

LA COMPRENSIÓN DEL DUELO DESDE LA PSICOTERAPIA HUMANISTA

Daniel Alberto Pérez Uribe

Maribel Regina Atehortua Vélez¹

"En ninguna otra 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 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"

(J. Montoya Carraquilla, p.203).

INTRODUCCIÓN

En el presente artículo se dará a conocer inicialmente las diferentes definiciones de duelo, seguidamente se expondrá, desde diversas perspectivas de algunos autores de la psicología humanista, sus concepciones acerca del tema. Posteriormente, se presentará además algunas técnicas de intervención para abordar esta situación, la cual se puede experimentar en cualquier momento de la vida humana. Por último, se mostrará algunas recomendaciones y conclusiones para el lector que se encuentre interesado en comprender la situación del duelo desde una perspectiva humanista en la psicología.

ETIMOLOGÍA Y DEFINICIÓN DEL DUELO

En primer lugar, es necesario analizar la etimología de la palabra duelo, la cual proviene del latín *dolium*, que significa dolor, aflicción (Suárez, Meza, Martínez, Castillo y Torres, 2008). Luego, para Martín y Vásquez (citados por Ramírez, 2013), el duelo se define como el proceso psicológico para elaborar la pérdida de un "objeto" significativamente emocional para alguien. Asimismo, Engel (citado por Worden, 2009), plantea que el duelo es algo psicológicamente traumático y representa una salida del estado de salud y bienestar. De esta forma, afrontar el duelo nos lleva a enfrentarnos con nosotros mismos y nuestros miedos, al ver cómo nuestra vida cambia sin la presencia del

¹ Estudiantes de Psicología FUNLAM

ser querido. Asistir al rito fúnebre es el comienzo de una larga o corta etapa de aceptación, en la cual debemos aprender a vivir con esta nueva realidad; realidad llena de cambios en los cuales se encuentran nuevas motivaciones y se fortalece el espíritu, teniendo en cuenta que la muerte no es el fin de esta relación, sino el camino para llegar a una “nueva” vida.

Después de este planteamiento etimológico acerca de la temática abordada, se procederá a exponer algunas definiciones al respecto. En primer lugar, de acuerdo con Payás (citado por Muñoz, 2015), el duelo se considera como una afectación en la dimensión física y emocional, también en las relaciones sociales de la persona, debido a la pérdida de un ser querido. Dicha pérdida es un rompimiento del vínculo que se estableció durante un tiempo con ese ser y el darse cuenta que no estará más, influye también en las creencias, cogniciones y mundo interior de cada individuo.

De esta manera, se encuentran personas que pierden a un ser querido y que aun varios años después de dicho deceso, no han podido elaborar su duelo. Este proceso no es fácil de asumir, el aceptar que el ser querido está ausente es algo difícil de creer, se asume una negación absoluta y un sentimiento de culpa que no deja ver la real situación, el empezar a vivir una nueva vida y más aún, el acostumbrarse a ésta, es una tarea difícil que requiere tiempo y espacio para pensar y aceptar dicha situación.

Oviedo, Parra y Marquina (2006), plantean que el duelo es un proceso en movimiento en el que el ser humano vivencia una respuesta natural que implica reacciones psicosociales frente a una pérdida real o subjetiva. Por otro lado, se evidencia cómo la cultura, la religión y las diversas formas de concebir el mundo, juegan un papel importante al momento de asumir y vivir un duelo. Así que es indispensable sentir el sufrimiento que el duelo genera, sentir y expresar estos sentimientos de tristeza y dolor que con el pasar de los días aparece, y así mismo, sacarlos de la mejor manera para poder sanar esa herida que se lleva.

TEORÍAS HUMANISTAS SOBRE EL DUELO

Ahora bien, desde la perspectiva humanista, partiendo de la Terapia Gestalt, Martín y Vásquez (citados por Ramírez, 2013), plantean que el duelo se presenta como un proceso para equilibrar la interacción del ser humano con su entorno, en la medida en que se busca armonizar su condición de vida frente a la pérdida del ser querido. En este sentido, Sastre (2012), sostiene que es el significado de la muerte y la comprensión del duelo, como cualquier suceso en la vida, lo que permite concebir la importancia de retomar la existencia y los sentires de las personas, debido a que en todo hay idiosincrasia, saber y tradición. Por tanto, la construcción cultural de cada ser humano influye directamente en la relación de éste con el mundo que le rodea, y es el duelo el que permite

que el ser busque apoyo en lo externo para suplir esas falencias que deja la muerte de un ser querido.

Ahora bien, según la premisa de Allport (1957), la cual afirma que “cada hombre es como los demás hombres, cada hombre es como algún otro hombre, y cada hombre es como ningún otro hombre” (p. 8), Worden (2009), la adapta al sentido de que cada persona asume su duelo de una forma distinta, aun sabiendo que como seres humanos se comparte características o experiencias similares. Así que ambos autores refieren a que las experiencias de pérdida de un ser querido son iguales en el sentido de la pérdida, pero diferentes en el modo en que cada persona vive su propio duelo a su manera, de acuerdo con su historia de vida, cultura, costumbres y creencias preestablecidas. Por ejemplo, la muerte en el mundo es igual pero sentida de manera diferente por quienes la vivencian, es decir, el sentimiento expresado es directamente subjetivo conforme al vínculo que se haya establecido con la persona fallecida. Asimismo, la cultura cumple aquí un valor fundamental, porque es el otro el que forma desde la infancia, para afrontar las diversas situaciones que surgen durante la vida misma. En síntesis, sólo quienes sufren la pérdida de un ser querido pueden sentir de manera personal todas aquellas emociones que el duelo genera.

Por su parte, Elisabeth Kübler-Ross (2009), en su libro *On death and dying*, retoma la teoría de la Gestalt al plantear las cinco etapas del duelo, en las que quienes atraviesan por ellas no lo hacen en un orden predeterminado, sino que el proceso permite un aprendizaje, comprendiendo que es posible convivir con la pérdida y continuar con la realidad en donde el ser fallecido no estará más y, por ende, influirá en las diferentes dimensiones de la vida personal, estas son: Psicológica, física, social y espiritual. Teniendo en cuenta lo anterior, a continuación se presentará cada una de estas fases.

No.	FASE	DESCRIPCIÓN
1	NEGACIÓN	Rechazo consciente o inconsciente de los hechos o la realidad de la situación
2	IRA	Resentimiento hacia la persona que parte, causando dolor y culpabilidad
3	NEGOCIACIÓN	Se piensa en lo que se pudo haber hecho diferente para evitar la pérdida
4	DEPRESIÓN	Se comprende la certeza de la muerte, se rechaza visita de seres queridos, se siente tristeza, miedo, incertidumbre frente al futuro
5	ACEPTACIÓN	Se establece un acuerdo con el acontecimiento trágico, se permite reflexionar acerca del sentido de la vida

Tabla 1: Etapas del duelo (elaboración propia, de acuerdo con los planteamientos de Elisabeth Kübler-Ross, 2009)

En este sentido, el cuadro anterior ofrece una breve explicación acerca de los momentos significativos por los cuales se atraviesa al vivir el duelo como un evento preponderante en la historia personal. Por tanto, es necesario comprender que todos los seres humanos de acuerdo a su personalidad, cultura en la cual se encuentran y vínculo establecido con el ser fallecido, vivirá de manera diferente el duelo. Por esta razón, es preciso mencionar que si el proceso de duelo no se está llevando a cabo de una manera sana, es decir, a la persona se le dificulta vivir esta etapa o continuar con su estilo de vida normal porque se está afectando más áreas de su vida, es recomendable buscar una ayuda profesional, acompañada de algunas técnicas que generen nuevas motivaciones para el encuentro de un nuevo equilibrio en la historia de vida.

Por su parte Víktor Frank en su libro *El hombre en busca de sentido*, menciona el sufrimiento refiriéndose al duelo como “un aspecto de la vida que no puede erradicarse, como no pueden apartarse el destino o la muerte. Sin todos ellos la vida no es completa” (p. 72). Con base en esto, se debe tener claro que el dolor que se siente al perder un ser querido no puede evitarse, no se puede evadir del mismo, debido a que hace parte de la vida y cada ser humano debe vivirlo para crecer, para experimentar todas aquellas emociones que genera una pérdida, lo cual lo hará ser mucho más fuerte y tener una mayor capacidad de afrontamiento frente a nuevas experiencias.

De igual manera, Frank (1991) plantea que “el sufrimiento no es siempre un fenómeno patológico; más que un síntoma neurótico, el sufrimiento puede muy bien ser un logro humano, sobre todo cuando nace de la frustración existencial” (p. 105). En este sentido, puede afirmarse que es mediante el sufrimiento que el ser humano adquiere la oportunidad para mejorar en diversos aspectos de su vida, porque le permite tener conciencia y responsabilidad acerca de su vida y, por ende, hacer algo por ella.

TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN DESDE LA PSICOLOGÍA HUMANISTA SOBRE EL DUELO

De esta manera, algunas técnicas de intervención para abordar esta situación de duelo, se expondrán a continuación. Inicialmente, es importante tener en cuenta que Lukas (2008), retoma la teoría de Víktor Frankl sobre la logoterapia, afirmando que sólo se logrará aceptar lo que sucede enfrentándose a la situación, mas no huyendo de la misma. Es así como se encuentra la verdadera paz interior. Así que, algunas herramientas logoterapéuticas que apoyan el camino de crecimiento en la crisis, son las siguientes:

1. CLARIFICACIÓN:

Durante todo el proceso es indispensable la clarificación, pero especialmente en la fase inicial en la que reina la confusión. El diálogo socrático es una valiosa técnica logoterapéutica indispensable para este propósito y para trabajar prácticamente todos los temas a continuación. Preguntas tales como: ¿Qué nombre le pones a tu crisis?, ¿Qué la desencadenó?, ¿Qué implica en las distintas áreas de tu vida?, ¿Qué consideras que te toca aprender?, ¿A qué estás dispuesto para aprenderlo? ¿Con qué recursos cuentas para enfrentarla?, ¿Qué posibles ganancias ves en ella?, ¿Qué cualidades has desarrollado a partir de otras crisis vividas?; son cuestionamientos que guían a la persona a encontrar respuestas que poco a poco, clarifican su estado de confusión, al tiempo que la contactan con su libertad y responsabilidad. A continuación, se hará una breve descripción de las técnicas que se pueden implementar al respecto:

TÉCNICA	CARACTERÍSTICAS
ASIGNAR UN NOMBRE A LA VIVENCIA	Explicar que se está viviendo una crisis, la cual es momentánea y generará crecimiento personal
REFLEXIÓN E INTROSPECCIÓN	El paciente puede copiar sus sentimientos para comprender nuevas posibilidades de abordar su sufrimiento
EXPERIMENTAR LA SOLEDAD	Se sugiere tener redes de apoyo y espacios para reflexionar sobre las causas de la crisis
RECURSOS DEL PACIENTE	Se llevará al conocimiento de potencialidades, recursos, habilidades y talentos
FOCALIZACIÓN DEL PRESENTE	Se sugiere ser relevante en las emociones y sentimientos del presente para que surja el proceso de aceptación
DARSE CUENTA	Tener presente que en la vida se sufren pérdidas y a pesar de que es un momento doloroso se generan ganancias para la vida

Tabla 2: Técnicas de intervención desde la logoterapia (Elaboración propia)

2. EXPRESIÓN Y MANEJO DE SENTIMIENTOS:

En la crisis se experimenta una avalancha emocional que sorprende, confunde y asusta a la persona. Momentos de miedo, tristeza, enojo o ira, acompañados con sensaciones de agobio y hasta de despersonalización, pueden hacer que la persona tema perder la cordura. Comprender que el caos emocional es natural en este proceso, tranquiliza. Mas no es suficiente entender, sino que hay que atreverse a sentir y a

desahogar. Además, desde las creencias aprendidas en la familia y la cultura, algunas personas tienden a reprimir los sentimientos en lugar de darles un cauce sanador, mediante la expresión y el desahogo. Así que llorar la pena es indispensable, liberar la energía del enojo mediante descargas físicas evita que los sentimientos se conviertan en una ansiedad paralizante.

Por su parte, Worden (2009), plantea que la meta es ayudar al sobreviviente a adaptarse a la pérdida de su ser querido y que él sea capaz de ajustarse a una nueva realidad sin él o ella. De esta manera, la terapia va encaminada a cumplir cuatro tareas específicas las cuales son:

- Aceptar la realidad de la pérdida.
- Procesar el dolor del duelo.
- Ajustarse a un mundo sin esa persona.
- Encontrar una conexión duradera con el fallecido en medio del embarco hacia una nueva vida.

Además, algunas de las técnicas más empleadas desde esta concepción se expondrán a continuación.

TÉCNICAS	DESCRIPCIÓN
LENGUAJE EVOCATIVO	El uso de palabras para evocar sentimientos ayuda a la gente a procesar mejor el dolor causado por la pérdida del ser querido
USO DE SÍMBOLOS	El uso de fotos, cartas, y audios permite que el sujeto obtenga una claridad de quien fue ese ser querido y además crea una sensación de inmediatez con el fallecido que hace que el paciente hable con él, en lugar de hablar acerca de el
ESCRITURA	Si hay una reunión de palabras reconfortantes esto ayudará a resolver conflictos no concluidos
ACTUACIÓN	Permitirá la expresión de situaciones que generan habilidades para concluir la tarea de escritura (técnica anterior)
METÁFORAS	Es utilizada para bajar el nivel de resistencia debido al dolor y confrontar directamente los sentimientos que rodean la muerte

Tabla 3: Técnicas de intervención propuestas por Worden (elaboración propia)

Por otro lado, desde la Terapia Gestáltica se concibe una comprensión del duelo como un proceso, ofreciendo algunas sugerencias para su elaboración y señalando qué y cómo hacer para asumir una actitud realmente terapéutica. De esta manera, es importante que la persona viva un proceso de introspección, en el que encuentre en sí mismo los recursos y elementos necesarios para recomponer un nuevo equilibrio.

Perls, Hefferline y Goodman (citados por Descalzo, 2009), señalan al respecto que: “Para crear o completar una Gestalt, para pasar a otro asunto, el individuo tiene que ser capaz de sentir lo que necesita y debe saber cómo manejarse a sí mismo y a su ambiente” (p. 31). Así que el objetivo de la terapia desde este enfoque será cerrar situaciones inconclusas por parte de la persona que sufre esta problemática. Asimismo, algunas técnicas que posibilitan el manejo de esta situación, son las siguientes:

TÉCNICA	DESCRIPCIÓN
RELACIÓN DIALOGAL	Empatía para afrontar la problemática
MÉTODO FENOMENOLÓGICO	Experiencia del paciente de manera subjetiva del problema
TEORÍA PARADÓJICA DEL CAMBIO	Mecanismo de defensa de la negación, donde se debe permitir que el paciente se dé cuenta de la realidad y se dé el cambio
AUTORREGULACIÓN ORGANÍSMICA	Se busca tener un equilibrio que continuamente es perturbado por las necesidades
AJUSTE CREATIVO	Surgimiento de la relación entre la persona y el entorno en el que el cual el individuo crea condiciones de mejoramiento para su bienestar
EXPERIMENTOS GESTÁLTICOS	Como la silla vacía para intervenir situaciones inconclusas
EXPRESIÓN DE LO SIMBÓLICO, INTUITIVO Y NO CONSCIENTE	Se pueden incluir técnicas de expresión artística, literarias, técnicas narrativas y técnicas corporales, técnicas de relajación y de entrenamiento asertivo.

Tabla 4: Técnicas de intervención desde la Gestalt (elaboración propia)

Seguidamente, es importante considerar el aporte del análisis transaccional en la comprensión del duelo, el cual según Castanedo (2008), es un proceso terapéutico dirigido a recuperar la autonomía y confianza personal, con el objetivo de buscar la adaptación a las diferentes situaciones de la vida cotidiana, incluyendo problemas y dificultades. De esta manera, de acuerdo con la teoría del análisis transaccional, en el proceso del duelo se llevará al paciente a adquirir consciencia o desarrolle la capacidad de distinguir la realidad de la fantasía interna, que se proyecta sobre lo que le sucede.

Además, debe tener la capacidad de elegir, expresando sus propios pensamientos, sentimientos y necesidades en cada uno de sus actos. Asimismo, debe adquirir una capacidad para abrirse al otro, reconociéndole y siendo auténtico en todas sus manifestaciones personales.

RECOMENDACIONES

Para ayudar a afrontar el duelo se sugiere tener en cuenta las creencias del cliente relacionadas a su problema, su capacidad de afrontamiento, su red de apoyo, un adecuado vínculo con el paciente y las estrategias apropiadas para una intervención eficaz. Adicionalmente, se considera importante tener presentes las dimensiones del “sí mismo” como la conciencia de sí, el agente que interactúa con el mundo y el medio social y el autoconcepto para evitar el sufrimiento.

CONCLUSIONES

A partir de lo planteado anteriormente, el duelo puede entenderse como una forma catártica de superar la pérdida de nuestro ser querido, sea como consecuencia de la muerte de éste o por una ruptura simbólica. Por lo que esta realidad se presenta también un puente que ayuda al ser humano a construir los cimientos de su personalidad, permitiéndole afrontar las situaciones de agobio y tristeza, de manera más asertiva. Pero también es necesario considerar que todos los seres humanos son diferentes y no todos afrontan los problemas de la pérdida de igual forma, debido a que el modo en el que se enfrenta la pérdida varía según la persona y el entorno habitado, la cultura, creencias y estilos de vida. Por tanto, el duelo se plantea como esa forma en que la persona, mediante varias herramientas propuestas en este artículo, pueda alcanzar un estado equilibrado consigo misma, con el ambiente y con la vida, lo cual conlleva a reajustar sus conductas y poder generar bienestar a sus allegados, e incluso logrando a su paso grandes cambios emocionales y evitando la generación de enfermedades patológicas y/o mentales.

Por último, cabe resaltar que la situación del duelo varía según el sujeto y el ambiente en el que está rodeado, pero normalmente se generaliza sobre cómo una persona debe sobrellevar su problemática. Sin embargo, lo que atañe a este proceso es el hecho de buscar que una persona busque su camino hacia un bienestar propio, con el objetivo de generar un equilibrio emocional en su vida y en su cotidianidad y, de esta manera lograr evitar que conductas maladaptativas puedan afectar su diario vivir.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Castanedo, C. (2008). *Seis enfoques psicoterapéuticos*. México, D.F.: El Manual Moderno, S. A.
- Castillo; García, S.; Meza Dávalos, E.; Sauri Suárez; Martínez Silva; Torres Gómez. (2008). *El proceso del duelo. Un mecanismo humano para el manejo de las pérdidas emocionales*. Revista de Especialidades Médico-Quirúrgicas, 13(1): 28-31. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=47316103007>
- Descalzo, M. (2009). *Curso de Formación de Terapeutas Gestalt: Duelos*. Instituto de Terapia Gestalt.
- Frankl, V. (1991). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.
- Kübler-Ross, E. (2009). *On death and dying*. Abingdon, U.K.: Routledge, Fourth Edition.
- Lukas, E. (2008). *Viktor E. Frankl, el sentido de la vida*. Plataforma Editorial.
- Oviedo, S.; Parra, F.; Marquina, V. (2006). *La muerte y el duelo. Enfermería global, revista electrónica cuatrimestral de enfermería*. ISSN 1695-6141.
- Ramírez, J. (2013). *Proceso de duelo*. Artículos de Universidad Gestalt. Disponible en: <http://mundogestalt.com/proceso-de-duelo/>
- Sastre, A. (2012). *Ni la muerte pudo con la existencia y el sentir: Una aproximación desde la psicología humanista*. Criterios, 5(2), 237 – 252. Recuperado de: <http://revistas.usb.edu.co/index.php/criterios/article/view/1985/1726>
- Worden, J. W. (2009). *Grief counselling and Grief therapy*. New York: Springer Publishing Company, Fourth Edition.