

PSICOLOGÍA Y TANATOLOGÍA
UN MODELO DE PSICOTERAPIA: ANÁLISIS NARRATIVO DEL DUELO

Dra. Edith Rodríguez Camps

“Morir o morirse... morir solo o acompañado... morir después o antes o el mismo día..., morir de repente o con el tiempo... morir, morirse de amor o de cansancio, de soledad o de dolor (qué más da); morir como todos o como nadie, a solas o mientras te miran. Morirte un poco o morirte a veces, morirse para ser recordado, amado, para encarnar en el espíritu y librar nuestra última batalla con el cuerpo. Morirse para que los demás (los que nos quieren, los que están cerca) por fin lloren, para que hablen y se desahoguen, para que vengan como nunca vinieron cuando estabas vivo, morirte, simplemente.....¡PARA SIEMPRE!...”

Lo anterior es parte del discurso del escritor, poeta y filósofo Mario Barghoms, residente en Mérida, amigo cercano, **miedoso de las clínicas, las enfermedades y de la muerte** y con quien he tenido muchas horas de pugilato acerca de la conciencia cotidiana del morir y del pavor que siente cuando piensa en la posibilidad de muerte de alguien cercano a su vida, y es que todos, incluyéndolo a él, en algún momento de la existencia tendremos una experiencia de alguien próximo o conocido que muere o enferma, así como todos tenemos a lo largo de nuestro desarrollo evolutivo, una infinidad de pérdidas, que nos conducen a elaborar en la vida diaria, una gran diversidad de duelos, “La muerte (escribe este autor en uno de tantos artículos que dedica a ella y que titula “La muerte: dualidad mexicana”) *está siempre ahí, lo sé, mirándonos, sigilosa y reservada a veces, pero también irónica y terrible en ocasiones; redentora y dolorosa, apacible, triste, injusta, cruel, furiosa, desafiante, ¡inevitable!....*”

INEVITABLES, así son las pérdidas, que generan grandes turbulencias afectivas y que pueden durar semanas, meses o años, no importando si la persona dispone de una buena preparación académica, de un fuerte capital económico, de un status social privilegiado, de si cuenta con recursos protectores de personalidad, o si goza de una increíble salud física etc., por ello, es importante conocer lo trascendental que resulta, poder iniciar un proceso elaborativo que le permita al doliente, emprender un trabajo psicológico que lo lleve a su primera tarea, que es aprender a *aceptar*, para atravesar la pérdida lo mejor posible, en medio del sufrimiento que se genera, ya que a veces éste termina por devastar al ser humano, hasta llevarlo a una muerte social y existencial. En un segundo momento, elaborar el duelo, implica *readaptar la ausencia como parte del presente* y para poder completar el proceso desde el punto de vista terapéutico, como una tercera tarea, es fundamental integrar la conciencia de la propia mortalidad que se hace más evidente en los momentos de duelo por un tercero; en palabras de J. Masiá: “La muerte pone al ser humano en estado de pensar, lo deja en estado de reflexión, lo deja embarazado de filosofía”.

En síntesis, el proceso de duelo significa *cerrar un ciclo*: “comprender que cada quien hace lo mejor que puede en función de sus lealtades concientes o

inconcientes, de sus amores y de sus necesidades, en medio de la dinámica interpersonal a la que pertenece”. Un ciclo es una secuencia de pautas o conductas que conllevan un inicio (principio), un desarrollo (estabilidad) y un final (decadencia). Cerrar un ciclo es detenerse, evaluar, reconocer las influencias, identificar los patrones que sirven y los que no, cambiar de perspectiva de ser necesario y eliminar la culpa, el resentimiento, la frustración y el miedo, “reinterpretar lo vivido de manera amorosa, compasiva, valiente y responsable”. Convertir la historia de dolor, en una obra a la que siempre se pueda recurrir para tomar aprendizaje, impulsar, confortar y transformar, a fin de cuentas, convertir la experiencia de la pérdida que se padece, en una oportunidad para buscar en los valores propios, **el sentido** al hecho mismo de perder.

Este es el compromiso tanatológico y terapéutico del psicólogo, acompañar con afecto y conocimientos apropiados, a quien está sufriendo el hecho antropológico de mayor magnitud que experimenta el ser humano: “la muerte”, y pueda ser capaz de evolucionar, del estado de desolación a la reconstrucción de su SER, resquebrajado por dentro, hacer efectiva la reflexión de que el duelo es uno de los precios a pagar por haber amado a quien se fué.

En la actualidad podemos encontrar nuevos modelos y visiones que permiten mejorar la consejería y la psicoterapia de individuos en proceso de duelo, como ejemplo presentaré la confluencia que se ha dado entre el constructivismo, el construccionismo, la posmodernidad y la psicología narrativa que ha permitido recuperar y descubrir las conexiones entre la psicología, la antropología, la sociología y la literatura, con metodologías que se inspiran en la hermenéutica textual, como el análisis del discurso, el análisis narrativo y el análisis de las conversaciones.

Una premisa de este modelo, consiste en que a través del discurso, se descubre el todo implicado del organismo: aspectos emocionales, cognitivos, conductuales y espirituales, la narrativa según este modelo, es el principio organizador en los procesos de atribución de significados.

La psicoterapia es una forma de conversación, que intenta transformar aquellas teorías personales disfuncionales, es decir, que acarrear consecuencias negativas en la forma de pensar, de sentir y de actuar del ser humano, generando un proceso psicológico que cambia la perspectiva de uno, sobre algún aspecto de la vida, esto es: reconstruir a veces, y en otras, construir o reconstruir.

En relación con el concepto de la pérdida, se aborda el mundo de los “supuestos”, que es un esquema a manera de un mapa mental, que contiene todo lo que una persona asume que es verdad sobre el mundo y el Sí mismo, por supuesto, a partir de las experiencias previas. En consecuencia, una muerte afecta este universo de los supuestos, alterando a veces las propias creencias acerca del funcionamiento del mundo. Una conceptualización del duelo coherente con esta corriente, reconoce la visión proactiva del Ser Humano, es decir capaz de construir su realidad, no a partir de los hechos objetivos, como lo dicen las teorías o la cultura, sino a partir de su individualización, de sus significados y de su experiencia, y esto, lo traduce en su narrativa.