

Artículos seleccionados

Narrar la pérdida. Reconstrucción narrativa de la identidad durante el duelo.

María Constanza Varela^a

Fecha de recepción:	21 de agosto de 2023
Fecha de aceptación:	25 de septiembre de 2023
Correspondencia a:	María Constanza Varela
Correo electrónico:	mariaconstanzavarela@gmail.com

- a. Magister en Cuidados Paliativos. Docente de la carrera de Trabajo Social. Universidad de Buenos Aires. Trabajadora social del Equipo de Cuidados Paliativos Hospital Argerich.

Resumen:

En las sociedades occidentales se tiende a negar la muerte, el malestar, el duelo y todo aquello que provoque dolor y sufrimiento. La sociedad impone la búsqueda de la felicidad no permitiendo exteriorizar la tristeza, el llanto por la muerte de un ser querido y así nuestros duelos. A lo largo de los siglos fue modificándose el lugar donde transitar la muerte: de los domicilios a las instituciones de salud. Y con ello también se produjeron modificaciones en las manifestaciones del duelo, obligando a ocultarlas y a vivirlas en soledad.

La muerte de un ser querido nos interpela en todo nuestro ser. Implica la pérdida del Otro, pero también la pérdida de uno mismo en función del vínculo construido con ese Otro. En ese sentido produce un quiebre en nuestra identidad. Cuando la persona experimenta una pérdida, se altera su mundo de supuestos, de creencias, de valores, su manera de concebir el mundo y sus vínculos.

La reconstrucción narrativa de la identidad durante el duelo permite la configuración de sentido, significado y trascendencia a una experiencia que generalmente se presenta como caótica, dolorosa y desestabilizante. El duelo, en tanto disrupción biográfica implica el proceso de narrar (nos) "¿Quién soy ahora?"

Palabras clave: Duelo - Identidad - Narrativa.

Summary

In Western society there is a tendency to deny death, ill-being, grief and all that causes pain and suffering. Society imposes the search of happiness without allowing sadness to be exteriorized, the crying for the death of a loved one and thus our grief. Throughout the centuries the place where people process grief was modified: from their residence to health institutions. And with that some other modifications were produced in the manifestation of grief, forcing them to be hidden and lived in solitude. The death of a loved one interpellates our whole being. It implies the loss of the other, but also the loss of self in function of the relationship built with that other. In that sense it produces a breach in one's identity. When a person goes through a loss, their world of assumptions, beliefs, values, their way of conceiving the world and their relationships are altered.

The narrative reconstruction of identity during grief allows the formation of sense, meaning and transcendence to an experience that generally presents itself as chaotic, painful and destabilizing. Grief, as in biographical disruption implies the process of (self) narrative "Who am I from now on?"

Key words: Grief; Identity; Narrative.

Introducción

Las sociedades modernas occidentales vivimos de espaldas a la muerte, morir rápido sin enterarnos se presenta en la actualidad como un deseo casi universal. De hecho, el hombre occidental ha perdido el derecho de prescindir del acto de su propia muerte (Ariès 1975). Los avances científicos-tecnológicos que posibilitaron la prolongación de la vida fueron generando durante el siglo XX que la muerte y el final de la vida se encuentre mediado por la medicina, bajo una lógica biologicista.

El duelo como consecuencia de la muerte, se presenta como un acontecimiento disruptivo en nuestras vidas. Como algo sorpresivo para lo que nunca estamos preparados. Frente a la imposibilidad de nombrar a la muerte, de mencionarla, de configurarla como algo posible, cuando llega frecuentemente irrumpe rompiendo el rumbo de lo esperado y sacudiendo una existencia que se creía segura.

El periodo de duelo está caracterizado por un vacío en la existencia, en tanto desestabilización de nuestro mundo de sentidos y significados. Se trata de un momento triste y doloroso por el que todas las personas inevitablemente atravesaremos alguna vez de nuestra vida, y es esperable transitarlo con episodios de angustia o desgano, sin necesidad de por ello patologizarlo.

Este escrito propone pensar la intervención en duelo como un entramado narrativo. Los sujetos vivimos como quien narra una historia, con una secuencia de hechos. Organizamos los acontecimientos como una historia coherente, los unificamos con las nuevas experiencias y aportamos orden a los aspectos incongruentes de las situaciones (Díaz Facio Lince 2019). Así, cuando la muerte propia o de un ser querido irrumpe en nuestras vidas, comienza el trabajo de encontrar el sentido a aquello que en un principio se presenta como inesperado, inexplicable: la muerte.

La perspectiva histórico-cultural del duelo

En las sociedades actuales el dolor y el sufrimiento se interpretan como síntoma de debilidad. Tenemos la obligación social de contribuir a la felicidad colectiva evitando todo motivo de tristeza o malestar, conservando la apariencia de sentirse siempre feliz, incluso en lo profundo del desamparo (Chul Han 2020). En la búsqueda constante de felicidad prima la necesidad de controlar y borrar la tristeza, el duelo y todo aquello que recuerde a la muerte. Por este motivo es que actualmente hay poca posibilidad social de manifestar el dolor, la angustia, el llanto por la muerte de un ser querido. En definitiva, exteriorizar nuestros duelos.

Las respuestas del entorno social en el momento del duelo suelen ser palabras de ánimo, de aliento, planificar actividades o salidas para que “olviden” el momento de tristeza, pero resulta muy difícil acompañar en el dolor, alojando aunque sea con silencio momentos de sufrimiento. Las personas en duelo forman parte de un contexto, muchas veces cuentan con redes familiares, sociales, laborales y a pesar de ello pueden transitar este momento doloroso en profunda soledad. No en todos los casos como parte de una elección, sino más bien es el reflejo de esta sociedad que no tolera hablar de “nuestros muertos”. En este sentido, los profesionales debemos generar y habilitar espacios de escucha, de dolor, de tristeza que la sociedad evita y que resulta fundamental en el período de duelo.

A lo largo de los siglos fue modificándose no solo el lugar de la muerte, si no también las manifestaciones del duelo. Como describe Ariès (1975 p 61) “Durante el siglo XIX el duelo se desplegó con ostentación más allá de las costumbres. Pretendió incluso desobedecer obligaciones mundanas y convertirse en la expresión más espontánea e insuperable de una herida muy grande: llorar, desvanecerse, languidecer, ayunar (...) es la época de los duelos que el psicólogo de hoy llama histéricos y es cierto que en ocasiones rozan la locura”. Estas expresiones grandilocuentes (lágrimas, gritos, desvanecimientos, etc) que expresaban el dolor de la pérdida ante la muerte eran generalmente manifestaciones por partes de las mujeres, ya sean de la familia o inclusive ajenas a la misma, en tanto portadora de la voz comunitaria. No expresaba necesariamente una emoción individual o personal, sino más bien un sentimiento colectivo (Roca 2018). Las prácticas sociales relacionadas al luto permitían hacer visible la muerte y el dolor por ello, sin embargo “el luto era mucho más riguroso para las mujeres que para los hombres. (...) Al uso del negro se sumaba la reclusión estricta, especialmente en el caso de las viudas. Mientras que los hombres retomaban sus obligaciones terrenales una vez cumplidas las exequias, las mujeres comenzaban un periodo obligado de reclusión y duelo” (Roca 2018 p6).

La necesidad histórica de transitar y visibilizar el momento del duelo fue reemplazada a mediados del siglo XX por su prohibición, donde no es conveniente demostrar la pena, ni siquiera hacer ver que se la experimenta. No se tiene derecho a llorar, salvo que sea en soledad y a escondidas generando incomodidad y rechazo una pena demasiado visible. El duelo no es ya un tiempo necesario que impone la sociedad, “se ha

convertido en un estado mórbido que es preciso controlar, abreviar, borrar” (Ariès 1975 p83) suprimiendo así todo lo que recuerde a la muerte para no atentar contra la felicidad colectiva. Actualmente la mayor amenaza es la muerte del otro, la muerte tuya (Ariès 1975).

El duelo

Eso es lo primero que te golpea en un duelo: la incapacidad de pensarlo y de admitirlo. Simplemente la idea no te cabe en la cabeza. ¿Pero cómo es posible que no esté? Esa persona que tanto espacio ocupaba en el mundo, ¿dónde se ha metido? El cerebro no puede comprender que haya desaparecido para siempre.

¿Y qué demonios es siempre? Es un concepto inhumano.

Quiero decir que está fuera de nuestra posibilidad de entendimiento.

Pero cómo, ¿no voy a verlo más? ¿Ni hoy, ni mañana, ni pasado, ni dentro de un año? Es una realidad inconcebible que la mente rechaza:

no verlo nunca más es un mal chiste, una idea ridícula. A veces [tengo] la idea ridícula de que todo esto es una ilusión y que vas a volver.

¿No tuve ayer, al oír cerrarse la puerta, la idea absurda de que eras tú?

Rosa Montero “La ridícula idea de no volver a verte”

El momento posterior a la muerte de un ser querido trae acompañadas múltiples y variadas manifestaciones en la búsqueda de reencontrarse con aquello perdido. Así, el duelo implica perder a alguien y aprender a reencontrarlo. La manera de reencontrarlo puede ser de formas más sutiles como: sueños, búsqueda de “señales”, conversaciones con el fallecido. Pero también, la forma de reencontrarse puede ser a partir de maneras más concretas: llevando algún objeto de vinculación con el fallecido, escribirle cartas o mensajes, entre otras. Cuando se logra estas formas de reencuentro es una experiencia que, en palabras de Despret (2021), debe ser honrada, no explicada, ya que no siempre el entorno social comprende estas formas de crear relaciones con sus muertos.

La muerte transforma las relaciones y nos pone ante el desafío de aprender a vivir con la ausencia como presencia. "Los muertos solo están verdaderamente muertos si dejamos de darles conversación, es decir conservación" (Despret 2021 p16). La búsqueda de esta conservación es absolutamente personal e individual, pero resultará más sencilla si se habilita y no se realiza de manera oculta, vergonzosa. Suele prevalecer la sensación de atravesar la "locura" por hablar, soñar o sentir a la persona fallecida, es decir, continuar conectados. Así mismo, puede generar mucho alivio y empezar a construir sentido al dolor que caracteriza el duelo. En esta instancia de tanto desconcierto, donde muchas veces no es posible compartir estas experiencias, emociones o sensaciones con el entorno social, es que se vuelve fundamental que los profesionales generemos espacios y/o dispositivos que permitan habilitar - legitimar - alojar. Transmitiendo que no hay una manera correcta de atravesar este momento; lo que sienten (desde bronca, angustia o inclusive alivio); lo que desean (tener señales o por el contrario tener miedo de ellas); o lo que hagan (escuchar sus audios, mandar mensajes, cartas, llamados) es la búsqueda posible para cada individuo.

El duelo es "una experiencia de fragmentación de la identidad, producida por la ruptura de un vínculo afectivo: una vivencia multidimensional que afecta no sólo a nuestro cuerpo físico y a nuestras emociones, sino también a nuestras relaciones con los demás y con nosotros mismos, a nuestras cogniciones, creencias y presuposiciones y a nuestro mundo interno existencial o espiritual" (Payas 2010 p11). Es decir, la muerte de un vínculo afectivo nos interpela en todo nuestro ser. Implica la pérdida del otro, pero también la pérdida de uno mismo en función del vínculo construido con ese otro. En ese sentido produce un quiebre en nuestra identidad.

Entendiendo a la identidad como un proceso dinámico y cambiante, que en palabras de Ricoeur (1995; 1996) se expresa en la dialéctica de la "mismidad" (lo permanente del sujeto) y la "ipseidad" (lo variable a partir de la conciencia reflexiva del sí mismo). El carácter variable de la identidad (ipse) parte de la reflexión sobre sucesos, hechos o comportamientos que el sujeto puede hacer sobre sí mismo y sobre los otros (López Ladino 2016). En este sentido las reflexiones, relatos y construcciones sobre los acontecimientos de la vida, incluidas las pérdidas, generan un constante devenir de la identidad.

Cuando la persona experimenta una pérdida, se altera su mundo de supuestos, tanto en sus creencia acerca

del funcionamiento del mundo en general, como en aquellas referidas a la figura de vinculación emocional que se ha perdido, lo que puede incidir en la configuración identitaria que hasta ahora sustentaba su filosofía de vida. La pérdida puede ser un evento que invalide el mundo de los supuestos y exige de las personas que lo viven, una revisión y cuestionamiento de sus creencias, lo que puede tener consecuencias profundas a nivel conductual, actitudinal y de valores. Este proceso puede demandar un gran esfuerzo y absorber un tiempo considerable (Neimeyer 2007). Las creencias y valores vigentes dejan de tener validez, pueden estar vinculadas a sentir que el mundo ya no es un lugar seguro, a cuestionar creencias religiosas o resignificar el valor de los vínculos. Ante la pérdida de las personas más significativas (padre, madre, hermanos, amigos, hijos) se redefine la categorización de esos vínculos. La configuración de la identidad de cada persona está siempre ligada al conocimiento que los otros tienen de él, por lo tanto, el ser humano logra reconocerse a través del otro (Rizzo, Duque Sierra, Rodríguez Bustamante 2013 p.182). ¿Qué sucede cuando ya no está ese Otro?

Stroebe y Schut (1999) plantean que el proceso de duelo está caracterizado por desafíos por un lado orientados a la elaboración de la pérdida y por otro lado orientados a la restauración. En relación a la elaboración de la pérdida se refiere a la posibilidad de expresar y manifestar las emociones y sentimientos: llorar, recordar, anhelar, comprender y dar sentido al proceso. En cuanto a la restauración se vinculan a la reestructuración de funciones sociales en la vida cotidiana y a la reconfiguración de nuevos roles dentro de la dinámica familiar y/o social. Son las consecuencias secundarias de la pérdida y requieren el desarrollo de capacidades y habilidades sociales que permitan el afrontamiento. Incluye la realización de tareas que anteriormente realizaba la persona fallecida. Puede tratarse de actividades concretas de la vida diaria (realizar las compras, pagar los impuestos, cocinar, etc.) o funciones dentro de la dinámica familiar (era quien se encargaba de unir al resto de la familia, o habitualmente moderaba las discusiones, o establecía relaciones de alianza con un integrante de la familia, era quien tomaba de decisiones, etc.). Durante el proceso de duelo estos desafíos se expresan de manera constante y confluyen, ya que algunas actividades de la vida cotidiana pueden disparar sentimiento de tristeza o evocar un fuerte recuerdo a partir de la reconfiguración de las funciones familiares. A la vez que intentamos buscar sentido a lo que sucede repensando nuestras creencias y valores e interactuando

en esta nueva organización familiar/social reconfigurando nuestra identidad.

El duelo desde una mirada narrativa

Los muertos convierten a los que quedan en fabricantes de relatos. (Despret)

La narrativa es un género literario, donde se construye un relato ordenado cronológicamente a través de una serie de hechos o eventos que son importantes para quien lo narra. Así la palabra, tanto verbal como escrita, es fundadora de la experiencia en tanto se van relacionando unas con otras formando una red narrativa. En este sentido, los relatos e historias en torno a la pérdida, permiten la configuración de un orden, sentido y coherencia a esta experiencia que generalmente se presenta como caótica, dolorosa y desestabilizante.

Robert Niemeyer es uno de los precursores en incluir al abordaje en duelo la perspectiva narrativista, afirmando que a partir de la narrativa los individuos construyen significados a su experiencia, y esta construcción de significados permite sanar o aliviar una realidad dolorosa.

Cuando se narra una experiencia y se exterioriza, se convierte en una expresión comunicable (Ricoeur 1996) algo posible de enunciar, que permite dar entendimiento a sucesos que parecieran no tenerlo: la muerte. El sujeto elabora así narrativamente su sufrimiento y en cuanto pone en palabras su historia personal puede otorgar cierto sentido. Mediante la elaboración de ese discurso propio, la experiencia se singulariza (Del Valle 2008). El momento reciente a la pérdida se caracteriza por la necesidad de contar, con bastante minuciosidad en algunos casos, de qué manera se produjo esa muerte, cómo se transitaron los últimos días, qué eventos sucedieron luego del fallecimiento, es necesario estar dispuestos a escuchar con presencia ese relato que puede presentarse desordenado y caótico. La muerte modifica la continuidad de la historia de nuestra vida, llenando de incoherencia la línea argumental en la que ésta se basa (Díaz Facio Lince 2019) produciendo cambios en la visión de uno mismo y del mundo. El proceso de duelo, desde una perspectiva narrativista, implica la construcción de una biografía en la que la persona en duelo pueda integrar en su vida la memoria del ser querido fallecido. En palabras de Ruthmarie Smering, implica pasar del “nosotros” a “tú en mi biografía”.

Cuando hablamos de narrativa nos centramos en los relatos que construimos los sujetos a partir de las emociones, las experiencias cotidianas y la interpretación de los sucesos de nuestras vidas. A partir de cómo narramos nuestra historia es que construimos: ¿Quién soy?. Así es que favorece al proceso dinámico identitario. Las narraciones obviamente no pueden abarcar toda la riqueza de la experiencia vivida, por lo que cuando “nos” narramos ante un Otro, seleccionamos ciertos elementos y dejamos otros de lado, decidimos mostrar una parte de sí mismos y fragmentos de la experiencia. Ahora, ¿qué hechos incluir en el relato?, ¿cuáles no incluir? y ¿cómo los interpreta la persona que lo construye? va a estar definido entre otras cosas, por el vínculo con quien interactúa. En el caso de la persona en duelo, puede tratarse de alguien de su entorno o de un profesional que habilite a construir ese diálogo.

En ese intercambio dialéctico es posible la reconstrucción de una identidad narrativa a partir de la pérdida. Ricoeur (1996) la define como aquella identidad que el sujeto humano alcanza mediante la función narrativa, como posibilidad de comprensión ante la discontinuidad biográfica. No se trata de un proceso sencillo, ya que las personas suelen no identificarse con quienes eran antes de la pérdida, pero tampoco tener claridad sobre: ¿Quién soy ahora?

Durante el proceso de duelo aparecen frecuentemente entrecruzamientos de diversos relatos pasados, presentes y futuros. Sólo en el tiempo presente las personas somos capaces de narrar la historia pasada, de vivir el presente, de imaginar el futuro. Pero la muerte genera una discontinuidad del devenir narrativo, en tanto el relato del pasado se resignifica y se hace presente a través de la memoria, del testimonio, y el relato del futuro se modifica ya que no será con la persona fallecida con la que fue proyectado.

El abordaje durante el duelo desde una perspectiva narrativista abarca múltiples intervenciones (la entrevista en profundidad, utilización de fotos, técnicas de escritura, ejercicios narrativos, cartas no enviadas, trabajo con cuentos o poesías). Se plantean diversos objetivos de acuerdo al momento del duelo que se transita: evocar el recuerdo de la persona fallecida; trabajar sobre la caracterización de la pérdida; favorecer formas de reabrir el diálogo y la conexión simbólica; encontrar palabras y emociones al momento profundamente doloroso; reconstruir el mundo de significados a partir de la historia de la persona, su presente y futuro (ilusiones, proyectos y anhelos) con el otro fallecido que ya no va a poder ser.

Palabras Finales

El abordaje durante el duelo implica un acercamiento al sufrimiento del otro, supone apertura y construcción de un espacio relacional para abordar aspectos de profunda intimidad para el sujeto permitiendo alojar el padecimiento y reconstruyendo un proceso identitario de Ser

en el mundo. Este tipo de abordaje requiere presencia (a nivel físico, emocional, cognitivo, relacional y espiritual), estar presente y consciente, tiempo y disponibilidad enmarcado en un encuadre profesional. Supone estar consciente de uno mismo y conectado con el sufrimiento del otro a través de la escucha y la expresión verbal y no verbal de la experiencia que transmite.

Bibliografía

- Ariès Philippe. (1975) *Morir en Occidente*. Éditions du Seuil.
- Bruner, J. (1991) *The narrative construction of reality*. Critical inquiry.
- Chul Han, Byung. (2020) *La sociedad paliativa. El dolor hoy*. Ed. Mathes und Seitz. Berlin.
- Del Valle Isabel. (2008) *La narrativa del sufrimiento*. Bioética y derecho: dilemas y paradigmas en el siglo XXI.
- Despret Vinciane. (2021) *A la salud de los muertos. Relatos de quienes quedan*. Ed Cactus.
- Díaz Facio Lince Victoria. (2019) *La escritura del duelo*. Editorial Uniandes. Colombia.
- López Landino Gabriela. (2016) *Un acercamiento a la Identidad Narrativa: entre Ipseidad y Mismidad*. Revista Disertaciones. Vol 5, N° 1 págs 61-69.
- Manjón González J. (2010). *Constructivismos y Psicoterapia*. Revista Oficial de la Sección Clínica del COPG, Anuario no 5, pp 187-292.
- Neimeyer, R. (2007). *Aprender de la Pérdida. Una guía para afrontar el duelo*. Paidós. Barcelona.
- Ochs, E., y Capps, L. (1996) *Narrating the self*. Annual Review Anthropology.
- Payas Puigarnau Alba. (2010) *Las tareas del duelo. Psicoterapia de duelo desde un modelo integrativo-relacional*. Barcelona. Ed Paidós Ibérica.
- Ricoeur Paul. (1996) *Sí mismo como Otro*. S XXI Madrid.
- Ricoeur Paul. (1995) *Tiempo y narración III*. El tiempo narrado., Siglo XXI. Madrid.
- Rizzo A, Duque Sierra CP, Rodríguez Bustamante A. (2013). *Entre la progresión y la regresión: la configuración identitaria en los procesos de pérdida*. Revista Ces Psicología, 6(2), 177-194.
- Roca, Facundo. (2018). *Las mujeres ante la muerte: Luto, llanto y poder en el Buenos Aires colonial*. V Jornadas CINIG de Estudios de Género y Feminismos. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Argentina.
- Stroebe M, Schut H. (1999) *El modelo de proceso dual de afrontamiento del duelo: Justificación y descripción*. Estudios de la muerte.
- White M, Epston D. (1993). *Medios narrativos para fines terapéuticos*. Barcelona: Paidós.