

XV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXX Jornadas de Investigación. XIX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. V Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional V Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2023.

Comprensión del duelo: una mirada fenomenológica existencial.

Gonzalez, Ricardo.

Cita:

Gonzalez, Ricardo (2023). *Comprensión del duelo: una mirada fenomenológica existencial*. XV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXX Jornadas de Investigación. XIX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. V Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional V Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-009/559>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/ebes/GDQ>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

COMPRENSIÓN DEL DUELO: UNA MIRADA FENOMENOLÓGICA EXISTENCIAL

Gonzalez, Ricardo
Universidad del Norte. Barranquilla, Colombia.

RESUMEN

Este artículo muestra como la investigación fenomenológica puede mejorar nuestra comprensión de la experiencia del duelo. El trabajo sigue los aportes de Irvin Yalom, Medard Boss y Rollo May, acerca de la consciencia de la muerte o finitud en la experiencia del ser humano. Esto arroja luz que el duelo es una experiencia inmiscuida en la cotidianidad que convoca a una pérdida de sentido y que implica una vivencia particular, por lo que su tránsito implica una elaboración continua para convivir con la pérdida y una reconstrucción de los proyectos vitales a partir de la recuperación de la familiaridad.

Palabras clave

Duelo - Pérdida - Consciencia de muerte - Fenomenología

ABSTRACT

UNDERSTANDING GRIEF: AN EXISTENTIAL PHENOMENOLOGICAL PERSPECTIVE

This article shows how a phenomenological understanding can improve our comprehension of how humans experience grief. The work follows the contributions of Irvin Yalom, Medard Boss, and Rollo May, about the consciousness of death or finitude in the experience of the human being. This casts light on features of grief that are disorienting and difficult to describe, so its passage implies an elaboration that will allow us to live with the loss and reconstruction of vital projects based on the recovery of familiarity.

Keywords

Grief - Loss - Consciousness of death - Phenomenology

Ansiedad ante la muerte

La experiencia de muerte ha sido ampliamente estudiada por psicólogos existenciales, aunque existen diferencias en sus posturas, es posible encontrar puntos comunes. Uno de ellos es que la experiencia de muerte corresponde a un motivo de ansiedad y la forma en cómo nos defendemos de ella va a repercutir en nuestra percepción de la vida y manera de experimentarla (Boss, 1979; De Castro, 2013; Keen, 1970; Yalom, 1984).

Esto último es central para ubicar la experiencia de muerte inmiscuida dentro de la vida y no como antagonista de ella. Todd May (2014), en su análisis de la experiencia de muerte cometen este error al considerar que la muerte es una experiencia fatídica

a la cual todos estamos destinados. Esta posición implica que la muerte únicamente discurre en lo biológico y biográfico centrando la atención en que la muerte: 1. Es el final de nuestra experiencia. 2. No es una fase o etapa en nuestra vida, es la detención de nuestra existencia. 3. La muerte es inevitable e inesperada.

Ubicar la muerte como el corte o final de nuestra vida conlleva a desconocer la fuerza que su experiencia trae a la vida. Llevar una vida en la que la muerte solo es una preocupación que aparece con el avance de las etapas de desarrollo, enfermedades consideradas graves o accidentes, sin duda sería un actuar a espaldas de la fragilidad y vulnerabilidad humana. En este sentido, la experiencia de muerte está imbricada en la vida cotidiana, pero construimos nuestro mundo tratando de desconocer su participación. Heidegger (1962), Merleau-Ponty (1993), Snveaus (2011), describen lo anterior entendiendo que, para defenderse de la ansiedad ante la muerte, las personas buscamos dar por sentado o generalizar nuestra experiencia con el fin de percibir familiaridad y predictibilidad mientras nos desenvolvemos. Mientras exista esta habitualidad al mundo, puedo desenvolverme en él sin cuestionarme la forma de este, y, en consecuencia, desarrollo mis posibilidades conectándolas con ese proyecto vital que me identifico y el cual asumo es perdurable en el tiempo (Jaspers, 1958; Ratcliffe, 2009).

El problema radica que la habitualidad no perdura, pues el ser humano está a merced del azar que rodea su vida y la incertidumbre de las consecuencias de sus decisiones (Jaspers, 1958; May, 1988). Por ello, siempre y en todo momento existe la posibilidad que una experiencia irrumpa y la coherencia que construida alrededor del mundo se pierda.

En esta transición, de habitualidad-desasosiego-habitualidad, es posible tomar consciencia de nuestra finitud y relacionarnos con la muerte. La aparición de la ansiedad coloca en el acento en nuestra disposición hacia el mundo. Por eso, bien refiere Yalom (2008) si bien la muerte nos destruye, la idea de esta nos salva. De esta manera, son las situaciones de pérdida que experimentamos en nuestra vida las que nos pueden permitir tomar consciencia de nuestra muerte y asumir una posición frente a ella (Connelly, 2003), sea para defendernos neuróticamente utilizando mecanismos defensivos o para defendernos desde la aceptación, cuidado y compromiso ante la vida.

Dicho esto, es válido plantear que la muerte se inmiscuye en la existencia a través de las pérdidas que experimentamos. Por supuesto, no toda pérdida logra irrumpir en nuestra cotidiani-

dad y situar nuestra consciencia ante nuestras decisiones, la intensidad con que se experimente esta pérdida tendrá una relación con el significado que le estamos dando a eso que ha sido destruido y el lugar que ocupa dicho valor en nuestra identidad (Scott y Weems, 2013).

La experiencia de pérdida que logra con su intensidad irrumpir en la cotidianidad y fragmentar el sentido que hasta ese momento daba coherencia a la vida, le llamamos duelo (Davis, et al., 2017). Entonces, se entiende que el duelo es un proceso de transición durante la reconstrucción de la identidad. En el tránsito de esta reconstrucción se toma contacto con la muerte por ser una experiencia que expone a través del sufrimiento la fragilidad, vulnerabilidad y finitud. La propuesta de este trabajo es integrar los trabajos acerca de la muerte de Yalom, May y Boss, para ofrecer una comprensión del duelo y su tránsito.

Irvin Yalom

En psicoterapia existencial (1984) Yalom plantea que la muerte es uno de los supuestos existenciales que rodean la existencia del hombre. Esto quiere decir que toda situación en donde el hombre se desenvuelve, si se sigue un estudio profundo de esta, podría llevar a la consciencia de finitud.

La muerte es una experiencia que se mantiene presente en el tránsito de nuestra vida. Por supuesto, implica un esfuerzo personal para lograr que la inquietud por nuestra mortalidad pase desapercibida. Este esfuerzo deriva en mantenernos alejados o protegidos de situaciones que puedan movilizar nuestra ansiedad ante la muerte. Las personas emplean mecanismos para defenderse de la angustia que le genera la muerte, si bien no puede erradicarla de su consciencia, las personas estructuran su cotidianidad alrededor de estas defensas logrando obviar o palear el malestar (Yalom, 2008).

Las defensas que plantea Yalom son: 1. La búsqueda de un salvador y 2. El sentirnos especiales. La primera alude a percepción de que una persona, institución o ser superior, va a interceder ante la persona y lo va a librar de tener que tomar una posición psicológica frente a la situación. Esta defensa puede buscar funcionar con una figura externa para librarse del compromiso de sí. En la relación médico-paciente se observa la aplicación de esta defensa. Cuando las personas son diagnosticadas con algún tipo de cáncer, pueden renunciar a hacerse cargo de sí evitando conocer sus derechos y participar en las decisiones de su tratamiento, las expectativas, anhelos y fantasías de recuperación son puestas en el médico tratante quien pasa a ser la persona que sabe y puede erradicar su mal. De forma contraria, el sentirnos especiales deriva la percepción y convicción que se es distinto a los demás, en consecuencia, las amenazas son temas externos asociados con los otros. En esta defensa es posible que la seguridad y sensación de protección se establezca mediante el percibirse productivo o la ejecución de conductas temerarias. La necesidad de productividad deriva en una continua planeación de la vida llevando a vivir en función del futuro y

paradójicamente lejos del presente; la realización de conductas temerarias corrobora la sensación de que se es intocable, aumentando la seguridad personal ante la muerte.

En la propuesta de Yalom se puede observar que le llama defensas y no estrategias de afrontamiento para referirse a la condición de indefensión de la persona ante los supuestos existenciales. Indistintamente de los esfuerzos que se realicen, la persona no puede escapar de su condición existencial, por ello, hablar de afrontar la muerte sería erróneo debido a que se entendería como una experiencia a superar o trascender. La muerte es una experiencia inmiscuida en la cotidianidad, la muerte es todo y es nada (Yalom, 2008).

Por ende, defendernos de ella sin tener que evitar la angustia que nos genera ser conscientes de nuestra muerte, deriva en integrar esta angustia en el hacer cotidiano. A esto Yalom le llama estar conectados y comprometidos con el momento presente. Yalom es enfático en comprender que conexión con el presente implica en atender aquellas posibilidades que puedo realizar, reconocer de qué forma me identifico con ellas, captar si estoy dispuesto a lidiar con las consecuencias que su actuar involucran y aceptar aquello en lo que no puedo interceder en mi situación. Estas condiciones representan la columna vertebral de la propuesta de Yalom para vivir desde y frente a la experiencia de finitud.

Rollo May

Para May (1988) la muerte es inexorable para el hombre, esta es una condición que moldea la existencia de la persona. Por eso May relaciona la experiencia de muerte con lo que él llama destino, para referirse que la mortalidad hace parte de aquello que nos viene dado y ante la cual tenemos que elegir.

En el ejercicio de la libertad, como un hacerse cargo de sí, es donde May plantea el cómo vivir frente al hecho que tendré que morir. Acá insta a integrar vida-muerte en la elección con el fin de aclarar que solo podremos responder a la vida creativamente si tenemos el coraje de asumir y elegir nuestras limitantes.

Entonces, integrar la muerte en la cotidianidad es acoger la vulnerabilidad y hacerla parte de mis posibilidades. Dentro de la elección no reniego o bloqueo opciones que puedan ser asociadas con la destrucción o amenaza, por el contrario, las observo y me permito comprender mi incapacidad para cambiarlas. El reconocer cuan impotentes estamos frente a nuestro destino es aceptar que no podemos huir de él, mediante la elección reposamos la esperanza de hacer algo dentro de las posibilidades que tenemos.

Se identifican defensas que el hombre puede emplear para renegar contra la experiencia de muerte. En la pretensión de querer ser amo de su destino, sin tener que comprometerse con él, la persona puede intentar obtener seguridades inmediatas que le brinden la sensación que él y sus proyectos están blindados en contra de la incertidumbre. La brujería y adivinación son acciones, propone May, en las cuales las personas se pueden

apoyar para tratar de conocer su destino, paradójicamente, terminan entregando la libertad al futuro prometido.

Medard Boss

Para Boss (1979) existen dos vías a través de las cuales las personas pueden tomar contacto con su mortalidad. La primera es en las pérdidas y la segunda ante las limitantes que rodean la vida.

Si el ser humano es en relación, todo aquello con lo que se relaciona va a estar ligado al desarrollo de sus proyectos e identidad. Cuando fallece una persona, sufrimos una ruptura o la debacle de una meta, nuestros proyectos lo resienten. Aunque este no llegue a cambiar, el sentido de nuestros proyectos puede perderse por la relación establecida con el valor destruido. Así, por ejemplo, el graduarse del pregrado cobraba un valor especial por la dedicatoria al padre. Cuando el padre fallece se experimenta que graduarse carece de sentido.

Por eso, ante la pérdida de una relación ocurre una paradoja: la persona intenta mantener su mundo tal y como lo conocía - antes de la pérdida- para continuar experimentando la relación, y esta forma de perpetuar la relación lo va a confrontar con la sensación de ausencia.

En la afirmación de sus proyectos la persona toma consciencia de los límites de la vida. Se da cuenta que, sin importar de los esfuerzos, dedicación y disciplina, los resultados están sujetos a factores que él no puede controlar.

Hacia una propuesta integradora del duelo

Teniendo en cuenta lo expuesto por Yalom, May y Boss, el duelo es una experiencia potencialmente presente ante toda pérdida. Su aparición es la consecuencia de una pérdida de sentido al mundo personal que afecta los proyectos vitales con los que la persona se identifica. Dicho esto, el tránsito del duelo es un llamado a crear y construir sentido alrededor de una experiencia que pasó de ser habitual a desconocida.

Esta pérdida de familiaridad convoca a sensaciones de desasosiego, tristeza, desesperanza, vacío, culpa, a causa de haber perdido el lugar dentro del mundo. En este sentido, la pérdida que genera el duelo está ligada a proyectos que representan la identidad personal.

Para continuar relacionándose con lo perdido, la persona puede insistir en preservar el mundo como lo conocía inmiscuyéndose en la cotidianidad; no obstante, la sensación de falta y sus síntomas condicionan el presente que se esfuerza por desconocer. El sufrimiento en el duelo no es una experiencia que deba superarse o evitarse, por el contrario, implica acompañar la vivencia pues es desde el sufrimiento que se construirán las bases para relacionarse de forma distinta con aquello que perdió. La cultura ofrece una forma de lidiar con el padecimiento; sin embargo, es la persona quien al relacionarse con su pérdida va encontrando qué valores, tradiciones y símbolos le permiten transitar su sufrimiento, entonces, la persona aprende a vivir con la sensación

de falta, no a superarla.

Por ello, lo que ha sido presente para el ser humano no pasa a ser una experiencia terminada o perdida. Toda relación vivenciada es potencialmente una posibilidad presente por desarrollar. De alguna manera, la persona continúa relacionándose con lo que perdió, ahora desde una posición que brinda otras posibilidades a futuro.

La transición en el duelo convoca a aceptar las condiciones de la situación, pasando de un renegar del por qué y del cómo pasó, a una apropiación del acontecimiento encontrando una interpretación propia a lo sucedido. Este proceso requiere coraje para aceptar e integrar que se es impotente frente a la vida y que esta puede ser parcialmente injusta. Por eso, el sufrimiento que surge ante la pérdida antes de sugerir ser evitado, requiere ser elaborado por la persona para que de esa manera pueda crear y construir su mundo a partir de una nueva significación ante aquello que perdió y el sentido que ocupa en sus proyectos.

BIBLIOGRAFÍA

- Boss, M. (1979). *Existential Foundations of Medicine and Psychology*. New York: Jason Aronson.
- Connelly, R. (2003). Living with death: the meaning of acceptance. *Journal of Humanistic Psychology*, 43(1), 45-63.
- Davis, E., Deane, F., Lyons, G., & Barclay, G. (2017). Is higher acceptance associated with less anticipatory grief among patients in palliative care? *Journal of Pain and Symptom Management*, 54(1), 120-125.
- De Castro, A. (2013). Dysfunctional personal experiences and existential dilemmas. *The Humanistic Psychologist*, 41 (4), 371-383.
- Heidegger, M. (1962). *Being and time* (J. Macquarrie & E. Robinson, Trans.). London: SCM Press.
- Jaspers, K. (1958). *Filosofía II*. Madrid: Ediciones Revista de Occidente.
- Keen, E. (1970). *Three Faces of Being: Toward a Clinical Existential Psychology*. New York: Appleton Century Crofts.
- May, R. (1988). *Libertad y destino en psicoterapia*. Barcelona: Desclee de Brouwer.
- May, T. (2014). *Death: The art of living*. Editors: Routledge.
- Merleau-Ponty, M. (1993). *Fenomenología de la percepción*. México-Bs. As.: Fondo de Cultura Económica.
- Ratcliffe, M. (2009). *Understanding Existential Changes in Psychiatric Illness: the Indispensability of Phenomenology*, in: Matthew Broome/LisaBortolotti (Eds.), *Psychiatry as Cognitive Neuroscience*, Oxford: Oxford University Press, 223-244.
- Scott, B. G., & Weems, C. F. (2013). Natural disasters and existential concerns: A test of Tillich's theory of existential anxiety. *Journal of Humanistic Psychology*, 53, 114-128. <http://doi.org/10.1177/0022167812449190>
- Svenaesus, F. (2011). Illness as unhomelike being-in-the-world: Heidegger and the phenomenology of medicine. *Medicine, Health Care and Philosophy*, 14(3), 333-343. <https://doi.org/10.1007/s11019-010-9301-0>.
- Yalom, I. (2008). *Mirar al sol*. Buenos Aires: Emecé
- Yalom, I. (1984). *Psicoterapia Existencial*. Barcelona: Herder.