

---

## CHARLA DE APOYO EN EL DUELO: SI ESTAS EN DUELO ES PORQUE HAS QUERIDO MUCHO

---

**A continuación, En la tristeza pervive el amor “Coraje para hospedar el dolor y transformarlo en amor”**

*Ps. Alejandro De Barbieri*

El filósofo español, gran colaborador y entusiasta de la Logoterapia, Carlos Díaz Hernández, afirma: “Me dueles, luego existo”. Si puedo sentir el dolor del otro, entonces estoy vivo y sobretodo, estoy vivo para acompañar. En Logoterapia el sentido de la vida del psicoterapeuta es acompañar. La esencia del vínculo se centra en comprender los dolores que nos traen, tener el coraje para “hospedarlos”, es decir para sostener el dolor en nuestro “regazo terapéutico” y ayudar a aceptarlos, amarlos y poder seguir adelante con la vida. Dolerme con el otro es algo más que empatía, es más que “entender lo que pasa”. Es nuestra capacidad espiritual de “hospedar”, sostener, comprender desde el corazón y acompañar.

Lo primero que nos viene al corazón ante la pérdida de un ser querido (fallecimiento) o una pérdida simbólica (todo otro tipo de pérdidas), es “¿cómo lo recordaremos?”. Recordar, viene de recordis, volver a pasar por el corazón. Al pasarlo nuevamente por el corazón, nos disponemos a honrar su memoria. Recordamos a nuestros seres queridos, cuando amanece, cuando atardece, en la primavera, en el verano, en el día y la noche. Los recordamos al inicio del año, cuando termina el año, en las tristezas y alegrías. Mientras nosotros vivamos, los mantenemos vivos a ellos porque son parte de nosotros. Cuando estamos cansados y fatigados, los recordamos; cuando estamos angustiados, los recordamos; cuando me sentimos solos y perdido, los recordamos; cuando tenemos una alegría para compartir, los recordamos. Siempre los recordamos, los traemos y llevamos con nosotros.

En el fondo de todo este proceso, se encuentra, al decir de Cortázar, “la muerte.. esperando”. Nos espera siempre la muerte y a veces nos desespera. En estas situaciones de dolor, la muerte se nos presenta de diversas maneras: podemos reprimir el dolor, podemos anestesiarnos, podemos angustiarnos, podemos postergar el dolor. Pero llega un momento en que debemos afrontarlo para poder seguir. El costo de amar es que también implica sufrir. No ama quien no se involucra y todos aquellos que atraviesan o están sufriendo alguna pérdida es porque amaron, porque se involucraron. Solo quien no se involucra, se exonera de sufrir, pero también de amar. Por eso nuestro acompañamiento tendrá como finalidad, que la persona vuelva a la vida, vuelva a amar y se deje amar. En este momento será crucial el encuentro terapéutico, nuestra propia capacidad para generar un vínculo en donde la persona se sienta libre de compartir su dolor y aceptar nuestro acompañamiento.

Vivir implica aprender a crecer, elaborando las pérdidas. Al crecer vamos perdiendo cosas, etapas, amigos, mascotas, casas (mudanzas), vínculos, amores, trabajos, parejas, salud, juventud, proyectos, etc. Pero como el sentido de la vida es amar, los vínculos nos sostienen en las pérdidas. Se tienen cosas y no personas, por lo tanto la pérdida de una persona, nos invita a contactarnos con la finitud, con la temporalidad e interpela nuestra capacidad de amar. Es un desafío de amor.

Las cosas se pueden perder porque las tenemos; son cosas, no nos pueden tener a nosotros. Si somos tenidos por las cosas, caemos en la “existencia inauténtica”. Y al perder alguna cosa mía aunque esté teñida de afecto, no siento que una parte mía se va en eso que perdí. Al perder un afecto, se va una parte de mí mismo y debo reconstruir el sentido de identidad. Debo re-narrarme a mí mismo. Somos lo que hacemos con lo que nos pasa. Somos lo que escribimos sobre nuestra propia vida y lo que narramos sobre lo que vivimos.

El ser humano que ama, no puede poseer al otro, por lo tanto al amar se entrega y al perderlo todo, su ser cambia y se reconfigura su modo de ser-en-el-mundo. Siempre estamos cambiando y creciendo, las pérdidas afectivas nos recuerdan lo que es vivir implicado. Cuando amo, me regalo. El que ama "contornadamente", no ama; intenta poseer al otro. Intenta mitigar la posible futura pérdida, con lo cual por miedo a perder, no ama.

El apoyo psicoterapéutico se puede resumir en tres etapas: Ver, Comprender, Acompañar. La primera de todas es VER: ¿estamos realmente viendo a la persona que estamos acompañando? Ver no significa proyectar nuestras teorías, sino siendo fieles al "método fenomenológico", descubrir a la persona que tengo frente y poder verla en su totalidad. No se trata de ver solo sus manifestaciones, defensas, aparato psíquico... sino ver de verdad. De-velar, correr los velos que me impiden acercarme y ver al otro.

Una vez que veo a la persona (me dueles), puedo COMPRENDER. El comprender es más que "entender". Muchas veces nos descubrimos afirmando "entiendo lo que te pasa". Pero ese entender es racional, intelectual, quizás poco afectivo. La Real Academia Española da la siguiente definición de la palabra comprender: "abrazar, ceñir, rodear por todas partes algo". Su segunda acepción es "contener, incluir en sí algo". En la tercera acepción, en cambio, se refiere a un proceso intelectual como es: "entender, alcanzar, penetrar". Por lo tanto podemos ver que comprender implica englobar, abrazar más grande el dolor del otro para hospedarlo en ti, contener. En cambio la tercera acepción es más intelectual, racional.

Después de Ver, y Comprender aparece el ACOMPAÑAR, elemento clave en el duelo y en la búsqueda del sentido. Acompañar para volver a la vida.

Permítanme en esta fase recordarles la película "Buscando a Nemo" (de Pixar). La relación padre e hijo es uno de los temas que allí aparecen. Marlín, luego de la muerte de su esposa y demás hijos, se vuelve un padre sobreprotector con su único hijo Nemo, hasta que este es atrapado para terminar en una pecera. La película recorre el largo viaje de Marlín y su amiga Dory, "buscando a Nemo". Encontramos en esta narración, varios elementos que nos ayudan en el acompañamiento en duelo. El Dr. R. Neiemeyer, ha fundamentado la importancia de lo narrativo en la reconstrucción de sentido en las pérdidas. El dolor por la pérdida de su esposa e hijos, hace que Marlín se vuelva más miedoso aún y sobreprotector. Es ansioso, inseguro, desconfiado, triste. Únicamente venciendo sus propios miedos logrará encontrar a su hijo. Esta es una linda metáfora del duelo y del sentido en el dolor: vencer los miedos, salir de nuevo a la vida. Pero la película nos cuenta que Marlín no puede solo, precisa de Dory para poder caminar. Dory es un personaje optimista, alegre, siempre contenta y dispuesta a acompañarlo en su viaje. No se toma la vida demasiado en serio a diferencia de Marlín, de hecho siempre se olvida del nombre de Nemo. Pero está dispuesta a acompañarlo durante su viaje. Me recuerda las palabras del maestro de Frankl, Ludwig Binswanger, quien señala que "el terapeuta debe ser un compañero de viaje". La vida es un viaje de ida que incluye el dolor y las pérdidas. En este viaje, tanto Marlín como nosotros, tenemos el desafío de enfrentar esos dolores en vez de huir de ellos.

Muchos procesos de duelos se asemejan al pasaje por un túnel. Hay personas que se estancan en la puerta del túnel y no quieren entrar. El trabajo del logoterapeuta será acompañar en ese recorrido, para que luego pueda volver a entrar en la vida. Postergando la entrada a dicho túnel del dolor, se posterga y prolonga el dolor, quizás porque mantenerse en el dolor es también "mantener viva la memoria" de quien partió. Por eso es que es muy difícil arriesgar pronóstico de un proceso de duelo y "medir el alma" de un momento tan único y subjetivo. Sandor Marai en "La Mujer Justa", afirma "no hay medida para el dolor"...excepto quizás "la muerte de un hijo, la medida de todos los dolores". ¿Quién puede decir "¡ya lo debiste haber superado!"? Si bien hay ciertos parámetros para discriminar "duelo normal del patológico", pocas veces un diagnóstico nos revelará la vivencia de la persona con todas sus facetas.

Para L. Binswanger, maestro de Frankl, la existencia es entendida como la posibilidad de ser libre y por tanto la enfermedad como aquello que altera el alma de este poder ser. Cuando enfermamos, nuestra alma se ve alterada, pero dicha alteración muchas veces nos lleva a una transformación psicológica y espiritual.

Intentemos brevemente realizar un análisis fenomenológico del enfermar humano y su relación con el sentido del dolor y la elaboración del mismo:

Cuando acompañamos a una persona doliente, nos damos cuenta que el sufrimiento le está “moviendo el piso”. Consideremos el dolor como lo “no firme”. La aparente firmeza de una vida “saludable” se desarma; la seguridad se ve trastocada de un momento a otro; lo firme de la existencia se desliza y se sufre por andar por la vida “pisando baldosas flojas”. Esta vivencia de lo “no firme”, nos presenta un mundo débil sobre el cual el ser humano va depositando sentido. La persona debe re-estructurarse para encontrar nuevamente seguridad. El rol del terapeuta será acompañar a recuperar la firmeza, la dignidad del ser humano en la actitud con que vive su dolor.

El otro fenómeno que observamos al sufrir se lo puede describir como “la debilidad del proyecto de vida”. En pocos minutos el proyecto vital se derrumba y la persona debe resignificar su vida. Algunas personas, al sobrellevar una situación límite, deciden casarse, cambiar de profesión o dedicarse a algo más significativo. Experimentan “la debilidad de su proyecto de vida” y sienten la imperiosa necesidad de encauzar su sentido de vida por otro lado.

Otro aspecto de este fenómeno, es el cuestionamiento respecto a la propia identidad. Cada uno enferma de lo que precisa para curarse, de lo que precisa para encontrar un nuevo sentido de vida. La experiencia de sufrimiento lleva a la persona a preguntarse “¿quién soy ahora? ¿soy el mismo de antes? o ¿soy una persona diferente?” La persona muchas veces afirma “yo no soy este”, pero la vida lo obliga a amar ese nuevo yo que está reconfigurando, a pesar y gracias a la vivencia límite.

Siguiendo con la visión fenomenológica, la situación de sufrimiento pone en evidencia la fragilidad de nuestras relaciones sociales. El doliente observa cómo se rompen algunos vínculos, porque no lo acompañan quienes pensó que estarían con él; observa cómo otros se fortalecen, sorprendido a veces por quienes sí están para acompañarlo. Nuestro ser-en-el-mundo y ser-con-otrosseres, nos recuerda que esos seres están ahí también cuando sufrimos. Y sin duda que aquí aparece con más fuerza nuestro deber como logoterapeutas de tener la flexibilidad y la humanidad de acompañar a nuestros pacientes allí donde nos necesiten. Debemos estar listos para la angustia, sea en la casa, en el hospital, acompañando familiares. Siempre respetando a nuestro paciente y teniendo la empatía necesaria para saber retirarnos a tiempo.

Experimentamos el sufrimiento, la pérdida o un diagnóstico difícil, como un ataque a toda la persona, como un peligro. Nos sentimos atacados por algo de afuera y sentimos la obligación de defendernos. La noticia de la enfermedad siempre trastoca nuestro mundo. Siendo conscientes de esto, comprenderemos que el doliente se resista, “luchando” (mecanismos de defensa) contra este ataque para defenderse. Nuestro trabajo será acompañarlo para que baje sus defensas y pueda, como afirma Elisabeth Kubler Ross, atravesar este proceso, pasando por las etapas de negación, ira, negociación, depresión y aceptación lo mejor posible.

El susto de vivir nos recuerda la angustia, y la angustia nos hace crecer como persona. Rollo May afirma que el terapeuta existencial no está preocupado por devolver un individuo “adaptado” a la sociedad, sino que muchas veces, nuestro acompañamiento hace que la persona sienta más angustia que antes, solo que se trata de una angustia normal, una angustia que vivenciamos como peligro, pero que nos toca el alma y nos hace crecer como personas.

La angustia patológica paraliza. El gran psiquiatra Ronald Laing, habla en su artículo “inseguridad ontológica” de tres tipos de angustia: de implosión, petrificación y engullimiento. Estos tres modos de vivir la angustia, son paralizantes, dejan a la persona sin un criterio y no le permiten avanzar. La tarea del logoterapeuta será ayudar a que la persona transforme la angustia patológica en normal. Es entonces cuando se puede decir “gracias por la herida”, porque esa herida nos hizo crecer como persona.

El sufrimiento es vivenciado muchas veces como soledad. En el sufrir la persona se aísla, no quiere que la visiten, rechaza los vínculos y los cuidados. Esta soledad puede ser una oportunidad para encontrarse consigo misma, para hacer la paz con el mundo y nutrir su mundo afectivo y su intimidad de otros saberes. Debemos “abrazar la soledad”, decía Nietzsche, para poder estar con otros. Abrazar es hospedar, es crecer en nuestra capacidad de hospedar el dolor y sostenernos, mantenernos de pie. Queremos que nos visiten para salir de la soledad, pero a veces queremos también que las visitas se vayan. Paradojas del encuentro.

Algunas personas viven la enfermedad y el dolor como refugio. Lo ven como un lugar donde refugiarse para encontrarse a sí mismas, para darse una tregua en la difícil empresa de vivir. El refugio, como en la montaña que tanto le gustaba a Frankl, se usa como un "alto en el camino", como una oportunidad para dormir, comer y descansar, pero para quedarse a vivir ahí. La persona no puede vivir su dolor refugiada permanentemente, porque corre riesgo de convertir el refugio en un escape de la realidad que le está esperando. El refugio es lugar para prender una fogata, quedarse mirando el fuego, abrazando el dolor para poder seguir adelante. El terapeuta también debe captar este sentido del dolor como refugio para luego poder ayudar a la persona a salir fuera y vivir la vida.

Y por último encontramos la vivencia del proceso como oportunidad, como ocasión para descubrir un nuevo sentido de vida, como cambio y como capacidad para sacar lo óptimo de la vivencia de dolor. El proceso de duelo brinda a la persona la chance de reencontrarse con su proyecto de vida, de volver a pisar firme en su vida, de encontrarse consigo misma, de reconocer a las personas que la acompañan y de reorientar su camino. En Logoterapia siempre hablamos de actitud sana en la enfermedad. La capacidad de vivir con la enfermedad es salud. Ser sano no es estar ausente de síntomas, sino ser capaces de incorporar el dolor de vivir. Una actitud sana implica incorporar el dolor como parte de la vida, la noche como parte del día, la muerte y la vida. No ponemos énfasis en el duelo o en la enfermedad en sí, sino en la actitud de la persona. No consideramos el duelo como proceso de enfermedad, ya que todos estamos preparados para elaborar duelos. El terapeuta aparece cuando el duelo se torna crónico o patológico. La salud se recupera cuando la persona tiene una actitud saludable frente a su dolor particular, íntimo y privado. Cuando puede compartir su dolor, ya está abriendo su intimidad para que nos acerquemos y lo podamos ayudar. Nos hacemos con los otros en la comunidad, el dolor compartido es la mitad del dolor. Una "enfermedad terminal" puede terminar con nosotros o puede hacernos tomar consciencia de mi "vida terminal" y ayudarme a tomar la vida en mis manos.

¿Cuál es el rol del logoterapeuta en este proceso de acompañamiento? Siguiendo a A Pangrazzi<sup>1</sup>, podemos ver que nuestro rol será en primer lugar: Brindar apoyo emocional. Esto quiere decir apoyar, sostener, estar ahí, simplemente. Se hace mucho escuchando y siendo con el otro en este momento de dolor.

Otra tarea será la de Aliviar el sufrimiento, consolar. Consolar no es una mala palabra para la Logoterapia. Consolar es implicarse, doler con el otro, acompañar con nuestra corporalidad y nuestra palabra, ayudar a aliviar. Luego vendrá la fase de Facilitar el duelo: En esta fase el terapeuta debe ayudar a poner en palabras lo que le pasa a la persona, que pueda tomar contacto con sus emociones, sus sentimientos y que pueda verbalizarlos. También usando las técnicas de terapia narrativa, expresándose por escrito.

Otra tarea es Detectar problemas superpuestos: esto se refiere a que el terapeuta debe tener la capacidad de diferenciar y prevenir crisis que se suman al duelo, como crisis psicóticas, intentos de suicidio o enfermedades en general.

También debe abrir el horizonte de sentido, característica del logoterapeuta y sobre todo acompañar en un lenguaje sencillo y claro. El sentido de acompañar implicaría ayudar a la persona a desapegarse, a poder comunicar sus sentimientos, a tomar decisiones, a ser paciente consigo misma y con los demás, aprender a perdonar y perdonarse a sí misma, a confiar en su capacidad de resiliencia, a establecer nuevos vínculos para volver a la vida, a poder sonreír y agradecer lo vivido.

La vida posmoderna tiene sus complejidades. Las organizaciones médicas actuales, como partes de esa posmodernidad también. En medio de estas complejidades, el alma del hombre doliente corre riesgo de desaparecer. Ya sea porque el paciente no puede encontrar al médico o psicólogo que vino a buscar o el médico no llega a "encontrarse" con su paciente. Se pierde la relación que, como afirma Yalom, es "la mercancía curativa".

En estos pasajes de acompañamiento, si se pierde la relación, se fragmenta lo vincular y el paciente queda relegado a vivir solo su proceso de duelo. Todo acto de acompañar tiene una trascendencia espiritual y esto se lleva a cabo con la simpleza pero difícil arte de escuchar y acompañar. Como afirma el Dr Michael

---

<sup>1</sup> Pangrazzi, A.El Duelo. Ed San Pablo, Bs As, 1997.

Balint<sup>2</sup>, "la primer droga que usa el médico es él mismo". Somos los 2 primeros en prescribirnos a nosotros mismos, debemos estar para acompañar. Y sobre todo para poder contagiar esperanza y ganas de vivir al que atraviesa los diversos duelos que implica vivir y estar vivo. Debemos tener paciencia y esperanza. No es lo mismo la esperanza que la espera. En la "esperanza" no se ha delimitado un lugar temporal, un plazo. La esperanza nos conecta con la eternidad. En la espera, hay un tiempo preciso. Por eso dice el dicho popular, el que espera desespera. El que sufre "a la espera de la muerte", desespera, aunque la muerte demore en llegar... Nosotros debemos acompañar desde la esperanza. La espera de la muerte es lo que justifica la palabra terminal, para referirnos a las personas que tienen fijado un término a su vida, el fin del camino. Pero no hay diferencia con el resto de los "mortales" en que todos vamos a terminar un día. Lo que nos diferencia es la esperanza.

Acompañamos personas que no tienen motivos para pensar en el término de sus vidas, pero viven sin esperanza y otras que tienen sobrados motivos y sin embargo viven con esperanza. La desesperanza es la enfermedad que intentamos curar en primer lugar. En esta época de mundo light y fast en la que fluye la ansiedad, esperar sin desesperar es uno de los cometidos del acompañamiento y sobretodo un acompañar desde la esperanza compartida. Se vive hoy día en un "carpe diem adolescente", eterno presente, sin pasado y sin futuro. La esperanza nos conecta con el futuro, con lo posible. Karl Jaspers, en "Psicopatología General" cita a Charcot quien afirma: "Hay un momento entre la salud y la enfermedad que parece depender del enfermo". Para eso trabajamos: para acompañar a que la persona decida qué hacer con su vida, con su dolor, con su sufrimiento. Puede sufrir sin más o puede hacer algo con su dolor y ser ejemplo de vida.

En suma la logoterapia propone salir de una "psicología desalmada", fría y distante, hacia una psicología humana, con alma y cuerpo, en la que la persona tome la vida en sus manos y no sea vivida por una vida rutinaria y monótona. Es una invitación a acompañar con esperanza al hombre que al sufrir, siente el dolor de la pérdida y el suelo poco firme.

Les dejo para terminar, un poema de nuestro querido poeta uruguayo Mario Benedetti. La muerte late siempre debajo del dolor y de los duelos. Pero no aparece solo cuando estamos frente al "término de la vida", sino que nos acompaña siempre. La muerte nos devuelve a la vida. Tengamos entonces el coraje para hospedar el dolor y ayudar a que la persona lo pueda transformar en amor. Lo que cura es el amor. Solo quien cuida amando, logrará que el paciente ame su destino y lo pueda transformar.

Celebro entonces este nuevo libro sobre Logoterapia y sobre el proceso de duelo. Celebro que la Asociación Viktor Frankl nos acerque una vez más una obra clave para ayudar a acompañar. Gracias por celebrar la vida y abrazar lo que ésta nos entrega con plenitud: vida y muerte, sufrimiento y felicidad, binomios inseparables.

**Ps. Alejandro De Barbieri**

*Director del Centro de Logoterapia y Análisis Existencial (URUGUAY)*

Autor de "Lo que cura es el vínculo" y

"Economía y Felicidad: una vida con sentido" (Ed. Fin de Siglo)

"Educar Sin Culpa" (Libro de Oro 2015, más de 20.000 ejemplares vendidos)

alejandros@logoterapia.com.uy - www.logoterapia.com.uy

---

<sup>2</sup> Balint, M. El médico, su paciente y la enfermedad. Bs As