

Un enfoque para trabajar con el duelo

El duelo no es un sentimiento. El duelo es lo que haces. El duelo es una habilidad, y su gemela como habilidad para la vida es la habilidad de poder alabar o amar la vida. Así, cada vez que encuentres una hecho de forma auténtica, la otra está muy cerca. El duelo y la alabanza a la vida, lado a lado.

Stephen Jenkinson, *Griefwalker*

El duelo es la habilidad de sanar por medio de encarar repetidamente y con valentía nuestra experiencia emocional después de un final percibido. Cuando la forma en la que nos vemos en el mundo es alterada fundamentalmente, el duelo es el proceso mediante el cual trabajamos con nuestras identidades, relaciones y cosmovisiones de una manera que nos permita sanar, re-orientarnos y ser transformados. El dolor del duelo no es la lesión, sino el tratamiento, no es lo que nos fragmenta, sino aquello que nos permite ser reunidos nuevamente en algo íntegro. Por lo tanto, el dolor no es algo que debe evitarse, sino algo que debe ser enfrentado, escuchado, e incluso, venerado. Un beneficio de enmarcar el duelo como una habilidad es que comunica la posibilidad de madurarlo y cultivarlo de manera activa. Este marco nos invita a la elección paradójica de optar conscientemente por sentir el dolor, no a regañadientes o con resentimiento, sino con determinación y con un compromiso de todo corazón.

El duelo afecta los elementos físicos, emocionales, psicológicos, espirituales, relacionales y conductuales de nuestra vida y puede ser atendido en cada uno de estos dominios. La llegada de un diagnóstico terminal, la muerte de un ser querido, el dejar atrás el hogar de la infancia, el retiro de un trabajo significativo y una ruptura amorosa importante, todos estos son ejemplos de momentos en los cuales podría ser beneficioso contar con apoyo profesional, aunque ninguno de éstos la requieren. Lo que sigue no es un modelo unitalla, ya que las estrategias que se elijan para lidiar con el duelo deben responder a la experiencia y condicionamiento particular de un individuo o una familia, pero sí existen patrones y ritmos del duelo sobre los que se puede hablar en términos generales.

1) Educación. En una cultura analfabeta en lo que se refiere a la muerte, el desmantelamiento de historias erróneas y dañinas acerca de lo que es y lo que “debería ser” el duelo, es fundamental para facilitar un duelo sano. Cuando usamos representaciones idealizadas o poco realistas acerca del duelo como un punto de comparación con nuestra experiencia, tendemos a criticar duramente nuestro proceso porque no coincide con tales representaciones. Debido a que muchas personas se encuentran atrapadas debajo de una avalancha de autocrítica y vergüenza con respecto a la forma en que se manifiesta su dolor, tanto así que la crítica se vuelve el principal drenaje energético, más incluso que la expresión de dolor, la normalización y la validación de la propia experiencia mediante la educación es una intervención poderosa. Una vez que reconocemos nuestras experiencias psico-espirituales y

físicas como parte de un proceso normal y saludable, percepciones como: "Estoy haciendo todo esto solo" y "¿Cuál es mi problema?" se desmoronan gradualmente. La efectividad de la educación del duelo en aliviar la tensión y el estrés es probablemente un reflejo del grado en que nuestras historias culturales sobre el envejecimiento, la muerte, el duelo y el dolor han tergiversado nuestras necesidades humanas básicas, así como a la realidad misma. La educación sobre el duelo puede mitigar nuestra vergüenza, culpa e ira al verificar nuestros supuestos contra la realidad y, de esta manera, normalizar nuestra experiencia emocional. En este contexto, la educación sobre el duelo se refiere al aprendizaje acerca de y la exploración directa de fenómenos tales como los signos y síntomas del dolor y el trauma, las oleadas de shock y tristeza, los beneficios de rituales y ceremonias, la psicología evolutiva y la sabiduría de las emociones, la interconexión mente-cuerpo, las líneas de tiempo apropiadas, las maneras en las que se le da sentido al evento, lo cierto y falso de clisés del duelo, así como fuentes internas y externas de bienestar.

2) La consolidación de la paz. Hemos sido condicionados biológica y culturalmente para hacer enemigos, no solo externamente, sino también internamente. Nos han enseñado a ver ciertas emociones como intrínsecamente "buenas" o "positivas" (por ejemplo, alegría, satisfacción, gratitud) y a otras como intrínsecamente "malas" o "negativas" (por ejemplo, ira, tristeza, ansiedad). Salvo raras excepciones, tendemos a compartir y aferrarnos a las "buenas" emociones y favorecemos su expresión; asimismo evitamos reconocer, sentir o comunicar las "malas". Esta dinámica psicológica ha sido la catalizadora y beneficiaria de mucha violencia interna sutil. La psicología evolutiva y la teoría de las necesidades humanas ofrecen una perspectiva no dualista de las emociones humanas (es decir, que cada emoción tiene una valiosa función protectora o motivadora, y cada una contiene sabiduría y medicina). Cuando adoptamos la lente de un marco básico de necesidades humanas, dejamos de ver enemigos en nuestro corazón y nuestra mente, solo encontramos amigos bien intencionados, aunque a veces mal aconsejados, así como un flujo de causa y efecto que involucra cuerpo, corazón y mente. Al ver las cosas de esta manera, nos libramos de capas de crítica interna y simplificamos nuestro proceso interno.

(a) Amistad interna y autocompasión: solemos hablar acerca y con nosotras mismas de una manera que nunca emplearíamos con una amiga (o, incluso, con una enemiga). Una maestra de meditación que conozco señala que si escucháramos a alguien hablarle a una niña de la misma forma en que muchas de nosotras nos hablamos a nosotras mismas, lo consideraríamos como abuso verbal o psicológico. Tendemos a exigir cosas de nosotras mismas —o a descuidarnos durante nuestro proceso de duelo— de una manera que nunca soportaríamos ver en alguien más. No nos curamos de una lesión grave dejando que se nos pase, manteniéndonos ocupados, o fingiendo que no estamos lastimados: nos curamos con descanso y cuidados. El duelo nos pide que seamos buenas amigas y cuidadoras de nosotras mismas, gentiles guías en este proceso sagrado.

3) Refugio en el cuerpo. Lo que sucede en el cuerpo tiende a hacer eco en la mente. Lo que pasa en la mente tiende a hacer eco en el cuerpo. Uno de los aspectos más desafiantes de la vida en general, y el duelo en particular, es la tendencia de la mente a quedarse atrapada en torbellinos de palabras e imágenes dolorosas relacionadas al pasado, futuro y a la fantasía. Esto es especialmente frecuente durante la fase del duelo que comúnmente se conoce como "negociación", cuando la mente está atrapada tratando de editar eventos pasados o intentando navegar entre dificultades actuales inalterables. Ser arrastradas dentro de estas tormentas mentales puede ser abrumador, desorientador y puede mantenernos lejos del trabajo de saneamiento que ocurre en nuestro cuerpo, en el aquí y ahora. Aprender a ver el cuerpo como un refugio (un lugar seguro donde anclar, orientar y cultivar la relajación) puede brindar cierta estabilidad y gracia al proceso. Cuando sea apropiado, el uso de prácticas contemplativas, somáticas y cinéticas puede complementar el procesamiento verbal del duelo de manera que el beneficio del trabajo producido es llevado naturalmente a los ámbitos conductuales y relacionales.

4) Creación de significado. Se ha dicho que los humanos son "máquinas de creación de significado". Quizás por esto, muchos estudios científicos demuestran que, junto con la educación y la autocompasión, la (re)construcción narrativa, a menudo a través de rituales e historias, es una de las herramientas más efectivas para la integración y orientación durante nuestro duelo. Nuestras mentes relacionan patrones y familiaridad con consistencia y seguridad. Cuando nuestro mundo ha sido profundamente conmocionado por un diagnóstico terminal o la muerte de un ser querido, puede ser valioso reorientarse al hablar, escribir o de cualquier manera expresar nuestras historias a un oído compasivo y comprensivo. La creación de significado a través de la formación de una narrativa coherente de la relación puede mejorar la ansiedad que comúnmente surge en los grandes cambios.

4b) Reencuadre y verificación de la realidad. Es importante reconocer que cuando estamos en lo profundo del duelo, a menudo nos encontramos agotados, desenfocados y lidiando con fuertes olas emocionales. A veces la mente puede estar tan desesperada por encontrar un sentido de estabilidad que termina por generar un significado tóxico del evento (por ejemplo, autoculparse, encontrar errores). Puede ser útil tener a alguien en el exterior que pueda ofrecer una perspectiva diferente sobre un evento o frase que ha estado dando vueltas en la mente. Una de las preguntas más útiles cuando nos encontramos atrapados en espirales de autocrítica, vergüenza o ira es: "¿De dónde viene esa historia?" A veces estamos operando bajo suposiciones problemáticas acerca de cómo nuestro dolor (o nuestro amor) debería ser. Investigar los orígenes de nuestras suposiciones es un mecanismo a través del cual desarraigamos viejos condicionamientos poco sanos. Estas historias pueden haber sido instrumentales para nuestra supervivencia en algún momento, pero el duelo es un tiempo que nos exhorta a reevaluar las maneras en las que le damos sentido a la vida y a descartar maneras de ver el mundo que nos quedan chicas. Encontrar los orígenes de nuestras suposiciones o historias nos da la oportunidad de evaluar: "¿Es esta una historia verdadera y

beneficiosa? ¿Me está ayudando a sanar o me está generando estrés innecesario? ¿La persona que me contó esta historia es alguien a quien deseo emular (en este aspecto)?” Si somos capaces de verificar nuestras historias con la realidad y suavizar la presión interna, podemos soltar esas historias, o modificarlas para que se vuelvan historias sanadoras, y así enfrentar nuestra experiencia presente con amabilidad y paciencia.

4c) Ritual, ceremonia y símbolo. Un maestro que conozco dice que el ritual consiste en "hacer visible lo invisible". Si bien es cierto que la mente humana busca seguridad en la previsibilidad, y busca la previsibilidad por medio de patrones y ritmos, el poder del ritual es mucho más que eso. Los humanos son criaturas orientadas a los símbolos, quienes tienden a beneficiarse de hacer uso de lo tangible y lo sensorial para explorar y fomentar la conexión con lo intangible y extrasensorial. Esto es especialmente importante a medida que avanzamos de una relación con un cuerpo físico (el nuestro o un otro) a una relación con algo más sutil. Los símbolos, patrones y el movimiento llegan a estratos de la mente y el cuerpo a los que no se puede llegar mediante las palabras y el pensamiento discursivo. El cuerpo puede contener paradojas e información que están más allá de la capacidad del intelecto para entender y de las palabras para categorizar. Hay un gran poder sanador en reconocer nuestros cuerpos como instrumentos y puertas de entrada a lo sagrado.

4d) Transmutación relacional. [*Trans* "a través de, más allá; completamente" + *mutare* "cambiar"] Cuando un ser querido muere (o cuando un diagnóstico terminal representa la muerte de un yo anterior), nuestro amor no muere con ellas. Sin embargo, la conexión que permanece debe ser radicalmente reinventada. Este es el trabajo central del duelo. Para la mayoría de nosotras, existe una diferencia significativa entre sentirse conectado a un cuerpo físico que habita en este plano y el tipo de relación que tenemos con alguien que ya no está físicamente presente. En pocas palabras, la "transmutación relacional" es la integración profunda de una nueva forma de relacionarse con la persona que hemos perdido, de tal manera que nos devuelve el equilibrio y nos lleva a apreciar nuestra conexión, por agri dulce que pueda ser. Una de las paradojas más desafiantes que contiene el duelo es a la que me refiero como la paradoja de la finitud/eternidad. La muerte representa el final, y no hay forma de evitar sentir esa verdad si queremos sanar. Debemos inclinar nuestro corazón hacia la honestidad acerca del grado en que la muerte nos separa de nuestro ser querido de la manera como lo habíamos conocido. Por otro lado, cuando convocamos a la valentía para aceptar las cosas como son, por aterrador que nos parezca, nos encontraremos con otra verdad: no hay nada que podamos hacer por el resto de nuestras vidas que no tenga impreso a nuestro ser querido. Debemos atravesar una separación desgarradora para llegar a una nueva unión.

Nos agotamos, no porque no nos importe la vida, sino porque no nos permitimos sentir el dolor... porque hemos dejado a nuestros corazones llenarse hasta el tope de pérdida, tanto que ya no queda espacio para que nos importe nada más.

Rachel Naomi Remen, MD