

ALGUNAS CONSIDERACIONES ACERCA DEL DUELO

MAITE DESCALZO DÍAZ, col. CV 3172
Instituto de Terapia Gestalt de Valencia
Correo-e: maitege@hotmail.com

**Publicado en Hojas Informativas de l@s Psicólog@s de Las Palmas, nº 78 julio
2005, pp. 25-30 (DL: GC 502-2000; ISSN 1576-2157)**

RESUMEN

El tema de la muerte y las despedidas suelen generar angustia en el ser humano. La evitación y la negación son mecanismos defensivos ampliamente utilizados, sin embargo, los beneficios que suponen la asimilación de una pérdida, con el consiguiente crecimiento y evolución también son negados al evitar el dolor y la angustia. Planteamos en este artículo diferentes modos de afrontar el dolor de la pérdida, principalmente, desde una perspectiva gestáltica.

En nuestra trayectoria vital atravesamos diferentes etapas, en un continuo vaivén de contacto y retirada, en cada una de ellas se da un proceso de muerte y renacimiento, es la última de las muertes, una de las vivencias más dramáticas que tiene que enfrentar el ser humano. La muerte la vivimos arrebatadora, se presenta en nuestras vidas arrasando lo que más queremos. La asociamos con enfermedad, vejez, soledad, vacío, desconocimiento, descontrol, sufrimiento...

Para obtener alguna respuesta al porqué nos resulta tan angustiante, podríamos revisar nuestras experiencias más remotas acerca de la muerte. Tal vez nos trataron de apartar, de proteger o tal vez nos mintieron u ocultaron la muerte y es posible que esto nos haya dejado un vacío respecto de este tema, como consecuencia, tampoco sabemos qué decir o hacer cuando alguien está muriendo o esta atravesando un proceso de duelo: evitamos el tema, lo minimizamos, evitando así el favorecimiento del proceso de duelo. Por otro lado el legado de algunas religiones, que envuelven a la muerte tras un manto de temor y miedo. También los medios de comunicación, con sus habituales imágenes relacionadas con la muerte han contribuido a desconectarnos y vivirla como algo ajeno, algo que sucede a los demás.

ELABORACIÓN SALUDABLE DEL DUELO

Cuando hablamos de duelo, hacemos referencia el vacío que queda después de una pérdida. Las personas creamos vínculos afectivos. Los vínculos se componen de una cierta cantidad y calidad de afectos que son valorados como positivos o negativos, por tanto

cuando se rompe el vínculo (pérdida), se da una frustración y de esta surge rabia y tristeza. De este modo, El dolor de la pérdida dependerá del vínculo o la valoración que hacemos de lo que teníamos y de nuestro patrón de funcionamiento para hacer frente a las pérdidas. Una pérdida también hace referencia a algo que deseamos mucho y que no lo podemos obtener.

Tras la pérdida nos encontramos con la aflicción, es decir el conjunto de sentimientos que se van sucediendo. Abarcan a la persona en su totalidad: a nivel corporal, intelectual, emocional, social y espiritual.

El duelo tiene que ver con los actos culturalmente aprendidos que nos ayudan a encaminar la aflicción y a adaptarnos a la pérdida. Con el duelo normal el dolor que produce el rompimiento de viejo vínculo se traduce en sentimientos de angustia, vacío, rabia y culpa. Estas emociones son sanadoras. Cuando nos resistimos a sentir las, no nos desligamos y por tanto, esta represión puede desembocar en depresión.

Este proceso de reacomodación a una situación nueva requiere tiempo. Sin tiempo no hay proceso y sin proceso no hay posibilidad de asimilación ni de crecimiento.

El proceso de duelo representa una emancipación de lazos afectivos de cariño y lealtad hacia el muerto, una readaptación al ambiente y la creciente formación de relaciones nuevas. (Kübler-Ross, 1970)

Como apunta Ordiozrola, C. (1999), el sentimiento de *agradecido recuerdo* es el único indicador de la sana elaboración del duelo.

También tenemos que considerar que el modo en el que se realice la pérdida, influirá mucho en el manejo de duelo. La muerte esperada, como la de nuestros abuelos o padres se asumirá mejor que una pérdida inesperada, que puede ocasionar la falta de despedida y dejar un gran vacío.

ELABORACION PATOLOGICA DEL DUELO

M.A Plaxatx (2001), plantea que cuando se le pregunta al doliente el objetivo del duelo, la mayoría de las respuestas incluyen del deseo de que desaparezca la angustia y el dolor, pero nunca de aceptarlo.

Uno de los indicadores de la elaboración tóxica del duelo es la no aceptación de la situación, por tanto, los sentimientos a elaborar pueden ser negados, distorsionados o exagerados.

Las pérdidas repentinas e inesperadas, como señalábamos anteriormente, pueden ocasionar un desequilibrio tan grande que pueden desembocar en un cuestionamiento de toda la escala de valores del ser humano. También las pérdidas que se dan después de un largo proceso de enfermedad pueden desequilibrar tanto la vida de los familiares, que éstos pueden desear que todo termine, ocasionando, tras la muerte, sentimientos de culpa y remordimiento.

Asuntos Inconclusos

Los psicólogos de la Gestalt plantean que cuando una tarea se interrumpe, esto produce un impacto emocional que hace que se retenga dicha tarea en la memoria durante un tiempo. En cambio, cuando la tarea es finalizada y completada, esto produce una satisfacción, un crecimiento y un rápido olvido. Si extendemos estas premisas al tema afectivo, concretamente a los duelos, veremos que:

-Una gestalt no concluida produce una serie de comportamientos cíclicos y repetitivos que tienen como finalidad provocar un cierre o conclusión de la situación.

-A veces, este cierre puede resultar doloroso y este dolor se puede aliviar por un comportamiento sustituto.

En la terminología Gestalt llamamos "Asuntos Inconclusos" a estas interrupciones, en el caso de pérdidas afectivas podría quedar algo inacabado con la persona o situación. Cuando algo no cerramos, es como si enterráramos aspectos nuestros con el muerto. Por eso es tan importante favorecer el cierre del duelo.

Los asuntos inconclusos muchas veces están detrás de un duelo no resuelto. El resentimiento, lo no expresado, la culpabilidad y las acciones del pasado no resueltas son algunas de sus manifestaciones. Los resentimientos, señala Perls, (1969), son probablemente las peores situaciones inacabadas, si se está resentido, no se puede soltar ni seguir adelante, es la expresión más importante de un impasse. Un resentimiento no expresado, a menudo se vivencia o se transforma en un sentimiento de culpa. Ordiozrola, C. (1999) señala que cualquier sentimiento (indiferencia, rencor, culpa, rabia, alegría, depresión, vacío) distinto del agradecido recuerdo, evidencia un duelo atascado, no realizado. Detrás de cualquiera de los sentimientos señalados como indicativo de un duelo no resuelto está la culpa.

DESHACIENDO LA NEGACION

Casi todos hemos experimentado en algún momento de nuestra vida la sensación de quedarnos "fríos" frente a una noticia impactante. Este mecanismo de defensa, llamado negación o desensibilización, puede entenderse, desde el enfoque gestalt como un ajuste creativo.

Según Perls, Goodman y Hefferline (1951), *un ajuste creativo* es una relación entre una persona y el entorno, en la cual la persona contacta, reconoce y hace frente con su espacio vital y se hace responsable de crear las condiciones que le conducen a su propio bienestar. Según estos autores todas las funciones de cualquier ser vivo se definen dentro del campo organismo/ambiente. *"El campo, como totalidad tiende a completarse a sí mismo, a buscar el equilibrio más simple dentro de cada nivel de campo (...) Un organismo se preserva solamente al crecer...ya que quien se preserva puede crecer"*

mediante la asimilación y quien asimila continuamente la novedad puede preservarse y no degenerar. Los materiales y la energía del crecimiento son la intención conservadora del organismo para permanecer tal y como ha sido, el entorno nuevo, la destrucción de equilibrios parciales anteriores y la asimilación de algo nuevo" (PHG II,10,2,2)

La muerte de una persona querida es una enorme interrupción del equilibrio personal y del ajuste en el mundo. Todos los procesos que se siguen tras la muerte de un ser querido ayudan a encontrar un nuevo equilibrio por medio de los ajustes creativos en todos los aspectos de la vida de una persona. El self va organizando los ajustes necesarios. La función corporal e interpersonal explica el grado de unión con el otro. Las funciones de los sentimientos y de las vivencias aportan la capacidad de vivir los sentimientos de pesar y determinar la paz y la intensidad de esa experiencia. Las funciones de autoapoyo, ser capaz de cuidarse también son esenciales para superar el pesar, así como la habilidad en encontrar y aceptar apoyo externo.

Durante el proceso de terapia, a *relación dialogal* entre cliente y terapeuta, la comunicación auténtica, la aceptación sin juicios y el apoyo de los mecanismos de defensa, es decir encontrando la función biopositiva del mismo va llevando al paciente en duelo hacia la expresión y comprensión de sí mismo. Este es el cambio paradójico.

La teoría paradójica del cambio (Beisser, 1989) plantea que el cambio se da cuando uno o empieza a ser quien es, no cuando intenta ser lo que no es, cuando uno acepta "lo que es" se abre la posibilidad de desarrollar nuevas facetas en el ser humano en vez de cambiar. Aceptar que la negación o desensibilización en realidad es una forma de gestionar el dolor, supone la paradoja de aceptar lo negado. Es una afirmación y una negación de la muerte al mismo tiempo. Esta división interna puede trabajarse con técnicas integrativas gestálticas, como el diálogo con las dos sillas.

Otro modo de trabajar la aceptación y asimilación de la pérdida consiste en hablar mucho de la vida y de la muerte del fallecido y de lo que se ha perdido con él. Este "hablar acerca de" es una forma de ir masticando la realidad de la pérdida. Podemos observar la tendencia a repetir una y otra vez los acontecimientos y vivencias que sucedieron en torno al fallecimiento. Este mecanismo de asimilación junto a la observación fenomenológica por parte del terapeuta y las devoluciones o señalamientos de aquellas verbalizaciones que tiñen el discurso emocionalmente ayudan a que el paciente vaya sacando hacia fuera las emociones. Es un ir y venir hacia dentro y hacia fuera de uno mismo.

En este sentido, Olivo de López (1991) propone como caldeamiento iniciar con el relato del paciente sobre su relación con el difunto y su vida en común.

El campo del duelo, en términos de costumbres y rituales sociales, culturales y religiosos, también puede ser una fuerza importante para facilitar la asimilación de la realidad de una pérdida. Las conductas rituales pueden ser tomadas como una variante de los experimentos gestálticos.

Estas son algunas de las herramientas que invitan a deshacer la negación como procedimiento defensivo. La toma de conciencia y aceptación de esta realidad dará lugar a la siguiente fase.

VIVIR EL DOLOR DEL PESAR

La consecuencia de la frustración de la pérdida va a manifestarse con toda la gama de sentimientos y pensamientos que acompañan a la pérdida, incluidos la tristeza, rabia, miedo, ansiedad, vergüenza, la culpa y a veces el alivio.

El método fenomenológico de centrarse en la experiencia subjetiva es muy adecuado para llevar estas emociones a la conciencia y a ser expresadas. Cuando la expresión emocional es tenue, racional o contenida podemos centrarnos en el lenguaje del cuerpo que expresa emociones, utilizando descripciones y comprobando si la observación es similar a la vivencia del paciente. Una vez que sea consciente de los sentimientos, la conexión de los sentimientos con la pérdida a menudo se hace espontáneamente.

Aunque cada día representan un papel menor, las costumbres y los rituales sociales, culturales y religiosos como los funerales y los servicios religiosos también pueden ayudar a recordar y expresar el pesar. Como señala Rodríguez, N. (1991) Las ceremonias rituales tienen el objetivo de liberar afectos y compartir una de las experiencias humanas más íntimas. Con el rito, hacemos uso del lenguaje analógico, característico del hemisferio derecho, en el que se combinan elementos simbólicos. El rito también tiene carácter sistémico, involucran a la familia y a la comunidad.

Trabajando la culpa

El trabajo con la culpa, adquiere un protagonismo casi total en esta visión del duelo. La culpa es un proceso intrapersonal no interpersonal, por lo que no es necesaria la presencia del fallecido para sanarla. La indiferencia, el rencor, y La depresión son sentimientos que camuflan la culpa (Ordiozrola, 1999).

Olivo de López (1991) propone un modelo de intervención basado en el psicodrama, especialmente útil para la elaboración de la culpa, puesto que trae el pasado al presente a través de la dramatización. Con la dramatización provocamos una nueva interacción (reencuadre) donde se repiten los elementos relevantes pasados con la posibilidad de rectificar algo. *En primer lugar*, se incita al doliente

para que dirija al muerto todos sus resentimientos y sentimientos con carga negativa. Todos los asuntos pendientes deben expresarse. *En un segundo momento* se efectúa un cambio de roles y el paciente desde el rol del difunto escucha las quejas del protagonista. Este cambio de rol es fundamental para el trabajo del duelo. *En un tercer momento*, de integración, el paciente, desde el rol de difunto agradece, perdona y envía un mensaje al paciente. En este momento el terapeuta puede propiciar un adiós emotivo con contacto corporal. *En la fase final* de valoración y cierre el paciente puede ser motivado a reconocer las cualidades y recursos del difunto.

Cuando una relación contaminada por la culpa se vive desde la comprensión y el perdón, deja paso a una inequívoca sensación de agradecido recuerdo.

La mayoría de experimentos gestálticos pueden también facilitar el proceso llorar la pérdida. El diálogo de las dos sillas para los conflictos internos o la silla vacía para los asuntos inconclusos pueden ser especialmente útiles, en toda aquello que posibilite la expresión de lo simbólico, intuitivo y no consciente, como técnicas de expresión artística, el dibujo, la poesía y la narrativa, técnicas teatrales como el psicodrama y técnicas corporales visualización o imágenes mentales, técnicas de relajación, de entrenamiento asertivo. Todo ello conjuntado con procedimientos de reflexión, análisis y comprensión de los procesos (Plaxats, M.A, 2001)

ADAPTACION AL ENTORNO

El ajuste creativo significa "adaptarse a lo que hay", cambiarse a sí mismo y reorganizar el propio entorno para adecuarlo a la nueva realidad. En este sentido, supone cambiar de relaciones, roles y desarrollo de nuevas habilidades que quizás antes le correspondían al difunto. La creatividad supone desarrollar nuevos aspectos de uno mismo.

Después del primer apoyo emocional y práctico prestado por amigos, y familiares es importante ir combinando las necesidades de alternar el contacto social con el contacto con uno mismo. Todo este proceso desembocará en el autoapoyo. El sentimiento de gratitud hacia el muerto, encontrar un significado a la relación, así como el sentido de la muerte, son experiencias que dan sentido a la vida.

CONCLUSIONES

Los beneficios que conlleva el proceso de duelo saludable son innumerables y se extienden a todas las facetas del ser humano. Tener ocasión de concluir asuntos pendientes y de aprender de la experiencia dolorosa, es sin duda una experiencia que proporciona una gran madurez y crecimiento: poder decir adiós a lo que dejamos y dar la bienvenida a lo que nos llega. En otras palabras, estamos refiriéndonos a las diversas muertes y renacimientos de los

que tan llena está nuestra vida, y que tan saludable resultan si podemos afrontarlos con sana fluidez. Aceptar lo cíclico de la vida y de la naturaleza, afrontar la finitud, puede aportar mayor sentido a nuestra vida. Aprender a acompañar el sufrimiento de la otra persona, es una forma de facilitar el crecimiento del otro y el propio y de sembrar valores humanizantes, como la humildad y la cooperación.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- **Castanedo, C. (1990)** "La vieja y la novísima Gestalt". Ed. Cuatro vientos.
- **Celedonio (1987)** "Terapia Gestalt". Ed. Herder.
- **Conangla, M.M. (2000)** "Cómo superar y convivir con las crisis emocionales". Ed Amat.
- **Dahlke, R. (1999)** "Las etapas críticas de la vida" Ed. Plaza y Janés.
- **Kübler-Ross, E. (1970)** "Sobre la muerte y los moribundos". Barcelona. Grijalbo.
- **Kübler-Ross, E. (1989)** "La muerte, un amanecer". Ed. Luciérnaga,
- **Moody R.A. Arcángel, D. (2002)** "Vida después de la pérdida". Ed. Edad.
- **Olivo de López, B. (1991)** "La elaboración del duelo con técnicas vivenciales" en NARES, RODRIGUEZ D."Terapia familiar con técnicas vivenciales". México.
- **Ordiozrola, C. (1999)** "Las cuatro sesiones del duelo". Tesina AETG.
- **Perls, F. Hefferline, R.F. y Goodman, P. (2001)** "Terapia gestalt. Excitación y crecimiento de la personalidad humana". Ed. CTP.
- **Plaxats, M.A. (2001)** "Los procesos de duelo ante pérdidas afectivas". Ponencia presentada en las jornadas sobre el amor y la muerte. Valencia.
- **Ramos, M.** "El duelo: reflexiones desde la perspectiva de la TG". Informació Psicológica. Num. 65
- **Rimponché, S. (1994)** "El libro tibetano de la vida y la muerte". Barcelona. Urano,
- **Shepard, M. (1986)** "Psicoterapia por uno mismo". Ed. Kairós.
- **Yalom, I. D. (1984)** "Psicoterapia existencial". Ed Herder.