

**El duelo silenciado:
Pérdida y expresión emocional***

F. Javier Aznar Alarcón

Marina es una joven de poco más de veinticinco años. Dice de sí misma, casi con resignación, que se siente viviendo desde siempre de fantasías que nunca realiza. Vive los días tejiendo y destejiendo planes. Cada vez que parece que va a tomar una dirección, como las flechas en la paradoja de Zenón, encuentra innumerables obstáculos para ponerse en marcha. En las relaciones se entrega sin cuidado de sí misma, como si darlo todo fuera el precio a pagar para conseguir la presencia de la otra persona. Su sometimiento la lleva una y otra vez a una decepción que no se siente capaz de parar. Explorando su sensación de desconcierto, el momento de su vida en que empieza a sentir esa fragilidad tan avasalladora, surge la muerte de su padre cuando tenía quince años. En su familia la reacción fue el silencio, una consigna no declarada de que es mejor no hablar de lo que hace sufrir. La fragilidad de las expectativas de Marina señala hacia la falta de un soporte sólido sobre el que apoyarse, de un dolor que ha quedado inscrito en la memoria emocional como una fractura y no como un recuerdo elaborado en palabras.

Paula es una adolescente que sufre accesos de melancolía sin motivo aparente. Se esfuerza para levantarse, acudir a clase, y ver a las amigas hasta que el peso en el ánimo la vuelve a dejar postrada en la cama, llorando, sin saber qué decir. Su madre, mujer separada de un segundo marido maltratador, hija de un padre de estilo mafioso, la acompaña en la entrevista. A duras penas consigue acabar el mes sacando adelante a Paula y su hermana pequeña. Las dificultades psicosociales han sido el tema dominante en las conversaciones que han mantenido con pediatras, trabajadores sociales y psicólogos. Conversando sobre su familia, aparece la muerte del padre de la joven. Separados desde que ella era muy pequeña, Paula no había vuelto a verle, apenas algún esporádico contacto telefónico sin muchas ganas por parte de los dos. Pero, hace menos de un año, éste hombre murió tras una larga enfermedad. Algún familiar se atrevió a contar que quiso hablar antes del fin con su hija, pero que el resto de familiares se lo impidió. Paula no vio su padre, no estuvo en el funeral, apenas se puso triste. Se le pregunta a la chica si cree que puede sufrir por perder a alguien que quizá nunca tuvo, por perder la posibilidad de un encuentro. Paula rompe a llorar.

¿Quién queda para escuchar el vacío de su pérdida, cuando las dificultades de la cotidianidad hacen tanto ruido?

* Artículo ganador del XIX Concurso Literario de Artículos de Divulgación de la Psicología.
Demarcación de Girona del Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya
Para contactar con el autor: jaznar@copc.es

Mateo es un joven alto pero que parece de menor estatura por moverse como si arrastrara un peso enorme e invisible sobre sus hombros. No duerme bien, no descansa, no se concentra. Tiene miedo del futuro, del fracaso, de no tener ánimo para defenderse ante los obstáculos. No sabe porqué. Aparentemente todo está bien.

Poco a poco va reconstruyendo un relato de su vida. Sus padres siempre lo sobreprotegeron, se avanzaban a sus movimientos como si continuamente estuviera a punto de sufrir una catástrofe. Aprendió a temer. El ambiente en su casa siempre era gris, apagado. “Mejor estar como estamos, todo lo que venga puede ser peor”, parece ser el lema familiar. Debería estudiar, estar animado, salir, pero siempre con la profecía no dicha de que la historia no puede acabar bien. Con el tiempo, tras una minuciosa reconstrucción de su historia familiar, Mateo registra que su padre cambió tras el suicidio de su hermano menor. Es desde entonces que no recuerda a su padre hablando nunca de sus sentimientos, saliendo con su madre, haciendo cosas sólo por el placer de hacerlas. Nunca se menciona la pérdida, la culpa por no haber sabido / podido evitar, la rabia, el vacío que queda. El fallecimiento, años después, de la madre de Mateo en un accidente de tráfico, viene a ratificar la maldición y a cerrar la burbuja de protección ante las desgracias inesperadas. El silencio, protector ante el dolor, se convierte en un muro que aprisiona frente a la vida.

Cuando el escritor Jean-Claude Carrière le preguntó a Oliver Sacks qué es lo que consideraba como “un hombre normal” éste le contestó que:

“Un hombre normal quizás era aquel capaz de contar su propia historia. Sabe de dónde procede (tiene un origen, un pasado, una memoria ordenada), sabe dónde está (su identidad), y cree saber adónde va (tiene proyectos, y la muerte al final). Está situado, por lo tanto, en el curso de un relato, es en sí mismo historia, y puede contarse”.

Marina, Paula y Mateo no han perdido la capacidad de construir un relato sobre sí mismos, pero su entorno (o la imagen que se hacen de él) impide ponerle palabras a las emociones que acompañan a la pérdida.

Expresar el sentimiento es, como mínimo, cosa de tres

“Los eventos acompañan nuestras vidas, pero no se sabe cuándo llegan ni de dónde vienen. La vida es una composición musical que ejecutamos acaso sin conocer la música. No tenemos partitura. La partitura sólo se comprende después, cuando la música ya ha sido interpretada”. Las poéticas palabras de Antonio Tabucchi nos introducen en los nudos de la relación entre vivir y narrar la vida. Los eventos pertenecen al pasado el acto de narrar al presente. Cumple el efecto de construir un escenario en el que los elementos se ordenan causalmente, toman una forma, se explican. Y narrar nos abre el futuro proyectando un horizonte.

“La totalidad de nuestra experiencia se estructura (quizá) siempre y de todas maneras en forma de “narraciones”” dice Umberto Eco. Coincide con el eminente psicólogo Jerome Bruner, quien propone que con el acto de narrar se crea una versión del mundo que estructura la vida del individuo. Tanto psicólogos como lingüistas coinciden en que, universalmente, la forma privilegiada de evocar un sentimiento es recrear una narración.

Se narra a los demás, con los demás, para los demás. Se narra teniendo en cuenta la recepción del relato, esperando la respuesta, anticipándola. Por ello narrar es más que cosa de uno, es un acto relacional, la forma en que organizamos nuestra forma de acercarnos al mundo de los otros, y también, circularmente, la forma en que los otros colaboran en organizar nuestra mente. Pero también se hace en un entorno que prohíbe, sanciona o legitima la posibilidad de la expresión. Cómo estructuramos el relato, su configuración, representa la perspectiva desde la que afrontamos lo que nos pasa, atribuimos intenciones a quien nos acompaña e incitamos a quien nos escucha a una reacción, confirmando que narrar es más que cosa de dos.

¿Qué ocurre cuando este proceso se ve interrumpido por el silencio de los que nos rodean? En la novela gráfica *“Mi mamá está en América y ha conocido a Buffalo Bill”* se presenta con exquisita sensibilidad la situación de un niño a quien nadie ha explicado que su madre ha fallecido. Los autores, Jean Renaud y Emile Bravo, muestran como el pequeño Jean choca constantemente con la dificultad de interpretar las reacciones de los adultos, con el miedo a preguntar. Sin las palabras de estos, el mundo se vuelve incomprensible, amenazante, oscuro.

Se secan las raíces de futuros relatos, y de relatos de futuro.

El dolor que no se puede expresar se expande y se anuda, aísla del mundo de los otros. Afecta al sentido de lo ocurrido: queda un vacío en el relato mayor de la vida por el que se llega a sufrir sin saber porque se sufre. Y se refleja en la forma en que se enfrenta la vida, con miedo en el caso de Mateo, con ahogo en el de Paula, con confusión en el de Marina.

La posibilidad de narrar en un entorno en el que se siente a quien escucha con paciencia y respeto hacia el profundo dolor, responde a la necesidad de tejer una red de afectos modulados por la palabra que sostenga el vacío. Volviendo a Umberto Eco: la función terapéutica de la narrativa y la razón por la cual los hombres, desde los orígenes de la humanidad, cuentan historias es, como ocurre con los mitos, dar forma al desorden de la experiencia.

El duelo también es, como mínimo, cosa de tres

Algo se pierde. Alguien lo pierde. Dos frases con dos sujetos que nos señalan que el proceso en el que la pérdida toma un sentido es complejo. Depende de la relación entre ambos, del pasado que comparten, del papel que ocupa lo perdido en la identidad de quién pierde¹, la forma en que se pierde y el momento del ciclo vital. La pérdida,

¹William James, considerado junto a Wilhelm Wundt uno de los fundadores de la Psicología como ciencia, explica en sus *“Principios de Psicología”* que la complejidad de lo que llamamos *“Yo”* incluye todo aquello que uno reconoce como propio, tanto físico como simbólico: cuerpo, facultades físicas y psíquicas, familia, amigos, reputación, etc. Todo lo que las afecta lo hace también al individuo. Sigmund Freud coincidirá con él al incluir en el concepto de duelo la reacción frente a la pérdida de una abstracción, de un ideal, etc...

además, no toma su forma definitiva en la intimidad de esa relación de dos, sino que se abre a la reacción del entorno.

William Worden, en su famoso libro sobre el tratamiento del duelo, explica que la elaboración de la pérdida es un proceso eminentemente relacional. Siguiendo a A. Lazare, enumera tres factores que pueden complicar el curso de esa elaboración: que no se pueda hablar socialmente de la pérdida, que el entorno funcione como si la pérdida no hubiese ocurrido, y que no haya una red social de apoyo.

En la misma dirección se pronuncia Beatriz Vera. Esta psicóloga ha hecho una revisión de los trabajos más destacados que relacionan experiencia traumática y expresión emocional², constatando que la cultura es un tercero que propugna expectativas sobre el curso del duelo y las formas canónicas de atravesarlo que no se cumplen necesariamente. Vera alerta ante una concepción ingenua y estereotipada de la expresión emocional: revivir un acontecimiento traumático, expresar las emociones que le acompañan, debe estar al servicio de la necesidad de quien sufre y no responder a las expectativas del profesional, tener en cuenta su capacidad natural para resistir y recuperarse. Respetar su tiempo. Aceptar incluso la negación y el silencio mientras no comprendamos qué función cumple.

Hablar constantemente de la pérdida no es elaborarla, integrarla en un relato más amplio. Es sobrealimentarla, darle el lugar de núcleo temático de la identidad, caer en un bucle en el que se vive cautivo de un presente que es un fantasma del pasado, y que seguramente afectará a largo plazo a la red social separando, aislando, acentuando el sentimiento de impotencia y de pérdida.

Por el contrario, cuando la víctima se siente aprisionada por el silencio, ante un entorno que, haciéndola callar, la deja sin palabras para expresar el dolor, la pérdida alcanza a incluir a aquellos en los que confiaba.

Boris Cyrulnik insiste en recordar que el trauma no es la herida en sí, sino este segundo golpe efectuado por los que le rodean y que moldea la imagen que uno tiene de sí mismo, tanto si crea un discurso que mitifica la pérdida, como si sumerge en un silencio que humilla y culpabiliza. ¿Qué otras heridas viene a reabrir esta herida en los que comparten la pérdida, que silencios propios les lleva a no tomar conciencia del daño que se inflinge a quien no se permite hablar?

James Pennebaker ha investigado durante décadas sobre el efecto de escribir sobre la experiencia dolorosa. Ha venido a demostrar que en la medida en que la persona puede exponer su vivencia íntima por escrito y se construye un marco narrativo que estructure lo que se ha sufrido, se produce un efecto protector que se manifiesta incluso en el sistema inmunológico.

² Entendemos aquí que el trauma implica siempre una pérdida, incluyendo la pérdida del sentido de la propia dignidad (ante la violencia física o psíquica) y la de las certezas con las que uno construye su cotidianidad (la identidad familiar, profesional, intelectual; dónde vivo, con quién vivo, en qué y en quien puedo confiar).

Si atendemos a la consigna que le da a los sujetos de sus investigaciones, vemos que escribir no sólo es escribir. También es actuar sobre el mundo para transfigurarlos y, y nos recuerda la cita anterior de Oliver Sacks:

En días sucesivos Pennebaker y sus colaboradores piden, después de asegurar la confidencialidad de los documentos, incluso para los propios investigadores, que escriban los pensamientos y sentimientos más íntimos sobre el trauma, que se vinculen con otros aspectos de su vida, que se relacionen con quien se ha sido, quien se espera ser y quien se es en el momento de escribir; se pide que expresen el efecto de los pensamientos y sentimientos sobre las diferentes áreas de su vida; que indaguen sobre la responsabilidad personal; se espera que pueda explorar los acontecimientos desde diferentes perspectivas, enfocando aquello que hace sentir más vulnerable; se pide que atiendan a si alguna cosa queda fuera de la confrontación con el papel; qué se ha aprendido, ganado o perdido con la experiencia traumática; se sugiere que exploren en qué medida lo acaecido marca el futuro; se finaliza pidiendo la construcción de un relato que permita dar sentido a todos los aspectos relacionados y con la respuesta a un cuestionario “post-escritura” para evaluar la experiencia de escribir.

Es decir, se pide afrontar la intimidad, asociar con el pasado, proyectar un futuro, mirar el presente en relación a ambos, tomar un rol como lector, como autor y como protagonista del curso de los acontecimientos, tomar distancia con lo que se ha experimentado, plantearse alternativas de futuro, y buscar una línea discursiva que aglutine toda la experiencia.

Se está acompañando a hacer aquello que ya anticipó Freud: ayudar a integrar simbólicamente, mediante el lenguaje, el acontecimiento traumático.

Desde un punto de vista relacional, y a pesar de que los investigadores no saben lo que escriben los participantes ¿no son un tercero interesado en su expresión emocional? Al pedir que lo hagan ¿no son legitimadores de ésta? ¿Y que sombras proyecta este ejercicio en las relaciones en su mundo cotidiano? ¿Qué cosas mueve decir y a quién? ¿Qué expectativas genera en los otros saber que se está trabajando sobre lo ocurrido? Siempre se narra para otro, incluso cuando ese otro somos nosotros mismos.

Participar del relato, participar de la pérdida

La construcción de un relato que pueda dar razón de los sentimientos que acompañan la pérdida es un trabajo de configuración de la experiencia en el que no todos los caminos son posibles, sólo aquellos que permite el entorno de quien sufre.

Si esta construcción no es pasiva, la escucha tampoco debería serlo. Ricardo Ramos explica que no hay una narrativa del duelo, una forma idónea de transmitir la experiencia de la pérdida. Insiste en que la narración es un acto en el presente y por el presente, y que su potencialidad expresiva está en función de quien recibe el relato y de las circunstancias de la enunciación.

Narrar continua siendo más que cosa de dos. La reacción ante la pérdida también. El que forma parte del entorno, personal o profesionalmente, no se puede excluir de la escena, no al menos sin ser responsable de lo que hace con su reacción.

Navegar entre las Escila y Caribdis de la idealización y la negación exige que quien acompaña a quien sufre una pérdida sea consciente de que no lo puede hacer de forma aséptica, como si el dolor no le llamase a él también. Las palabras no sólo se pronuncian, nos interpelan esperando que hagamos algo con ellas, aunque sólo sea invitar a continuar hablando mientras sea necesario.

Narrar es actuar. Pero la acción de relatar del otro acaba donde comienza la nuestra. Aceptar, contrastar, reformular, son actos de habla que invitan a actuar ante la forma en que dada uno sufre atendiendo conforme a su necesidad y su circunstancia. Colaborar en que se hable con quien se tiene pendiente hablar cuando es posible, aceptar la necesidad de tomar perspectiva, no ahogarse por el peso del pasado, abrir la puerta a nuevos relatos, a nuevas esperanzas, pasa por estar atentos a las sutiles geometrías del duelo.

Bibliografía

Boss, Pauline (2001). La pérdida ambigua, Barcelona, Gedisa.

Bruner, Jerome (1991): Actos de significado, Madrid, Alianza Editorial.

Carrière, Jean-Claude (2001): El círculo de los mentirosos. Cuentos filosóficos del mundo entero, Barcelona, Editorial Lumen.

Cabrera, Eduardo (2006): “Efectos terapéuticos de la escritura emocional o expresiva” en *Hojas informativas de los psicólogos de Las Palmas*, 89, pp. 9-12.

Cancrini, Luigi (1996): Date parole al dolore, Milano, Frassinelli.

Cyrulnik, Boris (2005): El amor que nos cura, Barcelona, Gedisa.

Eco, Umberto (2002): Sobre literatura, Barcelona, RqueR Editorial.

----- (1996): Seis paseos por los bosques narrativos, Barcelona, Editorial Lumen.

Freud, Sigmund (2006): “Duelo y melancolía” en *Obras completas XIV*, Buenos Aires, Amorrortu.

Fernández, I., Páez, D., Pennebaker, J. (2004): “Escritura expresiva, deber de memoria y afrontamiento tras el impacto del 11-M: Un estudio experimental” en *Ansiedad y estrés*, 10(2-3), pp.233-245.

James, Williams (1994): Principios de Psicología, México, Fondo de Cultura Económica.

Ramos, Ricardo (2008): Temas para conversar, Barcelona, Gedisa.

----- (2002): “Reflexiones, puede que Irreverentes, acerca del Duelo” en *Mosaico*, 23, pp. 15-19.

Tabucchi, Antonio (2006): Autobiografías ajenas, Barcelona, Anagrama.

Vera, Beatriz (2005): “Trauma y ventilación emocional: ¿Mito o realidad?” en *Cuadernos de crisis* nº 4 vol.2.

Worden, J. W. (1997): El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia, Barcelona, Editorial Paidós.