reconstruir la relación con lo que se ha perdido viene facilitado por las historias que se cuentan al amparo del funeral y después.
- Reinventarnos a nosotros mismos es validado en el funeral ante los ojos de la comunidad.

Ahora bien, en este punto queremos ir un poco más lejos. Pretendemos asumir que la ritualidad es una forma más de mirar el duelo, y por eso, con todo lo dicho y retomando lo que antes decíamos de las diferentes miradas ante la pérdida, queremos incorporar aquí la mirada ritual como una clave de mirada sobre todo el proceso de duelo que, además, nos sirva para abordar la llamada quinta tarea del duelo, que anteriormente definíamos de esta manera: «reformular o rehacer los esquemas espirituales y filosóficos que fueron retados por la pérdida».

La mirada ritual desvela en el proceso del duelo las fases de los ritos de paso: separación, segregación e incorporación y cuanto se refiere a estas. Desde la mirada ritual comprendemos que todo tiene sentido, como la forma de dar sentido a una nueva identidad y aquello en lo que la antigua se basaba. Es lo que se expresa cuando una madre pierde a su único hijo de pocos años y afirma: «Ahora ya nadie me llama madre; él me lo llamaba todos los días».

La mirada ritual comprende que el duelo es parte de un rito o un repertorio de ritos que van acompañando el proceso de reconstrucción de la identidad perdida o de una

identidad nueva. Una parte de la mirada nos lleva a situar los diferentes tipos de rito en diferentes tareas de elaboración, y así comprender que, aunque es posible que haya que vivir varios momentos de despedida, esta será un momento ritual del duelo, sin duda.

Neimeyer cita a esa persona que iba preparando su despedida del difunto recorriendo los diferentes lugares significativos compartidos. Del mismo modo, una persona despide su vínculo con un lugar, de un modo parecido y realizando diversos actos que van dando fin a los capítulos de la despedida.

Momentos diferentes del duelo piden ritos que vayan facilitando movimiento o que ayuden a tomar conciencia del valor de la persona y vayan haciendo emerger los símbolos de la pérdida.

La mirada ritual sobre la pérdida aterriza en un modo de acompañar la pérdida que, al mismo tiempo que contempla con estos ojos el sentido profundo de la construcción de la identidad personal, se ofrece para intervenir ofreciendo pistas para diseñar ritos que ayuden y, en su caso, espacios donde vivirlos en el momento en que los necesita la persona en duelo.

Por eso, en el capítulo siguiente nos ocupamos de mirar el acompañamiento en el duelo desde este punto de vista, recogiendo lo esencial de cuanto hemos venido diciendo para preparar y vivir rituales que salgan al paso del duelo en alguno de sus diferentes momentos.

La mirada ritual con que viajamos al siguiente paso se resume en el siguiente cuadro, inspirado en Mason y Haselau, que exploran el modo de realizar ritos saludables de duelo. Miramos a tres momentos de construcción del duelo diferentes y, como se ve, marcamos tres objetivos diferentes: despedirse, comprenderse y tomar la nueva vida.

DESPEDIRSE - COMPRENDERSE - REINVENTARSE

Ritos de Separación	Ritos de Transición	Ritos de incorporación
Entrar en el proceso	Experimentar el proceso	Terminar el proceso
Separación pérdida. Muerte de un ser querido	Umbral, liminalidad. Duelo/Dolor	Reincorporación. Redefinir mi identidad
Abandono de una vida normal para acceder a un mundo no familiar ni amistoso	Estar entre (un estado intermedio), sin resolver	La experiencia y el aprendizaje se integran en la vida diaria
Estructura	Anti-estructura	Estructura
Morfostasis	Morfogénesis	Morfostasis

En lo que sigue, este cuadro nos servirá para situar propuestas rituales coherentes con cada momento del duelo.

Comprender que es necesario y oportuno proveer de herramientas de sentido, además de herramientas emocionales, forma parte de la competencia espiritual de la que hablábamos antes y para la que es preciso formarse si se quiere atender a todas las dimensiones relevantes del duelo y –añado yo– a todas las tareas del mismo. En este punto, tratamos de hacer comprender que nuestro estudio busca mejorar nuestra mirada ritual de acompañantes y, por tanto, proveernos de lo que precisamos para preparar cuando sea preciso rituales que desatasquen procesos o que, simplemente, los faciliten y les den sentido.

Parecería, de lo contrario, que la función terapéutica del rito es aliviar complicaciones; pero, más allá de este planteamiento, la dimensión espiritual que emerge tras el rito es lo que da sentido profundo y aporta claves de lectura a la experiencia de la pérdida. Tal como dice De la Herrán y como me insistió en comunicación personal, hablar de duelo supone quedarse con el aspecto defensivo de la pérdida. Recordemos aquí lo que Eris Footman decía en el mismo sentido.

Tal vez, la única forma de hacer esto de modo significativo sea volver a traer a nuestra memoria la experiencia de las pérdidas personales y comprender qué novedad o cambio ocasionaron que no habían aparecido sin ella. Queda claro que esto no equivale a decir: «¡Qué suerte que perdí!» o «¡Gracias a que perdí, aprendí!». Para muchas personas resulta un tanto difícil y duro decirlo cuando se trata de la muerte de un ser querido, pero algunas otras se atreven a hacerlo.

Un ponente de las Jornadas de Duelo del año 2011 del «Centro de Humanización de la Salud» de Tres Cantos (Madrid) decía a propósito de la muerte de su hija: «soy tanto o más feliz que antes de la muerte de mi hija». Palabras que, además, formaban parte de una entrevista publicada en un boletín de la diócesis de Barcelona.

«“Sóc tan o més feliç que quan estava l’Eva aquí físicament. Això és la resurrecció”. I afegeix: “La malaltia i la mort de l’Eva ha donat un benefici immens i incalculable a la meva persona i a la meva família, ens marca el camí a seguir i dóna un sentit immens a les nostres vides”»[\[2\]](#).

La mirada ritual del acompañante en duelo lleva a contemplar necesidades rituales no satisfechas en el proceso y a ayudar al doliente a construir ritos que respondan a estas necesidades. Tal mirada no es nueva para la terapia del duelo ni es incoherente con el estilo de relación de ayuda en el que nos movemos, es decir, con el *counselling*.

En efecto, tanto Rogers como Worden o como Rando, por poner algunos ejemplos,

hablaron de la importancia que tiene para la persona vivir los símbolos. Sugerir formas de ritualizar la relación con la persona perdida da la sensación de poder hacer algo y ofrece la oportunidad de ponerse manos a la obra, en lugar de percibir cómo se ve uno sometido por fuerzas externas[3].

Antes de sugerir algunos ejemplos, traigamos a nuestra memoria lo que en el ámbito de la ayuda se ha afirmado sobre el simbolismo.

Rando (1985) escribió que los rituales pueden verse como una forma de escribir mensajes que utilizan símbolos específicos que tienen significado y afectan a las personas que tienen que ver con ellos, y que a través de su orden sirven de respuesta a la falta de determinación y al bloqueo y como un mecanismo simbólico de regulación y control. En otras palabras, Rando propone que el ritual proporciona un modo de contener los símbolos y de interpretarlos para encontrar un sentido mayor a la propia vida.

Pears[4] señala que el simbolismo aporta el sentido de que el ritual es una actividad separada de los acontecimientos normales del mundo material y por la que la persona se sitúa «en el umbral de la realidad arcana de la magia buena». En efecto, cuando alguna vez experimentamos *insights* repentinos o asociaciones llenas de sentido para nosotros desde los símbolos en experiencias seculares o religiosas, pueden parecer al tiempo mágicas, como dice él y, a veces se las menciona así.

En mayo de 2012 falleció una joven escritora, Marina Keegan, que dejó escritas unas interesantes palabras sobre la soledad y sobre su antítesis. Ella refiere a la experiencia de lo contrario a la soledad una especie de magia que hace experimentar cosas no expresables, ya que la palabra contraria a la soledad, dice ella, no existe. En este caso, lo que aporta comprensión de la realidad de un sentimiento de compañía tan lleno de contenido como el de soledad es ese tipo de experiencia mágica de pasar el tiempo disfrutando de lo que es «estar sin contar las horas» y, como dice Csikszentmihalyi, «fluir», lo cual es, en sí mismo, otro tipo de experiencia semejante.

«No tenemos una palabra para lo contrario a la soledad; pero si la tuviéramos, la usaría para decir que eso es lo que quiero en mi vida». Y lo define un poco más adelante: «No es amor ni tampoco es una comunidad. Es la sensación de que hay gente, mucha gente, que está junta en esto. Que están en tu equipo. Se paga la cuenta, y nadie se levanta de la mesa. Son las cuatro de la mañana, y nadie se va a la cama. La noche aquella de la guitarra. Esa noche que no recordamos. Esa vez que hicimos, que fuimos, que vimos, que nos reímos, que sentimos»[5].

Desde todo lo dicho, es posible y necesario atreverse a construir rituales con las personas que acompañamos. El resto de lo que tenemos que escribir tiene que centrarse en familiarizarnos con algunas de las herramientas necesarias, lo cual incluye alguna

forma de elaborar el duelo basada fundamentalmente en los ritos, por un lado, e incluyéndolos en algún momento, por otro. De fondo, está la propuesta de ritualizar la pérdida que nos acompaña en todo instante.

Vamos a citar recursos de ritos de despedida, por un lado, y recursos de ritualización de la relación, por otro. Y todo ello, en el entorno del acompañamiento en el duelo, pero aprendiendo de uno de los campos de la terapia donde el rito es más frecuente: la terapia familiar.

7.2. Elementos para construir un rito terapéutico

Recogiendo lo que en general decíamos, el rito se compone de un símbolo narrado que se hace acción y que se vive en un lugar y un tiempo señalados, con presencia de testigos o no.

El símbolo y cuanto lo rodea es la parte esencial de un rito. Elegir un símbolo que tenga que ver con elementos de la naturaleza da más fuerza, según Doka, por elicitarse asociaciones ya existentes. Esto ocurre, sobre todo, cuando las personas en duelo no son capaces de encontrar un símbolo adecuado, bien por el momento de dolor en que se encuentran, bien por no tener muy desarrollada la capacidad de simbolizar.

Doka escribe que los rituales pueden ser más portadores de fuerza si incluyen elementos primarios como el fuego, el agua, la música, campanas, viento, flores o la tierra.

Desde un punto de vista terapéutico, es importante permitir al doliente «generar símbolos por sí mismos: los símbolos de sus traumas, sus pérdidas, sus futuros, su sabiduría, sus lugares de seguridad y sus identidades nuevas» como dijimos.

Estimularle para incluir los elementos simbólicos que tienen un significado especial para el doliente puede aumentar la eficacia del ritual. Usar objetos que contengan significado y afirmar las propias creencias religiosas fundamentales y su conexión con lo sagrado y con el difunto hace que el ritual sea más eficaz. Doka[6] escribió que el uso de objetos en los rituales «sirve como recordatorio visual con un significado altamente simbólico».

Por ejemplo, en los rituales de duelo, las fotografías tienden a confirmar las relaciones, reavivar los recuerdos de experiencias, ayudar a construir significados; y pueden ayudar en el desarrollo de una nueva identidad, al tiempo que reconocen la relación permanente con la persona fallecida.

Los objetos significativos tienden a ser vividos como sagrados por el superviviente (una diadema, una prenda de vestir favorita del difunto, una pieza de joyería, etc.), y «la música, las oraciones y la poesía se utilizan a menudo para exteriorizar los sentimientos».

«El uso de los símbolos rituales (incluidos los objetos, ropa, palabras, movimientos, sonidos, música, aromas, etc.) permite la consecución de las funciones expresivas y creativas del ritual».

La función expresiva se describe como «el uso de símbolos para comunicar con participantes y testigos fundamentales valores culturales y perspectivas compartidas»; y la función creativa, la creación o recreación de las categorías a través de las cuales los

hombres perciben la realidad, los axiomas en los que se basa la estructura de la sociedad y las leyes de los órdenes naturales y morales.

Por lo tanto, «reitera, sobre una base regular, ciertos valores y principios de una sociedad, y cómo sus miembros deben actuar frente a los demás hombres, dioses y el mundo natural...»[7].

La conclusión de todo esto es que, cuando utilizamos un rito en el acompañamiento, tenemos que personalizarlo, dado que la propia preparación del rito ya forma parte de él, y el doliente se beneficia también de este proceso.

De un autor como Brin extraemos indicaciones para preparar rituales con las personas a las que acompañamos.

Brin[8] (2004), citado por Pears, ofrece sugerencias para la co-creación de los rituales con los clientes. El doliente y el *counsellor* o acompañante deben:

1. Determinar cuál es la intención central del ritual, que depende mucho del momento del duelo en que la persona se encuentra. Una vez que la intención y los objetivos están identificados
2. Determinar la estructura, los símbolos, la música, la gente y otros componentes requeridos.
3. Por último, el acompañante invita al doliente a «visualizar los resultados del proceso y cómo serán diferentes muchas cosas tras el ritual o ceremonia» (p. 128).

«La eficacia de los rituales de curación... comienza con el proceso creativo de enfocar sus intenciones y la búsqueda de los elementos que dan sentido y significado a la corriente de los acontecimientos» (p. 125). «Entre los beneficios de la externalización de la pena y la alegría a través del ritual está el reconocimiento de lo que ha ocurrido y el empujón que se experimenta al proceso de dejar partir y seguir adelante» (*ibid.*).

Doka menciona que, al diseñar un ritual, su estructura debe ser lo suficientemente abierta como para que las personas puedan agregar sus propios elementos que hagan que para ellas tenga un significado más profundo y un sentido apropiado.

Y refiere una de sus sesiones del grupo de apoyo de duelo con niños en la que cada niño recibe una bolsa con un número de piedras dentro. La mitad de las piedras son pulidas, y la otra mitad son piedras sin tallar. Cada participante va dejando caer las piedras en su mano y nombra lo que ellos siente que ha logrado en su proceso de duelo para cada piedra pulida y lo que siente que todavía necesita para trabajar en cada piedra áspera. «Este gesto les sirve para hacer suyo el proceso y a su propio modo», dice Doka.

El ritual puede ser una palabra negativa para algunos, o bien una interpretación de una experiencia común. Es importante comprender cómo entienden la palabra «ritual» las personas. Muchos solo asocian «ritual» con «religión». Por lo tanto, explorando lo que el doliente sabe y cree sobre los rituales, puede utilizarse terapéuticamente. Esto puede hacer la diferencia entre la aceptación o rechazo del ritual como una intervención terapéutica.

Poner en marcha los rituales en la terapia y el acompañamiento comprende cuatro fases:

- Evaluación: el *counsellor* analiza qué tipo de intervención será conveniente para esa persona determinada. Este análisis lo lleva a cabo con la persona.
- Preparatoria: el *counsellor* explica de qué se trata en el ritual y cómo le puede ayudar al paciente a despedirse de la persona.
- Reorganización: la persona en duelo lleva a cabo tareas distintas, como ir al cementerio, escribir cartas, pintar un cuadro, etc. Es la fase de afrontamiento de la pérdida
- Finalización: en la cual se hace una ceremonia de despedida o de cierre, usando ritos simbólicos de afecto, de despedida o de apoyo del resto. En esta etapa la persona expresa lo importante que fue la persona que se fue y cómo se va a adaptar a la nueva vida a través de símbolos (Van der Hart y Goosens, 1991).

7.3. El rito en la relación de ayuda

El modelo de acompañamiento en el duelo que seguimos en el Centro de Escucha de los Camilos es el de relación de ayuda, también conocido como *counselling*. En este tipo de acompañamiento cobra especial importancia la puesta en juego de los recursos personales de todo tipo de la persona en duelo. Nos permite no solo postular que hay infinitos caminos para el duelo, sino además comprobar cómo esto es así efectivamente, al dar mucha importancia a los significados que cada persona da a sus pérdidas. Por eso, se trata de un acompañamiento centrado en la persona. Una relación en la que el vínculo que se establece mira a ser una base segura desde la que la persona explore sus sentimientos, emociones, creencias y sentidos.

Las tres actitudes postuladas por Rogers y las habilidades que se derivan de estas son como las guías que nos permiten sustentar el puente de la relación que se constituye por sí sola como la ayuda más eficaz. Al creer en la capacidad de la persona para llevar su vida, aceptar sus atascos y respetar su mundo de relaciones, significados y comportamientos de modo incondicional, al mirar la pérdida con los ojos del que ha perdido, nos hacemos capaces de acompañar los procesos de cambio que alumbran tras ella.

Sin embargo, nos ha parecido bueno aportar algo del modo de insertar los rituales en dicho modo de acompañar, y a este propósito sirve el presente capítulo.

Lo que llamamos *counselling* trata de ayudar a otros a cambiar modos no saludables, negativos o con poca convicción de pensar, sentir o afrontar, por otros que sean modos más sanos de relacionarse con los demás, con el entorno o con uno mismo en todas sus dimensiones: física, emocional, social y espiritual. El *counselling*, según muchos (Bayés y Barbero, entre otros), es el método más adecuado para acompañar el sufrimiento que acarrear muchos de los cambios de nuestras vidas.

Para muchas de las transiciones que atravesamos, los cambios son algo bienvenido; pero cuando se trata de enfrentarnos a las consecuencias de un cambio repentino y no deseado, y mucho más cuando se trata de la muerte de un ser querido, entonces las consecuencias son emocionalmente dolorosas y pueden debilitarnos tanto que terminemos complicando el proceso de tal modo que nos ataquemos en un duelo complicado.

En el futuro DSM-V (clasificación internacional de trastornos mentales), esto se llamará «trastorno de duelo prolongado» (PGD: *prolonged grief disorder*)[9]. En la futura clasificación, el PGD será entendido como un trastorno relacional del vínculo que está ligado a un hecho desencadenante con manifestaciones tan serias que, si no es convenientemente tratado, deviene en un desequilibrio y una tensión psicológica intensa

que dura mucho tiempo.

En el capítulo 2 nos referíamos a las diversas miradas ante la pérdida. Entendemos que la relación de acompañamiento podrá facilitar el tránsito de una mirada a otra, desde el alivio del dolor, pasando por la prevención de complicaciones, hasta la asunción de que el cambio es inherente al ser humano. Por eso entendemos la necesidad de introducir los rituales como una parte del mismo proceso de acompañamiento, siendo así que su función es la de facilitar transiciones, revivir relaciones y, en suma, dar cuenta eficaz del cambio en la persona y en su entorno social.

Romanoff y Terenzio (1998) han desarrollado un modelo para el uso terapéutico del ritual en el duelo, subrayando que el ritual es un proceso que permite al doliente transformar las relaciones, dar cauce a las transiciones y conectar con el ser querido. Y ofreciendo con todo esto un eficaz movimiento a través del proceso del duelo.

Estos autores hablan de las tres dimensiones del proceso de duelo, que se definen como:

1. intrapsíquica (perteneciente a la transformación del sentido de sí mismo como resultado de la pérdida);
2. psicosocial (perteneciente a la transición entre el individuo antes de la muerte y después de la muerte de la condición social);
3. y comunitaria (relacionada con la continuación de una conexión intrapsíquica con el fallecido dentro de un contexto comunal).

En suma, «los rituales pueden servir para moderar, mediar y conectar las funciones dentro del proceso de duelo...». La transformación ocurre dentro del dominio intrapsíquico; la transición se produce dentro del dominio psicosocial; y la conexión se produce en la comunidad y se sustenta tanto por la vida psíquica como por la situación social.

Therese Rando[10] explicó que las propiedades terapéuticas de los rituales en la terapia deben incluir:

1. el poder de representar, que empodera a la persona para hacer algo que promueve un sentido de control;
2. una atención en las emociones centrada en el aquí y ahora;
3. tendencia a desalentar los deseos de disociarse y una facilitación del proceso de la integridad y la integración;

4. acceder al desahogo, al tiempo que ofrecer los canales apropiados para los sentimientos;
5. un enfoque sobre los símbolos;
6. un enfoque sobre procesos de definición de la pena frente a los de difuminarla;
7. la legitimación de los intercambios emocionales (memoria de los fallecidos), sin saltar hacia dimensiones patológicas;
8. la asistencia en el proceso de duelo;
9. una oportunidad para terminar asuntos pendientes;
10. un final para un proceso;
11. un aprender desde el hacer y la experiencia;
12. una estructura para dar forma a las condiciones afectivas de ambivalencia, nebulosas, mal definidas, y sus cogniciones;
13. la estructura que hace que una persona se sienta con los pies en el suelo y segura, mientras que experimenta las reacciones intensas de dolor;
14. y la interacción social necesaria para la resolución de la pena y reintegración en el grupo social.

En su función terapéutica, los rituales deben mantener un equilibrio entre la implicación emocional y el distanciamiento, creando las condiciones para la descarga emotiva, pero proporcionando el modo de que al final del rito la persona no quede sobrepasada. Si no se produce este equilibrio, el ritual no es eficaz. Esto quiere decir que los ritos que remueven demasiado a la persona o que carecen de sentido o significado para las personas no son útiles.

7.3.1. Ritos de despedida

Todo lo dicho se concreta en los momentos en que es preciso hacer o rehacer una despedida, por ejemplo; también en aquellos otros en los que es preciso encontrar el modo de expresar la relación en los aspectos en que esta continúa.

Los ritos de despedida que comentamos vienen a ser una propuesta de trabajo de acompañamiento personal. Al final, nos referimos también a ritos que se organizan para las despedidas en contextos de acompañamiento al morir.

No es infrecuente encontrarnos en el Centro de Escucha con personas en duelo que no han podido despedirse de un ser querido o que sienten que han dejado asuntos pendientes. Personas que acompañan a familiares enfermos, de los que no se despiden porque mueren sin estar ellos presentes, justamente en el único momento en que los dejaron; víctimas de muertes no naturales, muy especialmente suicidios, homicidios..., pero también abortos o muertes perinatales.

Los ritos de despedida surgen a menudo como necesidad en nuestro entorno. Entre los niños se da mucho esa muerte sin despedida, ya que ellos suelen estar ajenos, pues se les deja fuera de los momentos dolorosos de la familia. Van der Hart[11], de hecho, se refiere a una niña de dos años y medio para la que se hizo un ritual de despedida de su hermano fallecido y ya enterrado. El ritual de despedida se diseñó con la participación de toda la familia y consistió en enterrar las ropas y plantar un árbol.

Dejar atrás las pertenencias supone un gesto importante que conviene que quede señalado por un ritual, como se verá en este ejemplo de Jeffrey Pears, autor del más reciente estudio sobre el papel de los ritos en el duelo y a quien, en gran medida, hemos seguido aquí:

«Un varón de 22 años de edad se presentó con un duelo complicado, debido a múltiples pérdidas en un breve período de tiempo, de frecuente ideación de suicidio, y la incapacidad de dejar partir, superar una relación reciente (la esposa que lo dejó). A pesar de tres muertes significativas en un año (dos tías y un buen amigo), la pérdida principal era trabajar en la historia de la ex esposa.

El cliente estaba teniendo problemas para moverse con éxito a través de las tareas del duelo. Tenía frecuentes pensamientos diarios recurrentes de la historia y estaba poco dispuesto a reconocer que la esposa siguiera su vida.

Después de algunas sesiones preliminares, el terapeuta y el cliente emplearon un rito de despedida de la esposa que desembocó en una catarsis de llanto y muestras de dolor (un rito de purificación).

En ese punto, el consejero sugirió co-crear un ritual que permitiera al cliente decir adiós a la relación (un rito de paso). El cliente accedió. El cliente tenía una «pulsera de la amistad» que le había dado su novia cuando se conocieron (ella la había hecho para él). El cliente (junto con el consejero) decidió visitar la orilla del río donde solía pasar tiempo con ella, escribir una carta de despedida para ella y quemar la carta, la pulsera, las fotos, el CD que le había regalado y otros artículos que le hacían pensar en ella. Además, le dijo que iba a clicar «dejar de ser amigo» en la red social Facebook para que no se acordara de ella cada vez que iniciaba sesión dicha red (un rito de separación).

Empezó a imaginar seguir adelante con la historia de la vida sin el recuerdo constante de la ex-novia. Aunque el consejero se ofreció para estar en la orilla del río con él, este eligió a un antiguo amigo.

Después del ritual de la carta, la quema de los envíos de correspondencia y la liberación de las cenizas en el río (un rito de transición), el cliente y su amigo fueron a un restaurante local y tuvieron una comida juntos (un rito de reincorporación). Durante la sesión siguiente, compartió los detalles del ritual y los sentimientos de liberación y de dejar ir, de retomar la historia de su vida y de cómo sería diferente en el futuro».

De este modo, el autor y el cliente co-crearon un ritual que fue intencional, en el que se utilizaron símbolos significativos, y que buscaba un cambio positivo en su realización. Se mostró eficaz para ayudar al cliente a «dejar ir y seguir adelante».

Establecer un rito de despedida en un acompañamiento en el duelo individual ofrece la posibilidad de cerrar asuntos pendientes. Leila Nomen nos ha ofrecido un recurso para trabajar dicha despedida, traducido de Goulding, que por su interés reproducimos a continuación[12]:

1. Aceptación de los hechos. Sin esta previa aceptación, la despedida será prematura y puede ser más bien un retroceso en el proceso de la persona. Supone el reconocimiento de que lo perdido no puede o no quiere estar en otro entorno.
2. Expresar sentimientos pendientes. Para hacer esto se le pide a la persona que traiga a la memoria la persona o situación, la visualice en algún lugar de la habitación o la dibuje. Se le pide luego que se dirija a ella expresando gratitud por los buenos ratos vividos, así como resentimiento por los malos. Luego se le pide que se ponga en el lugar del otro interlocutor y que se conteste. El proceso puede seguir el diálogo hasta que se sienta satisfecho con la resolución, y concluir con un adiós y un final de la conversación.
3. Revivir el alejamiento. Se le pide a la persona que reviva el momento de su despedida original. El acompañante ayuda a dar los pequeños detalles, y mientras se reconstruye este momento, se va diciendo adiós.
4. Fijación de un tiempo de luto. La persona puede darse un tiempo para llorar la pérdida. Con frecuencia no lo necesita, pero a veces pide una hora o un día.
5. Recibir el presente. En este momento se trata de ayudar a centrarse con el máximo de detalles posible en el presente como un espacio posible para ser razonablemente feliz.

Como puede verse, se trata de recoger las tareas de Worden en un solo momento ritual que dura una sesión y tiene una continuación en tareas que la persona vive a solas.

Este tipo de ritual de despedida es, como vemos, una variación de la silla vacía de la *Gestalt*, con la que guarda muchos parecidos.

Ejemplo

María, de 21 años de edad, viene movida por la ansiedad que padece a raíz de la muerte de su padre. En el curso del encuentro habla de un abuelo del que no pudo despedirse por no acudir al lugar donde fueron esparcidas las cenizas. Al mismo tiempo, no conserva ningún objeto de él, porque su abuela lo tiró todo y ha cambiado los muebles. No tiene lugar para una despedida que, por otra parte, descubre que necesita. María dice que es atea y que no espera verle de nuevo.

- * Diseñar un ritual de despedida para ella teniendo en cuenta las fases dichas y simulando una conversación en la que trates de indagar en los contenidos simbólicos.
- * Repasar necesidades de despedida pendientes en tu propia historia y realizar una preparación de despedida de lo que tengas pendiente.

7.3.2. Ritos de continuidad

En el Centro San Camilo hay una forma ritual de hacer memoria al cabo del año con un sentido de conexión y despedida. Consiste en reunirse y lanzar globos al aire con los nombres y el mensaje que los familiares quieran lanzar para su ser querido. Tal tipo de rito es lo que se llama un «memorial».

En las pérdidas colectivas o en las que comparten grupos de personas se preparan modos rituales de significar la relación con los seres queridos fallecidos. Esto es particularmente importante cuando a los grupos de los que hablamos les une el hecho de haber sufrido una muerte socialmente no bien vista, que lleva inherente el estigma de tener culpa en su adquisición. Por ejemplo, el sida.

Un tipo de ritual de conmemoración que se ha oficiado en este contexto consiste en tejer un edredón, manto de colores, en el que cada uno de los cuadrados que lo forman es una persona fallecida de sida y que es expuesto en la calle para que todo el mundo pueda verlo. De este modo, por un lado, los difuntos son recordados y, por otro, con este gesto recuperan su status de dignidad una vez fallecidos. Como se ve, el rito es fuerte para llevar a cambios. Más fuerte que cualquier explicación.

Los memoriales y los aniversarios, así como las fechas señaladas, son momentos especiales que requieren rituales preparados para afrontarlos de modo adecuado, o bien la reformulación de los antiguos. Un ejemplo de esto son las navidades y el modo de vivirlas después de una pérdida. Sustituir por otro un rito familiar que resulta doloroso

puede ser una forma de procesar un cambio dentro del carácter de continuidad que tienen estas fiestas.

En el acompañamiento suele ser adecuado dedicar espacio y tiempo a preparar estas fechas significativas. Algunos padres encuentran una forma de vivir la fiesta de reyes en honor a su hijo difunto con la decisión de hacer regalos a los más desfavorecidos. Esto tiene el significado de recordar al hijo fallecido y, por otra parte, darle un sentido a su vida.

Uno de los beneficios de los rituales es el de construir significado. En los ritos de paso, esto equivale a buscar el modo de reformular la vida que ha sido transformada a raíz de la pérdida. Neimeyer dirá que los rituales proporcionan la oportunidad de crear significados. Esto viene a significar que los símbolos, cuando se ponen en marcha o se someten a la luz de otros, se ven cambiados a veces. Es importante tener en cuenta tal efecto en el acompañamiento grupal en el duelo.

7.4. Los ritos en los grupos de ayuda mutua en el duelo

Cuando Turner habla de la «communitas», en el periodo de liminalidad del rito de paso se refiere al grupo social significativo para las personas en duelo. Dado que él estudia los ritos en pueblos muy cohesionados, la «communitas» se identifica con todo el pueblo. En nuestra sociedad, donde los ritos de muerte significan el aislamiento de los dolientes, la «communitas» resulta muy reducida o inexistente, con lo que el acompañante en el duelo se constituye en el único que protege, autoriza y valida todo el proceso de liminalidad en que el doliente se encuentra.

En el curso de nuestro estudio hemos tomado algunas opiniones de una autora de Tarragona, Marta Allué. Aquí nos interesa recordar algunas de sus reflexiones sobre la soledad del duelo en nuestra sociedad, que tolera mal dolores que duran demasiado y que insiste en medicalizarlo todo, incluida la muerte.

«El trabajo de duelo es un proceso normal que sigue su curso; sin embargo, nuestra sociedad suele considerarlo como un proceso patológico si quien lo padece expresa con frecuencia su aflicción, e inmediatamente se le aconseja que consulte al psiquiatra. Porque la expresión de las trazas de culpabilidad e incluso la contención de los accesos de cólera en relación a quienes no supieron evitar la muerte son inexpresables fuera de un medio terapéutico. Así, la prohibición de la palabra, la falta de rituales de elaboración social y el aislamiento reducen los contextos de expresión dentro del tejido social. El resultado de tal situación ha creado la necesidad –como antropólogo diría “la respuesta cultural”– de los grupos de ayuda»[\[13\]](#).

El grupo de ayuda mutua en el duelo se constituye en un espacio de «communitas» privilegiado en el que los símbolos se narran, los rituales personales se expresan y son puestos a prueba, aun en un contexto de validación de todo el proceso del duelo, y por último son susceptibles de generar intervenciones de corte ritual en el seno de sus sesiones.

El facilitador de un grupo de ayuda en el duelo debe mirar con todas las miradas posibles las diferentes experiencias de pérdida que se abren ante sus ojos. También con la mirada ritual. De este modo, pone encima de la mesa la tarea espiritual del duelo, que con frecuencia desatasca duelos que se complican desde la dificultad de establecer esquemas significativos nuevos que resulten suficientemente sólidos. Esto conduce a distintas tareas:

1. Plantear en un momento determinado la cuestión de los rituales como propuesta de orientación de los rituales personales de continuidad o de cambio.

2. Ritualizar en lo posible la forma del grupo de modo que se perciba lo significativo del grupo. Esto se puede hacer de muchas maneras: leyendo un texto determinado, encendiendo una vela, disponiendo el espacio... Marcando el tiempo y el espacio.
3. Ofrecer espacios rituales colectivos en momentos significativos de lo que se va abordando en el grupo, para ir marcando pasos, tareas, momentos del duelo y favorecer dejar atrás tiempos y seguir adelante.

En nuestra experiencia con los grupos es preciso introducir esta mirada. Por lo general, el rito solo suele aparecer al final del proceso, momento en que se celebra el término del grupo organizado y el comienzo de otro modo de vivirlo. Si estamos atentos a la vida del grupo, hay un momento en que las personas hablan de la forma simbólica de procesar sus pérdidas. Este momento, que normalmente suele coincidir con fechas significativas o vivencias determinadas, moviliza a los dolientes suficientemente, de modo que, cuando lo comparten con el resto, un rito puede ser planteado sin que sientan extrañeza.

En este punto, interesa poner encima de la mesa la experiencia de las personas a las que dedicábamos estas páginas al comienzo. Seguro que ellas verán una forma hermosa de recordar la vida de las personas que perdieron, viendo cómo sus símbolos han encontrado un eco en nosotros.

Lo hacemos exponiendo un ritual vivido en grupo, en el que se les exhortaba a traer a un rito de grupo los objetos simbólicos que les pareciera oportuno y acompañarlos con la palabra narrativa. Se insistía en que lo verbal contuviera una historia. En el caso de este grupo de ayuda mutua, los símbolos contenían gran parte de los significados que se habían ido desgranando en las anteriores sesiones del grupo. Como símbolo compartido, hubo una persona que hizo una composición artística recogiendo algunos de los símbolos de los demás.

Hay que decir que el hecho de que los grupos sean homogéneos favorece la «communitas» y que los símbolos puedan ser compartidos. En el caso que nos ocupa, nos reuníamos con padres cuyos hijos habían fallecido. Casi todos los miembros del grupo habían perdido niños. Eso condujo a un tipo de símbolo muy primordial.

El rito tuvo los momentos señalados antes por Van der Hart. Un momento de ver que era oportuno significar y cerrar una etapa, un momento de preparar el rito desde la explicación de su sentido: «Proponemos traer un símbolo de vuestro hijo, de lo que ahora sea para vosotros o de lo que se os ocurra para recordarlo. La idea es ponerlo sobre esta mesa y decirnos la historia de lo que traemos. El resto del grupo escuchará y acogerá en silencio. Si os parece, luego podemos dejar un momento para decir algo que nos haya tocado el corazón».

El momento de vivir el rito produjo un hecho interesante: las fotos no eran el símbolo principal; pero cuando lo eran, se asociaban a otros símbolos, dando el significado de que la presencia física no era la que se ponía encima de la mesa. Abundaron las velas y las piedras escritas, runas, así como objetos que eran pertenencias.

Al terminar el rito, las personas eran invitadas a dejar resonar la celebración en sus casas y concretar el paso, cuando se vieran cómodos con ello de despedir o de aceptar o lo que cada cual precisara.

Con respecto a la introducción del tema de los ritos en las sesiones del grupo, esto ocurre a partir de un momento determinado. Humphrey y Zimpfer[14] introducen el ritual como el modo de hablar y establecer relaciones significativas desde una representación interna del objeto perdido. Plantean ellos un grupo de diez semanas, llamado «the ten week program», para abordar todos los temas significativos de la pérdida. En la sesión 8, que ellos titulan «Memorialización, lazos continuados (representación interna e interactiva de las relaciones) y uso terapéutico de los rituales», abordan este tema.

El planteamiento del memorial se conecta con el tema del recuerdo. Llaman ellos «memorialización» a ese tipo de memoria que acompaña todo el periodo del duelo y se origina con el funeral. Su objetivo es incorporarlo en una memoria sana, para luego reinvertir energías en una vida con sentido. Se entiende que, de no hacerlo así, no invirtiendo en una vida con sentido, parece negarse el sentido de la vida del ser querido.

Los rituales, como ya hemos repetido, pueden utilizarse para facilitar la memorialización y la representación interna del ser querido. Durante esta sesión de grupo, los miembros aprenden la relación entre los rituales, las tareas del duelo y la elaboración del mismo. El sentido de abordar el tema es animarles a formar sus propios rituales personales.

El ritual se diseña para expresar los sentimientos internos de dolor, con objeto de que los demás puedan entender mejor la profundidad y la naturaleza de su duelo. Un ritual puede hacerse una sola vez o puede ser repetido. Un ritual está estructurado y tiene un tiempo limitado. De este modo, la familia o los amigos pueden sentirse más animados a participar si entienden exactamente lo que de ellos se espera, y que hay un punto final para ello.

La sesión sobre los rituales comienza con una reflexión sobre lo que los miembros del grupo han hecho para conmemorar a sus seres queridos, más allá del funeral. Especialmente, centrándose en lo que tenía valor o significado para sus seres queridos y tratando de pensar cómo podrían hacer memoria de ello en un modo lleno de sentido. Los miembros comparten lo que han hecho o lo que piensan que pueden hacer en un

futuro en este sentido.

Una forma de ritualizar la pérdida en el contexto grupal de una forma más completa es la propuesta de hacer que el ritual sea el centro del proceso de elaboración del duelo. Miller, un antiguo sacerdote católico y psicólogo jungiano, ha diseñado un proyecto de elaboración del duelo basado en antiguos ritos de iniciación y transición y en el arte.

El Proyecto Fénix es un rito de paso de 12 semanas de duración basado en los antiguos ritos tribales de iniciación e incluye las intervenciones antes mencionadas, así como trabajo del sueño, el ritual tribal, trabajo de respiración, expresión creativa, la «communitas»... y mucho más.

Se dice que facilita un proceso de sanación natural individual que rodea un duelo sin resolver, fomenta el crecimiento emocional y espiritual y promueve cambios positivos y duraderos en la vida de uno.

Desde 1991, Miller ha dirigido aproximadamente 45 proyectos de Phoenix en Asia, África, Canadá, América Latina, Londres, Sidney y los Estados Unidos.

Otra propuesta ritual de acompañamiento en el duelo ha sido un programa de psicosisíntesis basado en los programas de los doce pasos. Los «twelve steps programs» son un tipo de grupos de ayuda mutua que surgen en el ámbito de Alcohólicos Anónimos (A.A.) o su variación, Narcóticos Anónimos (N.A.), y consiste en un camino progresivo de toma de conciencia y responsabilización de la propia existencia. Cada paso tiene un ritual y un signo que lo marca. M.H. Brown describe este programa como un proceso de uso del ritual para transformar la consciencia.

El proceso de psicosisíntesis es un proceso encaminado a la integración y expresión armoniosa de la totalidad de nuestra naturaleza humana. Los 12 pasos son: 1) la soledad; 2) la relajación profunda; 3) el pensamiento reflexivo; 4) el pensamiento receptivo; 5) visualización; 6) mandala; 7) el análisis cognitivo; 8) diálogo interno; 9) la identificación simbólica; 10) la integración; 11) el cierre; y 12) compartir. El primer paso corresponde a un rito de separación; los pasos 2-9 se corresponden con el rito de transición; y los pasos 10-12 corresponden a un rito de incorporación, siendo así todo el proceso un rito de paso.

7.5. Las unidades de cuidados paliativos: un espacio liminal

Un ejemplo muy claro de lo que es una pérdida ritualizada lo puede constituir el modo de acompañamiento en el proceso del morir que hoy se vive desde las unidades de cuidados paliativos. No debe extrañar que sea el espacio desde el que más literatura se esté generando, ya que lo que se vive en él es una experiencia tan humana que no es posible ignorar el peso que lo humano tiene en la transición de despedida de este mundo. La densidad humana, la espesura de la que hablamos, da pie a que entre las familias, acompañantes y personal de asistencia se establezcan lazos de cercanía significativa muy en la línea de lo que llamábamos «*communitas*», la comunidad que comparte una experiencia de significados semejantes.

El ingreso en una unidad de cuidados paliativos supone una primera separación del mundo que sitúa al enfermo en un periodo liminal, un estado de estar-entre, que favorece la experiencia compartida con frecuencia. Si el sentido de la liminalidad es la de preparar una transición, es claro que este tipo de unidades suponen la ritualización del proceso, con las ventajas que tiene en muchos sentidos. Por un lado, porque favorece que las personas enfermas tengan un espacio de preparación y, por otro, porque también facilita que quienes los acompañen inicien el duelo, su propio periodo liminal, en lo que llamamos el «duelo anticipado».

La muerte señalará el final del paso y, como sucede en muchos idiomas, esto será expresado como el paso de esta vida a la otra o, como se dice en inglés, el *pass-by*. La muerte dará lugar a los ritos de separación que ya hemos comentado.

Entre tanto, en el periodo intermedio, el tiempo que se vive fortalece de alguna manera la experiencia de la «*communitas*», lo cual protege del dolor del aislamiento de los separados de la sociedad. Al mismo tiempo, la preparación para la muerte equivale a lo que los elegidos para un rito de paso cualquiera tienen como proceso de aprendizaje.

Por lo dicho, los cuidados paliativos son un espacio donde se ha pensado la necesidad de cuidar mucho los ritos. Por un lado, los que señalan el momento de la muerte y el comienzo del duelo propiamente dicho; por otro, ritos posteriores que favorezcan un adecuado proceso del duelo, una prevención de complicaciones y que, al mismo tiempo, tengan un componente simbólico que haga a los familiares hacer presentes a una nueva luz a los seres queridos fallecidos. La potencia del símbolo compartido hace que un mismo símbolo sirva y condense diversas presencias, siendo la narración la que los distingue.

Por otra parte, en el contexto hospitalario general, y necesariamente en cuidados paliativos, en pacientes jóvenes con cáncer y otro tipo de pacientes que se preparan para

morir, es de mucho fruto ir haciendo un ritual de despedida, tal como, por ejemplo, hace el protagonista de «Cartas a Dios». El niño decide, con la ayuda de un adulto sensible, llenar de sentido los últimos diez días de su vida realizando dos tareas continuas, como son escribir en un diario, mandar cartas en un globo a Dios y vivir cada día como si fuera una década. Otro ejemplo es el que Kobler y Kavanaugh[15] mencionan del adolescente que, después de luchar cinco años contra el cáncer, se dispuso a realizar su propio rito de paso repartiendo sus pertenencias entre las personas que quiso y escribiendo cartas a cada uno de ellas.

El espacio liminal del que hablamos da lugar a ritos colectivos de despedida que encontramos en los contextos del hospital y que nos vienen expuestos, por ejemplo, por las mencionadas Kobler y Kavanaugh y que recogen propuestas de adiós en la muerte infantil o en muertes perinatales. Ellas nos ofrecen algunos recursos que pueden resultar de interés

Hablan ellas de la necesidad de que las familias participen en los rituales, y que tal participación sea alentada y respetada. Los ritos de despedida tienen, en este contexto, un componente de ser constructoras de significado, un componente de intención y otro de participación.

En el contexto en que ellas se mueven, el papel de la participación añade profundidad al rito. Se puede participar por medio de la verbalización, de algún movimiento o de la reflexión pensante. Hablan de dos ejemplos, uno de un niño muerto pocas horas después de nacer, el cual, antes del desenlace, fue bautizado en presencia de toda la familia, con la participación de todos, tomando fotos y celebrándolo, llenando de rico contenido este ritual. Por otra parte, mencionan el caso de una mujer que abortó de modo espontáneo a los tres meses de haber concebido. Dado que para ella ya era un bebé, quiso que se hiciera un acto de bendición, aunque no quiso estar presente.

Recogen así tres ejemplos de rituales a ser vividos por grupos de padres o de familiares o de trabajadores del hospital.

- Ceremonia de las coronas de flores, de las que penden distintas cintas, cada una de las cuales es un niño. Los padres reciben la instrucción siguiente: «puedes atar una cinta a la corona en memoria de tu hijo, puedes poner su nombre, su fecha y aquello que te toque el corazón y que tenga que ver con él».
- Ceremonia de la rosa. «Cuando estéis preparados, acercaos y compartid aquello que queráis decir sobre vuestro apreciado hijo. Podéis contar una historia, compartir un recuerdo o expresar palabras de coraje y bondad si queréis. Cuando terminéis, añadid vuestra flor al jarrón».
- Ceremonia de imposición de manos (dirigida al *staff* del hospital). «Antes de

retirar el nombre del niño del ventilador, reuníos con la familia mientras ellos se dan la mano, y poned la vuestra sobre el niño. Decid lo que queráis expresar en ese momento».

El uso de los símbolos en estos rituales de despedida se nutre de esos ritos de baño y alimentación con los que se señala la vida de los niños recién nacidos. Las cremas de baño y las colonias se convierten luego en las piezas de recuerdo de los niños y un modo de hacerlos presentes. Sin embargo, no debemos olvidar que estas pertenencias no son necesariamente indicadores de un duelo sano. Ya sabemos que pueden ser un modo de buscar algún tipo de presencia física del niño. Como en todo lo que venimos diciendo, dependerá del significado que tenga para los padres.

7.6. Una «communitas» de memoria y esperanza: el rito en la Unidad de San Camilo

Hemos querido concretar todo lo dicho en este punto con la exposición de dos rituales que se llevan a cabo en la Unidad de Cuidados Paliativos de San Camilo desde hace algún tiempo. La celebración, podríamos decir, constituye un rito o un conjunto de ritos que aprovecha todos los significados que están en juego desde esta experiencia liminal.

En comunicación personal, X. Azcoitia, una de las personas responsables de la reflexión y puesta en marcha de los ritos, nos dio las claves necesarias y que nos parece muy interesante explicar aquí brevemente.

La idea de fondo es que la experiencia ha hecho que las personas acompañen a sus familias y, al mismo tiempo, que acompañen a otros, fomentándose de este modo un sentimiento compartido que se genera de manera espontánea desde la coincidencia. La muerte conlleva una separación de los familiares de esta comunidad espontánea que no suele tener rito, con lo que se acentúa la sensación de soledad.

Dado que, además, los ritos de después de la muerte suelen ser rápidos, por lo «defensivo» que suele ser el tratamiento de la muerte en nuestra sociedad, hecho en el que coincide la totalidad de los tanatólogos o personas que tienen que ver con el acompañamiento en el duelo de nuestro país, esto deja sin un satisfactorio momento de despedida a la familia. Uniendo ambas cosas, y para facilitar un ritual de memoria y despedida, tanto del ser querido fallecido como de la propia unidad, se optó por la organización de un rito único, en el que las personas convocadas eran los familiares de los fallecidos en el curso de tres meses anteriores en la Unidad.

El espacio del ritual es un salón del Centro San Camilo que se encuentra justamente debajo de la Unidad donde falleció el ser querido. Este hecho facilita la memoria y la conexión. Dice Azcoitia que la mayoría de los funerales no tienen nada que ver con el difunto. En efecto, suelen ser celebraciones descontextualizadas. En este caso, la proximidad con el lugar de la muerte favorece la conexión.

El lugar se prepara de modo especial, disponiendo un número de sillas en semicírculo, siendo esta forma la parte inferior de un corazón. Se ponen unas flores al fondo de la sala dispuestas en forma de corazón. Forma que no se ve a simple vista, a menos que se levanten las personas participantes en el rito. La forma del corazón tiene el sentido de referirse al lema de San Camilo que sin duda ellos conocen: «más corazón en las manos». En la sala se disponen velas que, cuando sean encendidas, serán colocadas sobre el agua de una tinaja grande dispuesta también al comienzo del rito. Las velas en el agua serán el componente esencial simbólico del rito.

Las personas invitadas al rito son los familiares, los encargados de estas ceremonias y el personal médico o de asistencia de la unidad, que asisten con los atuendos propios para facilitar la continuidad.

El tiempo es un viernes o un sábado por la tarde y, como ya hemos dicho, pasados tres meses del fallecimiento. La duración del rito es indeterminada. Azcoitia dice que no importa lo que tarden, porque se trata de dar tiempo y espacio para la memoria y la despedida.

La narración del símbolo la hace un miembro del equipo. No es una explicación, sino un modo de hablar de la experiencia del abandono significada desde la imagen de un acantilado. La idea es que desde arriba del acantilado vemos estrellarse las olas, y ello produce una sensación de temor que impresiona. El símbolo invita a contemplar el paisaje desde otro lado, desde el mar que va hacia la costa. Se les invita a considerar a la persona querida como abandonándose encima de una ola y siendo llevado por ella, descansando en ella. Las velas que se encenderán significarán a la persona que despiden, y la vela se dejará flotando en la tinaja. Cada persona va encendiendo la vela en el momento en que se sienta bien para hacerlo.

El momento de expresión verbal viene al ser invitados a expresar lo que se quiera, en un contexto de memoria y de despedida. Lo que les parezca sobre el difunto, o bien lo que ellos quieran desde su tradición religiosa, siendo un rito abierto a todas las confesiones y a ninguna en particular. Es un acto de movilización del espíritu, no necesariamente religioso.

Al final de la celebración hay dos gestos más. Los participantes son invitados a llevarse una flor del fondo de la sala y a entregarla a alguien como signo de vida y de entrega de vida. Por último, el rito termina en mesa compartida, lo que le da un sentido familiar. El rito es único, supone la despedida de los participantes de la Unidad.

Muchos de los que participan en la celebración, suelen decir después que consideran que el verdadero funeral fue este, dice Azcoitia, cuestión que, por un lado, sirve para pensar que los funerales no están sirviendo y, por otro, nos da pistas para que sí sirvan.

El segundo rito ocurre una vez al año, coincidiendo con el día mundial de los Cuidados Paliativos, y también tiene lugar en San Camilo. En el contexto de la jornada de «Familia y Cuidados Paliativos», que lleva celebrándose varios años, se pone en acto lo que se puede llamar una «tarde de rito». El hecho sencillamente explicado es que se invita a todos los familiares de fallecidos en ese año a un rito de memoria que consiste en lanzar globos a lo alto con un *post-it* con mensajes para los seres queridos. Se trata de un gesto compartido, y el rito un memorial simbólico.

Merece la pena expresar la riqueza de este rito, por su interés paradigmático. Los

familiares reciben un globo de manos de un voluntario de la Unidad de Cuidados Paliativos donde falleció su ser querido. Los nombres de los fallecidos se unen, y todos ellos son lanzados a lo alto sin diferencias. Una vez salidos, los globos escapan al control, lo que da sentido a la despedida.

Es importante el lugar donde se celebra el rito: la puerta de la unidad donde su ser querido falleció.

El tiempo es especial y nos une con personas de todo el mundo que celebran lo mismo el mismo día.

Todo ello va precedido de un acto musical y cultural en el que se escuchan canciones, poemas y cuentos, y viene seguido de una copa de cava y una eucaristía para las personas que quieran.

Es un acto cuasi-litúrgico, en el que hay presidente y ministros, y es además un acto público, no intimista. No es privado sino que cada difunto se une a otros con los que, posiblemente, incluso coincidió.

Como se ve, los elementos que mencionamos anteriormente (símbolo, acto, palabra, tiempo, testigos...) aparecen y se relacionan de forma rica, proporcionando no solo belleza al rito, sino, además, eficacia.

[1]. R.A. Neimeyer, *Aprender la pérdida*, Paidós, Barcelona 2007, pp. 109-114.

[2]. <http://www.catalunyareligio.cat/articles/3880>

[3]. G. Humphrey – D. Zimpfer, *Counselling for Grief and Bereavement*, SAGE, New York 2006.

[4]. *Op cit.*

[5]. <http://www.yaledailynews.com/news/2012/may/27/keegan-oppo-site-loneliness/>

[6]. K. Doka, *The Power of Ritual: A Gift for Children and Adolescents*, en K. Doka – A. Tucci (eds.), *Living with Grief: Children and Adolescents*, Hospice Foundation of America, Washington, DC 2008, pp. 287-295.

[7]. Helman, citado en J. PEARS, «Bereavement-rituals-in-counseling-psychotherapy», en *Bereavement Rituals*, 2012.

[8]. D. Brin, «The use of rituals in grieving for a miscarriage or stillbirth», en J. Pears, *op. cit.*, p. 26.

[9]. Avalado por varios de los autores más importantes del mundo en materia de duelo en la actualidad: Prigerson, Bonanno y Neimeyer, entre otros. H.G. Prigerson – M.J. Horowitz – S.C. Jacobs – C.M. Parkes et al., *Prolonged Grief Disorder: Psychometric Validation of Criteria Proposed for DSM-V and ICD-11*, (2009), en línea,

<http://www.plosmedicine.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pmed.1000121>

[10]. T. Rando, *Creating Therapeutic Rituals in Bereavement Psychotherapy* 22 (1985), 236-240.

[11]. *Op. cit.*

[12]. L. Nomen, *Tratando el proceso del duelo y del morir*, Pirámide, Madrid 2008.

[13]. M. Allué, «Ritualizar la pérdida»: *Anuario de Psicología* 29/4 (Universitat de Barcelona 1998), 67-82.

[14]. *Op. cit.*, pp. 101-103.

[15]. K. Kobler – K. Kavanaugh, «Meaningful Moments: The Use of Ritual in Perinatal and Pediatric Death»: *American Journal of Maternal Child Nursing (MCN)* Vol. 32 - Issue 5, 288-295.

8

Los ritos en los duelos ambiguos

Se conocen como «duelos ambiguos» esos periodos luctuosos que dan lugar a un duelo que no termina del todo, porque falta la constatación de que algo se ha perdido realmente. Duelos ambiguos que llamamos también «duelos ambivalentes» y que no son terminados en muchas ocasiones, porque formalmente no empiezan por el hecho de ser duelos cuya pérdida no es total, o no es totalmente reconocida, o no se ha producido del todo. La ambivalencia viene porque no se sabe si la situación es de pérdida o no, y entonces se tienen las reacciones emocionales propias de la separación y la falta de resolución a que conduce la conciencia de pérdida.

La pérdida ambigua porta el drama de ser una pérdida que no ha tenido despedida la mayoría de las veces; es una pérdida con ausencia de expresión ritual. Desde la mirada ritual, estos duelos se instalan en la liminalidad, se quedan en el umbral de la pérdida, pero además hacen que las personas entren y salgan de los sentimientos de duelo varias veces, lo que dificulta su resolución.

La importancia que tiene para mí el abordar estos duelos aquí se debe al potencial que tienen de ser elaborados desde la ritualización en el contexto del acompañamiento y, sobre todo, porque este tipo de duelos puede enseñarnos mucho sobre lo que es el proceso de duelo en general, apuntando al hecho de que, en el fondo, toda pérdida es ambigua en algún sentido.

P. Boss, la autora que estudia los duelos ambiguos de manera explícita por vez primera, es una terapeuta familiar que descubre el dolor que muchas familias viven al tener que convivir con pérdidas que no son resueltas. Lo descubre, además, desde la experiencia de su familia y desde la suya propia. Lee ella primero el libro que nos ofrece leer, desde la condición de emigrante de su madre y la de su abuela, que quedó en la Suiza originaria de la familia Boss, desde un modo flexible de superar su divorcio y de entenderse a sí misma después del mismo^[1].

Según Boss, hay dos formas en que se da esta ambivalencia en la pérdida, dos tipos de pérdida ambigua:

- Una es la situación en la que la gente está *físicamente ausente, pero psicológicamente presente* (una persona fallecida en la guerra, o los desaparecidos políticos, cuyos cuerpos nunca se encuentran). Esta misma pérdida es la de la persona que sufre la lejanía de su tierra y de su gente.
- En la segunda situación de pérdida ambigua, un miembro de la familia está

físicamente presente, pero psicológicamente ausente: una persona que sufre la enfermedad de Alzheimer, o cuando en una familia el padre o la madre están emocionalmente aislados por excesivo estrés en el trabajo. También este tipo de pérdida se refiere a un matrimonio que no está divorciado de hecho, pero en el que todas las pistas apuntan a que algo se ha terminado, al tiempo que algo se mantiene aún.

El concepto de «pérdida ambigua», que describe situaciones en las que la pérdida es confusa, incompleta o parcial, sirve para interesarnos por un tipo de duelo que no queremos dejar de mencionar aquí: el llamado «duelo migratorio». La pérdida ambigua nos sirve para entender la pérdida del inmigrante. La migración representa ambos tipos de pérdida ambigua simultáneamente. Por un lado, la gente y los lugares queridos están físicamente ausentes, a la vez que están agudamente presentes en la mente del inmigrante. Por otro lado, la nostalgia y el estrés de adaptación pueden dejar a algunos miembros de la familia psicológicamente ausentes, aun cuando se hallen físicamente presentes[2].

La superación de un duelo ambiguo, dice Boss, precisa una crisis en el estado de ambivalencia de la pérdida. Hay un momento en que la persona que sufre la pérdida decide que es preciso poner un final que, si no puede ser total, sí puede referirse al menos a alguna parte de la pérdida. Esto precisa un gesto ritual de despedida que signifique dejar atrás aquella parte de la persona que no volverá jamás mientras se convive con la parte que queda. Sea con la presencia física o con la presencia simbólica.

Boss señala este hecho en el caso de las personas con demencia avanzada. Dice ella que hay un momento en el proceso de la asunción de los cambios sufridos por la persona en el que se toma esta decisión y este hecho marca un antes y un después en la relación. Antes de esto, la persona va viviendo la ambigüedad de la situación que le devuelve, al mismo tiempo que, la persona que tiene uno delante es la misma que conoció y, al tiempo, una distinta. En el punto de la crisis que supone aceptar que algo se ha perdido es donde podemos situar los rituales familiares de paso.

Con la emigración, ocurre otro tanto. Las personas deciden partir después de un proceso de decisión, y posteriormente tienen otros momentos parecidos en los que van decidiendo si desean volver y recuperar lo dejado atrás o si prefieren seguir. La emigración, como el resto de las pérdidas ambiguas, adolece de falta de rituales para ayudar a la elaboración del duelo asociado.

Desde aquí comprendemos la aportación de C.J. Falicov a la hora de desvelar ritos espontáneos que marcan continuidad o paso y proponer rituales terapéuticos que tratan de procesar el cambio de esta pérdida ambigua que llamamos «duelo migratorio», que conlleva un número de pérdidas mayor que la muerte, aunque de una forma más atenuada. Nada desaparece con el carácter definitivo que supone la muerte. Siempre es

posible fantasear un regreso eventual o una reunión futura.

Estos elementos crean emociones contradictorias: tristeza y alegría, pérdidas y restituciones, ausencia y presencia... que hacen que las pérdidas sean incompletas. Quizá por esta peculiar cualidad de ambigüedad, inconclusividad y transitoriedad, la trayectoria de la migración como transición de vida está casi vacía de rituales señaladores o de ritos de paso.

Los preparativos que preceden a la migración pueden tener alguna de las características del ritual, como el hecho de llevarse consigo objetos simbólicos (música, fotos, recuerdos...), pero usualmente estas prácticas son más personales que colectivas. No hay una estructura formal ni un lugar ni un segmento de tiempo designados especialmente para marcar la transición, tratar de trascenderla y proveer un contenedor de las emociones fuertes que todos están sintiendo.

Joe Carlin, un irlandés emigrante en tierras españolas, dice que los irlandeses suelen reunirse a cantar canciones que hablan de volver a la verde tierra, pero nunca vuelven, y así pasan las veladas llorando y cantando. Tal ritual de conexión mantiene a los compatriotas unidos desde un mismo penar y se expresa desde lo que una letra de canción como *Danny Boy* (y otras que se han escrito casi en cada lugar del mundo) desgrana:

«Oh Danny boy, las gaitas, las gaitas están sonando, de cañada en cañada, y en la falda de la montaña el verano se ha ido, y todas las flores han muerto. Tú, tú debes marchar y yo debo quedarme. Pero vuelve cuando el verano inunde el prado o cuando el valle este en silencio y blanco por la nieve. Aquí estaré cuando brille el sol o en la penumbra

Oh joven Daniel, oh joven Daniel, te quiero tanto...

Y si vienes cuando todas las flores estén marchitas y yo haya muerto, pues puede que haya muerto, vendrás y encontrarás el lugar donde descanso. Arrodíllate y reza un “Ave María” por mí. Y te oiré, pisando suave sobre mí. Y todos mis sueños serán calidos y dulces.

Si no mientes al decirme que me amas, dormiré en paz hasta que te reúnas conmigo

Dormiré en paz hasta que te reúnas conmigo»[3].

Un interesante, por llamativo, estudio sobre el papel de alguna canción en el proceso de elaboración del duelo se ha publicado en nuestro país recientemente. «Copla y supervivencia: Conchita Piquer, “Tatuaje” y el duelo de los vencidos»[4]. En él se ve cómo cantar una canción, y en concreto la copla «Tatuaje», pudo ser un ritual que sustituyera al que no pudo llevarse a cabo a la muerte de los vencidos. El estudio se centra en el duelo clandestino, sin cuerpo y ambiguo, por tanto, de los vencidos y de los muertos tras los años de represión del tiempo de la dictadura. No es el momento de

entrar en los detalles del sugerente trabajo de Sieburth, pero aquí queda dicho que la letra y la música de las coplas de Concha Piquer escritas por Quintero, León y Quiroga pudieron ser la forma de expresar el estado limina, y los sentimientos de amargura y tristeza que los familiares de los desaparecidos experimentaban.

El tipo de ritual al que alude el estudio lo encontramos en la manera de afrontar la pérdida y la muerte de los fallecidos en el atentado del 11-S, o los más cercanos del 11-M. En ambos casos, los cadáveres quedaron irreconocibles, y parecía difícil poder enterrar algo, algún resto. En el caso del 11-S, los cuerpos quedaron sepultados bajo los escombros de la torre derribada, y los rituales consistieron en «altares espontáneos» que los ciudadanos levantaban. Las calles se llenaron de velas, osos de peluche, poemas, objetos personales y flores. Estos altares son memoriales donde se combinan el duelo y la protesta. Existen para sustituir a los entierros que no se pueden realizar[5].

Como vemos, en ningún tipo de duelo como en el duelo ambiguo se descubre la necesidad de ritualizar la pérdida, hasta el punto de que es, sin duda, el duelo que más espontáneamente lo hace. Pero, como decíamos, tal sobreabundancia de afrontamiento desde el rito nos ayuda a darnos cuenta más profundamente de la necesidad de hacerlo de la misma forma en todo tipo de duelo.

Falicov, en el artículo citado, ofrece un recorrido por los rituales asociados a la emigración y a la pérdida ambigua, que nos ofrece más ejemplos de todo lo que venimos diciendo. Para ella, lo primero que vemos son los rituales espontáneos de los emigrantes y la función que cumplen. Hablamos de los siguientes tipos de rito:

- Las visitas, las remesas (envíos de dinero) y los envíos de mensajes, que configuran hasta un espacio segregado en ocasiones y llamado «locutorio», donde se reproducen rituales de conexión que mantienen la sensación de continuidad en la familia. Estas acciones se transforman en *rituales de conexión* con conductas ritualizadas tales como contactar con intermediarios en un momento determinado cada mes, enviar dinero, ir al correo y obtener noticias del recibo del otro lado.
- Los que se quedan también hacen rituales de conexión, enviando cartas o fotos o mensajes a los que han emigrado. Los sentimientos de quienes se quedan tampoco carecen de ambivalencia. Emocionalmente extrañan al hermano/a inmigrante o madre/padre ausente, pero tampoco quieren que regrese tan pronto, porque el regreso alteraría la solvencia económica de la familia entera.
- La recreación de los espacios étnicos y sociales, que Falicov denomina *rituales de recreación*. Son los lugares donde decíamos que se reúnen los inmigrantes de diferentes comunidades de manera espontánea. Estos paisajes y prácticas urbanas reproducen en el ambiente público, los olores sonidos, vistas, sabores y

lenguajes del pueblo natal. Esta recreación ritualizada y colectiva, que representa y transporta momentáneamente al espacio cultural conocido, puede ser vista como un retorno psicológico, un ritual de duelo y de reencarnación.

– Contar historias acerca del pasado: *rituales de la memoria*. Todos sabemos que a los inmigrantes les gusta hablar de sus países, contar los detalles de la saga de su migración, hablar su propia lengua, usar los viejos proverbios, repetir las anécdotas y costumbres de sus países de origen. También gravitan hacia los grupos de compatriotas, con los cuales pueden hablar en su lengua y comparar notas, idealizar, denigrar o quejarse acerca de un país o del otro, como si estuvieran examinando y digiriendo los nuevos y los viejos valores, reglas o costumbres. El contar historias construye puentes de memoria con los hijos que se crían en otro país.

– Preservar los *rituales culturales tradicionales*. En este sentido, es significativo el papel que la comunidad religiosa desempeña en los sucesivos momentos de paso de la vida de las personas inmigrantes o sus descendientes. La celebración de la Virgen del país o del Cristo del pueblo hablan de la misma realidad. En otras culturas, los rituales tradicionales tienen poder de preservar continuidad e identidad familiar y vínculo comunitario.

– Rituales de *ciclo de vida*. Uno de los aspectos culturales que los inmigrantes traen consigo son las celebraciones de los ritos de paso: casamientos, bautismos, aniversarios, funerales. A veces insisten en celebrar rituales, aunque estos ya no reflejen los valores culturales de la familia.

– *Rituales cotidianos*. Las comidas familiares, los juegos, las formas de vestido, aseo, higiene del hogar, las formas de saludo...: todos son rituales pautados, casi automáticos, que reflejan lo conocido en el espacio privado de la casa, pero también van incorporando paulatinamente diferencias tales como el uso de nuevos productos, el mirar nuevos programas de televisión, el interés por nuevos deportes...

– *Rituales religiosos*. Aunque los inmigrantes no pueden transportar consigo los elementos concretos de sus ambientes físicos y sociales, significados más internos tales como los sistemas y las prácticas de creencias religiosas sí pueden llevarse. Quizá lo más transportable es el rezo o la plegaria. El participar en la eucaristía ayuda con la continuidad casi eterna, pero también tiene elementos de novedad al concurrir a las iglesias del país adoptivo y conectar con una nueva comunidad religiosa con características parecidas, aunque no iguales.

Por otra parte, hablamos de los rituales que pueden curar situaciones desde el acompañamiento:

– En el caso de migraciones que no han tenido una preparación adecuada, los *rituales de preparación* tratan de hacer que la persona vuelva sobre su momento de decisión de emigrar y se sitúe ficticiamente en esa situación. Aunque no se pueda alterar la decisión original, sí se abre la posibilidad de hablarla. Comprar un calendario y volver las hojas hacia atrás y empezar de nuevo desde el comienzo de una decisión.

– Hay viajes de emigración que atraviesan situaciones traumáticas forzadas, en el caso de los refugiados, por ejemplo, con el gran número de sufrimientos asociados a esa situación. Muchas mujeres (y hombres) son violadas o robadas al cruzar la frontera o son explotadas por patrones inescrupulosos al llegar. El sueño de la migración es reemplazado por pesadillas, trauma, horror y tremenda desilusión. El uso del *ritual de testimonio*, con su énfasis en una narrativa oral y escrita en primera persona (frecuentemente por parte del terapeuta que toma notas dictadas), documenta la historia de cuándo, dónde y cómo las injusticias y los abusos fueron cometidos. Para considerarse ritual terapéutico, este testimonio debe ser contado una y otra vez repetidamente, agregando cada vez más detalles. Este ritual va dirigido específicamente a quienes hayan sufrido abusos, violaciones, secuestros, etc.; y un primer paso consiste en conseguir que los migrantes relaten los episodios traumáticos «en primera persona», ya sea de forma oral o escrita, describiendo cuándo, dónde y cómo sucedieron los hechos, como hemos dicho más arriba.

El siguiente paso estriba en la constante repetición de lo sucedido, propiciando que la persona añada más detalles, hasta el punto de que la narración sea lo más específica y descriptiva posible, consiguiendo de este modo que se desahogue profundamente y se libere.

El paso que sigue consiste en extraer aquellos elementos que muestren al migrante la enorme capacidad que posee para superar eventos de esta naturaleza, otorgándoles un «sentido de coherencia» que los impulse a seguir adelante con renovada decisión y perseverancia.

– *Rituales de oscilación*. La duda perpetua del inmigrante está entre «irse o no irse». Un ritual de oscilación consiste en que a dos personas de la misma familia con opiniones opuestas sobre la posibilidad de quedarse o de regresar, se les sugiere que en los días pares piensen, sientan y actúen juntos, como si estuvieran quedándose en el país adoptivo. En esos días deben aprender el idioma, conocer nueva gente, conectar con la escuela de los hijos, el barrio, la iglesia o comprarse un sillón. En cambio, durante los días impares deben actuar como si estuvieran regresando a su país de origen. Deben ahorrar para el regreso, comunicarse con los parientes y reconectar emocionalmente, averiguar acerca de posibles empleos, vivienda y adentrarse en la situación política actual en sus países.

Rituales terapéuticos útiles incluyen la construcción de una narrativa de ponerse al día con los sucesos transcurridos durante la separación en la vida de un lado y del otro de la familia transcultural. Como una parte esencial de la puesta en acción del símbolo era la narración de la historia primordial, invitar a reconstruir la historia introduce claves de autocomprensión que nos vienen desde la entrada en un sentido de la propia historia que tiene cabida en el contexto de un ritual de continuidad, de una celebración. Recordemos cómo los judíos introducen la narración primordial en el contexto de la cena pascual, por ejemplo. En algunas familias, la narración se introduce en el contexto de reuniones familiares, con frecuencia en torno a la mesa.

En la emigración, y con respecto a los niños cuyos padres estuvieron separados de sus padres, es muy bueno construir una narrativa en forma de cuento infantil que comienza con: «Érase una vez un niño que se llamaba Juan Quispe... Cuando Juan tenía 3 años, sus padres tuvieron que irse a Madrid, y él se quedó con su abuela Elida... Cuando Juan tenía seis años, fue a vivir con sus padres...».

Ritualizar la pérdida ambigua es lo que puede hacer que sea elaborada adecuadamente. Para acompañar los duelos de este tipo es útil disponer que el espacio donde nos encontramos para el acompañamiento tenga los elementos necesarios. Lo que decimos ahora completa lo que se dijo sobre los ritos en el grupo de ayuda mutua. La importancia del espacio para favorecer el cruce del umbral nos lleva a proponer una serie de elementos a tener en cuenta si se quiere acompañar rituales de duelo migratorio.

- Un altar de recuerdos –en una mesa, en una pared o incluso en un árbol–, donde los emigrantes puedan dejar mensajes, fotos, objetos, etc., y que les servirá para expresar experiencias pasadas y proyectarse con espíritu renovador hacia el futuro.
- Sala de historia –una sala o en el patio–, donde los migrantes puedan compartir sus vivencias y recrear anécdotas y costumbres de sus países de origen, ya sea con sus compatriotas o con otros migrantes, para dotar de significado a los inevitables cambios del presente.
- La balanza de la migración –pudiendo utilizar una vara y dos canastas, colocadas en los extremos de la misma, una para las ventajas y otra para las desventajas–. Aquí se invita los migrantes a escribir en hojas separadas las ventajas adquiridas por el hecho de estar migrando, así como las experiencias no tan agradables que han tenido durante el trayecto desde su país de origen hasta el lugar donde se encuentran en el momento de hacer este ejercicio. Esta práctica contribuye a que los migrantes vean el cúmulo de esfuerzos que están desplegando en su viaje y así los aprecien; y, llegado el momento de conseguir su objetivo, se conviertan en fundamentos sólidos para que, con prudencia, asimilen la nueva cultura, sin olvidar ni perder la suya.

– Libro de la vida –aquí es necesario la presencia de un terapeuta, counsellor, para facilitar el ritual de testimonio al migrante.

[1]. P. Boss, *La pérdida ambigua: cómo aprender a vivir con un duelo no terminado*, GEDISA, Madrid 2001.

[2]. *Ibidem*.

[3]. «Oh Danny boy, the pipes, the pipes are calling from glen to glen, and down the mountain side.

The summer's gone, and all the flowers are dying 'Tis you, 'tis you must go and I must bide.

But come ye back when summer's in the meadow Or when the valley's hushed and white with snow.

Tis I'll be here in sunshine or in shadow Oh Danny boy, oh Danny boy, I love you so.

And if you come, when all the flowers are dying and I am dead, as dead I well may be,

You'll come and find the place where I am lying And kneel and say an "Ave" there for me.

And I shall hear, tho' soft you tread above me. And all my dreams will warm and sweeter be.

If you'll not fail to tell me that you love me, I'll simply sleep in peace until you come to me».

[4]. S. Sieburth, *Copla y supervivencia: Conchita Piquer, «Tatuaje» y el duelo de los vencidos*, en línea, <http://rdtp.revistas.csic.es/index.php/rdtp/article/view/Article/261>

[5]. *Ibidem*.

Conclusión:

Cerrando el libro para abrir uno nuevo

«Si el grano de trigo no muere queda solo, pero si muere da mucho fruto».

– *Jn 12,24*

Lo que sigue viene en primera persona. Todo lo que ahora está escrito lleva un «para mí» detrás.

Por tanto, «para mí»...

Cerrar y abrir, entrar y salir, empezar y terminar. Que el duelo da paso a otra vida distinta siempre es una de las cosas que los dolientes dicen con más frecuencia y claridad: «no volverá a ser lo mismo, ya nada será igual». Tenemos que cerrar este libro y el proceso de escribirlo con el que comienza el rito de leerlo y, tal vez, de pensarlo, de enriquecerlo con las propias experiencias de pérdida del que lo lee y ponerle otras palabras a las que a mí se me han ocurrido, otros ejemplos y otros textos. Es un proceso de vida y de muerte, de paso del tiempo y de lo que hacemos con él.

Al terminar estas páginas, soy consciente de haber renunciado a algunas cosas que no he dicho, y tal vez crezca la sensación de haber repetido las que he dicho. Tenía el propósito de aportar algo en la línea de dar el espacio necesario a la dimensión espiritual del duelo, por un lado; y, por otro, el de conceder el lugar que le corresponde a dicha dimensión.

Llenar las páginas que hicieran falta para hablar sobre ello, y que el resultado fuera comprender que las dimensiones de la persona no son un sumatorio y que abordar esta dimensión no es abordar «la que faltaba», sino descubrir, desde lo que movilizan los ritos, que desde la dimensión espiritual captamos el sentido del duelo y, más allá de él, el hilo de sentido de nuestra existencia. Es decir, que la que faltaba es la que organiza al resto de las dimensiones.

He optado, pues, por hablar de lo que he hablado, y comprendo que puedan extrañar algunas omisiones. En cualquier caso, de lo que he dejado de hablar se han ocupado, y muy bien, otras personas.

José Carlos Bermejo trata en «*Duelo y Espiritualidad*» el papel de la dimensión religiosa en la elaboración del duelo. Entra en una tradición y un contexto determinados. Él lo dice: «soy religioso camilo y estoy en Europa». Su interés es dejarnos beber de lo

que desde la tradición cristiana nos sacia y nos alivia en el duelo y lo que le da un sentido nuevo.

Me he centrado solamente en una mirada ritual sobre la pérdida que nos ayude a comprender más el duelo y, sobre todo, la dimensión espiritual de este y una forma de dotar de sentido a la pérdida desde el rito. He querido responder de modo principal a lo que Ken Doka denomina la «quinta tarea de Worden».

Ha supuesto un esfuerzo el no recoger aquí el rico panorama de rituales religiosos que dan sentido y acompañan procesos de duelo marcando no solo el comienzo de este, sino jalonando los momentos posteriores. Las personas en duelo, a menudo ven que sus pasos los llevan a la iglesia.

La eucaristía, que es el memorial de la muerte y resurrección de Jesús, se alza como uno de los ritos más ricos en canto a posibilidad de procesar una pérdida que necesitaría el coraje de ser personalizada para responder a las diferentes personas. Insistir en la rigidez del rito que solo permite creatividad e introducción de símbolos en momentos muy puntuales quita sentido al sacramento, pero, sobre todo, le quita significado para las personas.

Cuando me disponía a escribir estas páginas, fruto de la sugerencia y el estímulo de José Carlos Bermejo, me encontré en Internet con un provocativo testimonio que se titulaba «yo no tengo dimensión espiritual». Me parecía que daba sentido a lo que en el curso del acompañamiento me he encontrado a veces. Muchas personas no terminan de saber leer en clave espiritual sus duelos, dado que no han sabido leer en clave espiritual sus dichas. Lo que pretendí con el libro es que las personas encuentren una forma de sentirse seguras en la exploración de su yo profundo, su sentido, su alma, o como se la quiera llamar, a través de la toma de conciencia del papel de los rituales en sus vidas.

En el testimonio mencionado, nos dice un alumno de unas clases de logoterapia cómo su punto de partida era estar convencido de que: *«Yo no tenía una parte espiritual. Al menos, eso es algo de lo que estaba plenamente convencido. De la misma manera, tenía la convicción de que los temas espirituales eran una estratagema más de las religiones para mantener a la gente ilusionada con un sentido de la vida puramente artificial. ¿Qué es eso de que hay que tener fe en algo que no se ve y no se puede comprobar de ninguna manera?»*[\[1\]](#).

Pero nos dice también que, al cabo de ponerse a trabajar en el descubrimiento de su persona, fue descubriendo por un lado una intuición, que yo definiría como la capacidad de comprender las cosas y saber lo que es mejor en cada momento, sin pensarlo.

Otra manera de hablar de esta dimensión espiritual es como esa voz interior que nos va alejando de las cosas que nos dañan y nos va acercando a las que nos hacen bien,

tanto a nosotros mismos como a los demás, a través de nuestros propios actos... En suma, fue trabajando y descubriendo que su dimensión espiritual siempre había estado allí.

El duelo, mirado desde tantos ojos como he querido permitir en el curso de nuestra reflexión, es aquella realidad que nos hace conscientes de que sí tenemos una dimensión espiritual y de que, como las otras dimensiones de nuestro ser (física, emocional, social, mental), sufre con la pérdida. Sufre con el matiz que le es propio de cada dimensión, y así el tipo de sufrimiento que llamamos «espiritual» es lo que podemos llamar «sufrimiento profundo», porque afecta a los cimientos de mi propio sentido.

En el momento de cerrar este libro, vuelvo mis ojos sobre lo que aprendo de las personas en duelo, las muchas oportunidades que tengo yo y tenemos el resto de voluntarios de acompañar en San Camilo y en el Centro de Escucha. Algunas de ellas pasan a través de estas páginas, se asoman dejando parte de sus historias y se desvanecen tratando de seguir encontrando nuevo sentido a sus respectivas historias. Aprendo que, en lo profundo, habita un dolor puro lleno de amor por lo que yo he perdido, a la vez que contaminado, por causa de mis necesidades, y que así se hace parte de mí y me construye.

En este momento de convocar miradas, descubro que el aprendizaje esencial de estas páginas lo he recibido yo porque he podido dejar resonar palabras de muchas personas y porque comprendo que en el caos, en el poder de desordenar la vida, nace el orden de una nueva forma de hacerse humano; y que, por tanto, reconocer el destrozo que puede provocar la pérdida y el dolor, y mirar el duelo, humaniza. Que el caos es el origen de toda creación y que en él todo empieza desde que se hace un poco la luz (cf. Gn 1).

En la hora de recoger aprendizajes, traigo a la luz con respeto *lo que aprendo de los compañeros* que acompañan conmigo y en otros muchos sitios del mundo y que van dejando retazos de sus aprendizajes en blog, webs, libros o testimonios. Lo que más en concreto aprendo cuando nos reunimos, hablamos y nos preguntamos si estamos siendo suficientemente buenos, escuchas que no matan lo que nos quieren decir ni lo suplen, sino que dan cuenta de ello y lo acogen desde la humanidad capaz de ser empática por ser encarnada.

Miro *lo que aprendo de mis pérdidas*, que cada vez contemplo con más ternura y acogida, haciendo que sean parte de mi proceso de humano y que, al compartirlas contigo, que lees esto, puedas sentir que no me guía un interés de estudio erudito, sino que me da luz para seguir pensando en todo esto mi propio espíritu, que quiere crecer y cambiar. Lo que aprendo de mis muertes tempranas, que hoy se revelan como más importantes en mi historia de vida de lo que yo podía sospechar. Lo que yo aprendo de las más dolorosas, que me hablan de dolores de parto, sabiendo que me quedan muchas

por seguir viviendo, y secretamente las temo, pero no las rehuyo.

Valoro *lo que aprendo del valor de mi fe*, de mi dimensión espiritual, que se desnuda cada año que pasa dejando más preguntas cada vez o incluso dejándome con la pura sed que no pregunta.

Descubro *lo que aprendo acerca de la forma de terminar mis pérdidas*, en el sentido de cómo he querido seguir ligado a vidas mías, a relaciones, a espacios significativos, y cómo esa continuidad no me ha producido estancamiento todas las veces, sino que me ayuda a comprender que todas mis pérdidas son ambiguas, porque en todas hay algo que he de dejar atrás y algo que debo llevar conmigo, comprendiendo desde ahí aquello de que se puede entrar tuerto en la vida eterna, y que la alternativa de conservar los dos ojos es, en ocasiones, ser arrojado a la basura, como decía el maestro Jesús.

En suma, cerrar este libro supone para mí el final de un parto que, más que un libro, ha dado a luz un grado más de comprensión y un modo de ritualizar las pérdidas del que escribe esto. Descubrir que aunque, en mi caso, yo *sí* tuviera *dimensión espiritual*, ahora puedo reconocerla más mía, más parte profunda de mi ser humano. Desde aquí veo que «llevar más corazón en las manos» significa llevar más corazón en la forma de mirar, de escuchar, de acoger. Así, desde una mirada profunda, espiritual, recibir el dolor que las manos alivian y acogen. Tras la pérdida, descubro un sentido en los gemidos de parto del espíritu que me dan sentido.

[1]. <http://www.logoforo.com/%C2%A1-yo-no-tengo-una-dimension- espiritual- testimonio-de-un-alumno-del-diplomado-en-logoterapia/>

Índice

1 Presentando una necesidad: trabajar la dimensión espiritual del duelo	5
1.1. El hondo camino del duelo	6
1.2. La dimensión espiritual del duelo	10
1.3. El afrontamiento espiritual	13
1.4. Los ritos y la dimensión espiritual del duelo	15
1.5. Papel de los ritos en el acompañamiento en el duelo	17
2 La experiencia humana de la pérdida	21
2.1. ¿Una historia contada desde las pérdidas?	23
2.2. El duelo como proceso de fases y tareas	26
2.3. Las diferentes miradas sobre la pérdida	29
2.3.1. Mirar al dolor de la pérdida: la mirada paliativa	31
2.3.2. Mirar para evitar un dolor mayor: la mirada preventiva	35
2.3.2.1. Mirada preventiva específica	37
2.3.2.2. Mirada preventiva inespecífica	38
2.3.2.3. Más allá del sufrimiento: la mirada positiva ante las pérdidas	40
2.3.3. Mirar y crecer: la mirada evolutiva	41
2.3.4. Mirar desde la flexibilidad y la resistencia: la resiliencia	43
2.3.5. Mirar desde el sentido del cambio: la mirada compleja	44
3 La mirada espiritual sobre el duelo	53
3.1. Una inteligencia espiritual	59
3.2. La dimensión espiritual del duelo: ¿otra tarea del duelo?	65
3.3. Los caminos de la dimensión espiritual	67
4 El símbolo de la pérdida	70
4.1. Bosques de símbolos	71
4.2. Los símbolos y el duelo	74
4.3. La narración del símbolo	78
5 Los ritos	82
5.1. Un posible origen del rito	83
5.2. Lo que entendemos por rito	85
5.3. Finalidad y tipos de rito	88
5.4. Elementos de un ritual	92

5.4.1. Un espacio	92
5.4.2. Un tiempo	92
5.4.3. Unos testigos	93
5.4.4. Unas palabras	94
5.4.5. Unos gestos	96
5.5. Ritualizar la pérdida	97
6 Los ritos del duelo	101
6.1. Ritos espontáneos personales o sociales	102
6.1.1. Ritos de continuidad	102
6.1.2. Ritos que recogen la nueva simbología	103
6.1.3. Ritos espontáneos de despedida	103
6.1.4. Memoriales espontáneos	103
6.2. Ritos estructurados	105
6.2.1. Ritos de despedida	105
6.2.2. Ritos de continuidad	106
7 La mirada ritual del acompañamiento en el duelo	108
7.1. Función de los ritos en el acompañamiento en el duelo	109
7.2. Elementos para construir un rito terapéutico	114
7.3. El rito en la relación de ayuda	117
7.3.1. Ritos de despedida	119
7.3.2. Ritos de continuidad	122
7.4. Los ritos en los grupos de ayuda mutua en el duelo	124
7.5. Las unidades de cuidados paliativos: un espacio liminal	128
7.6. Una «communitas» de memoria y esperanza: el rito en la Unidad de San Camilo	131
8 Los ritos en los duelos ambiguos	135
Conclusión: Cerrando el libro para abrir uno nuevo	143