



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

CAMPUS IZTACALA

LAS CREENCIAS RELIGIOSAS EN LA ELABORACIÓN DEL DUELO

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE :

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A :

Nazareth González Salgado

DIRECTOR DE TESIS:

Mtra. Rosa Isabel García Ledesma
Lic. Adrián Mellado Cabrera
Mtra. Laura Ruth Lozano Treviño



Tlalnepantla Edo. De México. 2007.



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS

Cansado del camino, sediento de ti ,
Un desierto he cruzado, sin fuerzas he quedado
Vengo a ti.
Luche como soldado, y a veces sufrí,
Y aunque la lucha he ganado, mi armadura he desgastado
Vengo a ti . . .

Agradezco a **DIOS** por permitirme vivir cada día y por darme la gran oportunidad de terminar mis estudios para ponerlos en práctica y poder ayudar a todo aquel que lo necesita. . .

Agradezco infinitamente **a ti mamá y a ti papá** por todos sus sacrificios para poder darme lo que necesito desde el momento en que nací, por todo su apoyo, cariño y por guiar mi camino en todo momento.

A **toda mi familia** por el aliento que me brindan a cada momento para luchar día a día hasta conseguir mis sueños. . .

Te agradezco a ti **Hugo** por todo tu apoyo, tu ayuda, tu compañía en todo momento, tus ideas y aportaciones, por ser mi impulso para poder continuar en el camino y terminar con este primer logro en mis metas.

ÍNDICE

	Pag.
INTRODUCCIÓN	4
CAPÍTULO I PSICOLOGÍA Y LAS CREENCIAS RELIGIOSAS	10
1. Psicología y Religión	10
1.2 Las creencias	19
1.3 Creencias religiosas	31
1.4 Concepción de la muerte en el Cristianismo, Catolicismo, Testigos de Jehová	35
CAPÍTULO II MUERTE Y DUELO	56
2. La muerte	56
2.1 La elaboración del duelo	60
2.2 El duelo complicado	72
2.3 Las creencias religiosas en la elaboración del duelo	79
CAPÍTULO III PERSPECTIVA CONSTRUCTIVISTA NARRATIVA DEL DUELO	89
3. Naturaleza proactiva del proceso cognitivo	93
3.1 Terapia narrativa	100
3.2 Concepción constructivista narrativa del duelo	105
CONCLUSIONES	112
BIBLIOGRAFÍA	122

INTRODUCCIÓN

El sentimiento de dolor por haber perdido a una persona considerada valiosa, es un sentimiento muy profundo, es vivir un dolor que tal vez nunca antes se había sentido; y cada persona tiene un modo particular de expresar su dolor por esa pérdida.

Todo comienza cuando perdemos a una persona tan especial para nosotros, pues ese sentimiento de dolor que se siente dentro es inexplicable, no se concibe la idea de no tenerla más, de no poder verla, ni escucharla, no tenerla cerca. . . . Cuestionamos ¿Qué ha pasado? Y se llega a creer que no ha pasado nada, que todo es un sueño y que al despertar todo habrá terminado.

Pero la realidad es que toma mucho tiempo y trabajo el aceptar que una persona muera, o se aparte de nuestro lado, porque el tiempo que hemos compartido con ella, el amor y el cariño que se le tiene, no permite que le dejemos de querer y aceptar que se ha ido.

“La muerte de un ser querido puede ser el reto más grande al que se enfrentan muchísimas personas, hombres y mujeres responden inicialmente a dicha pérdida con gran incredulidad, al que le sigue un aturdimiento, y por último se llega a una aceptación, pero adaptarse a la pérdida puede llevar mucho tiempo, aunque con la ayuda de algún amigo o de los demás familiares puede reducirse el periodo de ajuste” (Morris, 1992, p. 134).

En ocasiones, el sentimiento es guardado por mucho tiempo y el dolor que se siente por esa pérdida, es prolongado por muchos años sin permitir que se cumpla la resolución de un duelo, causando mucho sufrimiento.

Por eso, las personas se han dado cuenta que pasar por la etapa del duelo no es fácil, pero el aceptar la pérdida de algún ser querido es algo con lo que la cultura en la que se haya crecido y las creencias religiosas con las que se cuentan, influyen en la visión que se tenga de la muerte, así como también influye en ver la muerte con dolor y sufrimiento o con aliento y esperanza, es decir, es algo que se enseña desde pequeño.

La misma cultura lo ha formado en base a las costumbres y a los ritos que se practican en la comunidad a la que pertenece, y es dentro de ella donde se ha desarrollado, ha observado a los demás y ha entendido que existe una variedad de experiencias desde las cuales cada individuo vive su propia pérdida, pues el ser humano se va construyendo a través de las vivencias que pasa a lo largo de su vida.

En base a lo anterior, la psicología ha estudiado el desarrollo del ser humano, y lo ha hecho desde distintas perspectivas, una de ellas es el constructivismo, y ésta teoría propone que el sujeto es quien activamente construye el conocimiento del mundo exterior, y sostiene que la realidad puede ser interpretada en sus diversas formas.

Con ello la idea de adquirir un conocimiento verdadero acerca de la realidad se desvanece, puesto que para el constructivismo, la realidad es construida a través de transformaciones cognitivas o construcciones determinadas por la estructura del sujeto, en otras palabras, cada individuo va construyendo su realidad de los acontecimientos en base a su experiencia previa, lo que lleva a enfatizar que cada individuo tiene una forma única de experimentar las diversas situaciones de la vida.

Hablando un poco más del constructivismo, sus raíces históricas datan desde hace muchos años en la filosofía de la ciencia y el pensamiento en general, pero como teoría psicológica toma fuerza hasta los años 80's.

Se puede encontrar como sus predecesores al antropólogo Gregory Bateson, el psicólogo, filósofo Ernst Von Glasersfeld, los psicólogos Jean piaget y Paul Watzlawick, los biólogos Humberto Maturana y Francisco Varela, el neurofisiólogo Warren Mc Culloch, entre muchos más.

George A. Kelly (citado en Feixas y Villegas 1990) ha sido uno de los pioneros del constructivismo en la psicología, para él siempre existe una forma alternativa de construir la realidad, señala que: “el sufrimiento humano sobreviene a menudo a causa de que los constructos del individuo no son adecuados para anticipar la realidad y es necesario sustituirla por otros más útiles”(p.8).

Lo anterior, se puede ejemplificar con el sentimiento de duelo, pues es frecuente que tras el fallecimiento de una persona, el familiar siente una tristeza, un gran dolor y en las pocas horas o días que siguen al fallecimiento de un pariente cercano o de un amigo, la mayoría de los afectados se sienten simplemente aturdidos o confundidos ya que no llegan a creer lo que realmente ha ocurrido.

La sensación puede tener lugar a pesar de que el fallecimiento hubiera sido esperado, y este entumecimiento o adormecimiento emocional puede ser de ayuda al momento de afrontar los importantes procedimientos que hay que llevar a cabo tras el fallecimiento, tales como: el contactar con el apoyo moral de los demás parientes, la organización del funeral, entre otros.

Sin embargo, esta sensación de aturdimiento, de confusión, puede llegar a ser un problema si persiste durante mucho tiempo y el ver el cuerpo del fallecido puede ser la forma de empezar a superar esta fase.

De forma similar, para otras personas, el funeral es una ocasión en la que se empieza a afrontar la realidad de lo acontecido. El ver el cuerpo del difunto o el atender al funeral puede llegar a ser muy doloroso, pero son las únicas formas de que disponemos para decir adiós a aquellos que hemos amado.

Desde luego, la muerte generalmente está más allá del control de cualquiera y la persona en duelo puede necesitar que se lo recuerden ya que el adentrarse en el dolor, en la pérdida, lleva al ser humano a requerir de la ayuda profesional para llegar a aceptar el pasado como fue y estar dispuesto a vivir el presente y planear el futuro sin esa persona.

El alma humana se ve alimentada por la ayuda afectuosa y espiritual de los demás, la naturaleza y la sociedad humana se comporta de un modo que las demostraciones de tristeza tienen lugar en un acto de condolencia.

Durante la época del duelo se produce un retraimiento instintivo de la convivencia entre los dolientes y las personas a su alrededor, y en los funerales de hoy en día se dan más los sentimientos de condolencia personal compartida que de tristeza, esto nos da una idea de que el uso del luto está desapareciendo, al igual que los elaborados ritos fúnebres y los ritos religiosos (Deprezien, 2001).

En la civilización occidental los ritos religiosos consagrados a los difuntos parecen ir disminuyendo cada vez más, pues los factores espirituales y las necesidades psicológicas de los que están en duelo contrapesan con frecuencia con los aspectos materiales, por los elevados costos que representan para la familia, y junto con ellos se han ido desapareciendo las costumbres que implican las creencias religiosas (Deprecien, 2001).

En la función religiosa del funeral afloran las creencias sobre la vida y la muerte, por lo que la mayoría de las religiones proporcionan tranquilidad y esperanza a casi todos los que han sufrido una pérdida irreparable, explicándoles que la persona a la que aman ha emprendido el viaje hacia una vida mejor, "la vida eterna".

La resignación ante la muerte de una persona amada seguirá siendo un problema siempre doloroso y difícil, algunas personas que se ven afectadas por la pérdida de un ser querido manifiestan que prefieren que el sacerdote los visite de 7

nuevo después de los funerales, ya que la sociedad en muchas de las ocasiones fracasa en la tarea de dar su apoyo espiritual a la familia, y por ello la religión ha tomado este papel o más bien la función de dar su apoyo, ya que son muchos los que encuentran el consuelo en las creencias religiosas cuando sufren una pérdida irreparable (Dumay, 2000).

Los clérigos guían a las personas a la consideración de la muerte desde otra vertiente, pero no todas toman en cuenta esta ayuda que la religión prodiga. Por ello la Iglesia se ve en la disposición de ayudar a la gente hacia una mayor conciencia de que la muerte no ha de sentirse en la soledad como una dolorosa tragedia de pérdida, pues muchos creen en un enfoque ortodoxo de la muerte, y su fe los sostiene en cualquier incertidumbre que puedan experimentar cuando aparece la muerte.

Dumay (2000) señala que quienes se encuentran en el amparo de las creencias religiosas no sienten la necesidad de recurrir a una evasión mental de la muerte y se enfrentan con valentía a la pérdida de la persona amada.

En base a lo antes mencionado, el objetivo de esta tesis será: Destacar la utilidad que tiene las creencias religiosas (Cristiana, Católica y Testigos de Jehová) como punto de apoyo para la elaboración del duelo a través de la narrativa.

Para lograr lo anterior, se propone trabajar de la siguiente forma:

- ψ **Introducción.** Donde se da un resumen de toda la tesis adentrando al lector en lo que se va a tratar en los capítulos.
- ψ **Capítulo I:** En este capítulo se abordará el tema de la psicología vinculada con la religión, las creencias según las explica la psicología y la concepción de

la muerte desde un punto de vista religioso, cómo es que conciben la muerte las personas que profesan la religión Cristiana, Católica y Testigos de Jehová.

ψ **Capítulo II:** El capítulo tratará sobre la muerte y explicará en que consiste la elaboración del duelo desde la perspectiva de varios autores, también se hablara del duelo complicado, y las dificultades que se presentan para que un duelo no sea elaborado totalmente.

ψ **Capítulo III:** En este capítulo se abordará el constructivismo en base a la construcción de la experiencia y del conocimiento, y se hablará de la terapia narrativa , así como de la construcción narrativa utilizada en la elaboración del duelo.

CAPÍTULO I PSICOLOGÍA Y LAS CREENCIAS RELIGIOSAS

1. Psicología y religión

Se reconoce el hecho de que la experiencia religiosa y la vida religiosa grupal generan formas y estilos de vida que por las características con las que cuenta la religión, es formadora de opiniones y creencias, y fundan grupos que están en competencia con otros (Avendaño, 1999).

La presencia en otras ciencias humanas de un permanente interés en la investigación de los fenómenos religiosos desde hace décadas, es una ineludible invitación a fomentar los estudios que permitan dimensionar el impacto psicológico que tienen las creencias y prácticas religiosas sobre nuestra sociedad.

Para ello se hace necesario comprender el espacio que abre la psicología y la religión, el cual se inscribe en dos ámbitos más amplios, en primer lugar el de la psicología como: disciplina, ciencia y profesión, y en segundo lugar el de la religión en tanto fenómeno individual y colectivo.

En el campo teórico de la religión existen múltiples definiciones uno de ellos es el de Cicerone (citado en Avendaño, 1999) quien deriva el término de la raíz *relegere*, a partir de la cual religión significaría el cuidado y atención que se tiene en el acatamiento de todo lo referente a las cosas divinas y al culto. La segunda aceptación corresponde a Lactancio (citado en Avendaño, 1999) para quien religión se deriva de *religare*, que significa atar, ligar, establecer una dependencia como una conexión personal del hombre respecto a su Dios. En el sentido clásico es posible observar una vertiente objetiva que hace referencia al aspecto externo cultural del fenómeno religioso, y otra vertiente subjetiva, interna que permite a la experiencia individual de lo religioso.

Uno de los temas de esta disciplina será el de los fundamentos característicos y los significados psíquicos de la experiencia religiosa, el término “experiencia” se refiere a una estructura compleja de comportamiento que incluye lo intelectual, afectivo y existencial.

La experiencia tanto en su significado filosófico como en el psicológico se caracteriza por conformar un saber válido, adquirido con inmediatez, esto es un conocimiento global y válido logrado en y por el trato vivencial directo con las personas y las cosas.

El término experiencia nos remite al componente inmediato y empírico del conocimiento al descubrimiento por el trato directo y a la conservación del saber adquirido.

De esta manera la experiencia religiosa se puede caracterizar estrictamente hablando por la relación que existe entre la persona y su Dios, por su vínculo con el mundo en tanto éste implique un signo o señal de lo divino.

La experiencia religiosa que la psicología clásica reconocía como único objeto a estudiar, no debe ser el único asunto de interés generado por la intersección entre psicología y religión (Avendaño, 1999).

Los primeros psicólogos que se interesaron en el estudio de los fenómenos religiosos están vinculados por razones históricas a tres tradiciones culturales: la angloamericana la germana y la francesa. Los psicólogos de estos países han formulado métodos y teorías que pretenden explicar el origen y desarrollo de las creencias, prácticas y actos litúrgicos de diferentes confesiones religiosas.

La psicología religiosa

Para Capps (citado en Avendaño, 1999) el planteamiento del desarrollo de la psicología de la religión es el siguiente:

1. **PSICOLOGÍA DE LA RELIGIÓN.** Es una aproximación que intenta integrar en un marco teórico la visión religiosa de la persona con las diferentes orientaciones de la psicología. Esta perspectiva permite un amplio espacio teórico para que encuentren nociones tanto de la psicología como de la religión. Para lograr su objetivo utilizará las aportaciones de la psicología profunda del individuo, así como las aportaciones de la teología y la filosofía moderna.
2. **EI MODELO CLÍNICO PSICOANALÍTICO.** Se fundamenta en la naturaleza arcaica de la religión empleando su interpretación en la elaboración de una concepción psicodinámica de la religión, esta aproximación es tal vez una de las de mayor producción teórica de los últimos tiempos.
3. **LA PSICOLOGÍA PASTORAL.** Es una aproximación fundamentada en la práctica clínica y en conceptos dinámicos El modelo ha sido también desarrollado por Boisen en 1936 (citado en Avendaño, 1999), quien ha señalado que las ideas religiosas tiene una estrecha relación con las vivencias de la persona. El modelo acerca los términos teológicos y psicológicos a fin de articular su explicación, especialmente dentro de los medios académicos en donde se forman los ministros religiosos.
4. **MODELOS CONDUCTUALES.** Estos modelos no niegan los procesos internos o dinámicos, se desarrolla a partir de los trabajos de Watson en los que es notoria la elaboración de constructos teóricos que se

fundamentan en paradigmas derivados de hechos posibles a estudiar y comprobar por medio de métodos empleados en las ciencias naturales.

5. LA PSICOLOGÍA EXISTENCIAL, HUMANISTA Y FENOMENOLÓGICA. Esta psicología ha elaborado sus modelos a partir de la filosofía de Brentano, Stumpf y Husserl. Enfatiza que las personas tienen un potencial creativo y constructivo cuando piensan en los aspectos últimos de la existencia humana y resalta los valores que las personas se autoimponen como metas.
6. EL MODELO DE PERSONALIDAD SOCIAL DE ALLPORT. Es uno de los estudios de mayor influencia en el estudio de la religión en los últimos años. Esta perspectiva busca un balance entre las personas y sus contextos. Reconoce en la religión procesos psicológicos y sociales que permiten el “balance” y la “normalización” entre las personas y los contextos físicos y sociales en los que se desarrollan.
7. ESCUELAS TEÓRICAS EUROPEAS. No está determinada por ninguna teoría clásica, buscan construir propuestas teóricas que estén orientadas por una noción de psicología de la religión entendida como una ciencia de la “observación”.
8. MODELOS DE PSICOLOGÍA GENERAL. Estos modelos han explorado procesos como la formación de actitudes, la toma de decisiones y la valoración. Para estudiar dichos procesos se parte de materiales religiosos en los que se trata de determinar qué intervención tiene la religión en la formación de las categorías psíquicas.
9. MODELOS PSICOSOCIALES. Estos modelos recuperan las aproximaciones estructuralistas y funcionalistas que la sociología y la antropología hacen del fenómeno religioso. Estas a su vez son

reinterpretadas para lograr una adecuación con las teorías psicosociológicas que toman en cuenta las influencias individuales.

10. **MODELO DE DÍÁLOGO.** Este modelo es propuesto por Homans, quien sugiere que la psicología y la teología pueden aportar elementos para la elaboración de una psicología de la religión. Enfatiza el hecho de que no se puede negar la importancia que tiene lo trascendente en la religión, como tampoco se puede negar los cuestionamientos que la teología ha hecho a algunos modelos psicológicos y a algunos aspectos culturales.

El interés psicológico por el fenómeno religioso en México ha estado subordinado a los prejuicios que en nombre de la ciencia consideran a la religión como algo ajeno al interés científico (Mondragón, citado en Avendaño, 1999).

Contra lo que pudiera pensarse, el clima positivista y experimentalista en medio del cual surge la psicología moderna a fines del siglo XIX y principios del siglo XX no fue un obstáculo para la investigación de lo religioso. En el caso de Wilhelm Wundt, el padre de la psicología experimental, aparte de la investigación de laboratorio se dedicó también por mucho tiempo al estudio del fenómeno religioso y su relación con el desarrollo de las culturas. Wundt muestra una clara conciencia de la importancia de las creencias religiosas para el desarrollo y la integración de las sociedades humanas.

William James uno de los padres de la psicología norteamericana publicó en 1902 un libro de la psicología de la religión con el título *Las variedades de la experiencia religiosa*, en la cual James manifestaba su convicción en cuanto a la importancia que revisten para la psicología las prácticas y las vivencias religiosas que los individuos afirman tener, y que los acompañan en algunos casos toda su vida.

En su primera conferencia en Edimburgo, William James manifestaba:

“La psicología es la única rama del saber en la que estoy especializado, y para un psicólogo las tendencias religiosas del hombre deben ser como un mínimo tan interesantes como cualquiera de los distintos hechos que forman una parte de su estructura mental. Cuando la investigación es de orden psicológico, el tema de la misma no puede ser la institución religiosa, sino mas bien los sentimientos e impulsos religiosos”.

Con esto aclaraba que a la psicología no le interesaban las “instituciones” religiosas, sino los “sentimientos” e “impulsos” religiosos de los individuos que las conforman, que se traducen en conductas y actitudes hacia la vida y que están presentes en la conformación psicológica del individuo desde su infancia.

Otros psicólogos desde distintas perspectivas teóricas, reconocen también esta importancia hasta principios del siglo, unos de ellos son: Piaget en 1923, Adler en 1947, Le Bon, en 1960, Fromm en 1980.

Existe una gran cantidad de definiciones que las ciencias sociales han propuesto para la religión. Una muy general en el campo de la psicología , es aquella que define a la religión como una “relación vivida y practicada con el ser o los seres suprahumanos en los que se cree” .

Se trata de una definición limitada, ya que no toma en cuenta las prácticas religiosas, que mas que establecer relaciones con “seres suprahumanos” se remiten a “fuerzas y energías” impersonales, no obstante esta definición sirve por el momento para afirmar que la religión tiene como propósito “ re- ligar” al hombre con Dios, con el cosmo, con la naturaleza, o en lo que se crea como deidad (Mondragón, citado en Avendaño, 1999).

El papel que le toca a la psicología no es, por lo tanto sancionar la veracidad o la falsedad de una creencia, sino estudiar y comprender los efectos que dicha creencia tiene en la vida social y personal.

La religión implica por lo menos: a) un comportamiento, b) un sistema de creencia, c) un conjunto de sentimientos. De una manera conjunta, la práctica, la creencia y los sentimientos realizan la intencionalidad religiosa (Vergote 1975, citado en Avendaño, 1999).

En este sentido, desde cierta perspectiva psicológica, la religión deja de ser “puro contacto con lo sagrado” y una “vivencia interna”, para convertirse también en una práctica externa que se da en el mundo natural y la vida social. La práctica religiosa se vive en medio de la red de relaciones que constituyen el mundo.

Esta doble característica de la vivencia religiosa, personal y social, a la que se da en la vida íntima, como la que se realiza en la comunidad con otras personas que comparten las mismas convicciones, plantea a la psicología varias tareas. Por un lado requiere comprender las motivaciones personales del comportamiento religioso, y por otro lado, investigar cuál es la relación de las prácticas religiosas personales y sociales con los otros fenómenos de la vida social. Esto implica concebir la religión como una experiencia individual así como social y colectiva.

Fundamentos de psicología de la religión

El acercamiento entre la psicología y la religión no es un tema nuevo, dejando a un lado las corrientes positivistas y sus variantes, en general se ha visto a la religión sólo como una forma de control cultural, otras corrientes la han considerado como un factor determinante en la formación de la persona, en este último caso la dimensión espiritual no ha sido siempre tomada en cuenta como un factor fundamental de la estructura psíquica de la persona, sino ha sido percibida

como un constituyente formativo secundario, cuyo análisis se ha llevado a cabo más en el marco de la teoría o historia de las religiones.

La religión es un fenómeno sociocultural que puede ser abordado como una forma de represión o contención, y en su dimensión cultural como una forma de expresión de la dimensión espiritual de la naturaleza humana.

La dimensión espiritual no puede ser reducida a un fenómeno religioso en el sentido sociocultural de la palabra, el desarrollo natural de la dimensión espiritual llevará a trascender al fenómeno religioso.

Para diferenciar los aspectos de la experiencia personal y de forma sociocultural que adquiere la religión, Alcántara (citado en Avendaño, 1999) le ha llamado *dimensión espiritual de la persona*.

Ésta dimensión es una parte integral del desarrollo de la persona que necesita ser diferenciada, no para darle un fundamento metafísico a las teorías de la personalidad, sino para identificar los procesos psico-culturales en los que ésta forma parte.

Es una realidad primordial en la formación de la persona y de la cultura, la religión es, por decirlo así una de las formas que adquiere la dimensión espiritual, aunque ésta no puede ser reducida a aquella, ya que la dimensión espiritual está presente aún si no existe una manifestación religiosa, o la persona no reconoce ningún vínculo religioso.

La construcción de la personalidad precede a la constitución del pensamiento lógico, el pensamiento prelógico ha sido denominado pensamiento mítico, cuyo rasgo fundamental es la configuración de estructuras simbólicas.

La vía de acceso a las estructuras mitopoéticas, son las estructuras verbales, especialmente cuando éstas adquieren una forma particular que revelan las estructuras mitopoéticas de la cultura.

Northrop Frye en 1977(citado en Avendaño, 1999), ha propuesto que las estructuras mitopoéticas se manifiestan a través de las estructuras verbales del lenguaje, Paul Ricoeur (citado en Avendaño, 1999), sugiere que la configuración de las estructuras verbales del lenguaje obedecen a la función natural de la conciencia humana de articular el sentido del mundo.

Para Frye, las estructuras verbales que dan forma al lenguaje y por lo tanto al pensamiento, se desplazan constantemente entre dos polos: el de la referencialidad objetiva y el de la referencialidad simbólica.

En este trabajo fijaremos la atención en las estructuras verbales simbólicas, porque son éstas las que permiten identificar el tipo de estructuras cognitivas que se han denominado como mitopoéticas, las cuales son formas elaboradas a partir de experiencias rituales que tienen un origen sociológico y están arraigadas en el deseo. El deseo es al mismo tiempo la fuerza vital que mueve al organismo humano y lo que lleva a éste a extenderse más allá de sí mismo, en un intento por realizar aquello que él deseó (Ricoeur 1960, citado en Avendaño, 1999). Según Frye las estructuras mitopoéticas son las que dan origen a las estructuras verbales simbólicas.

La experiencia de la dimensión espiritual articulada por la experiencia mitopoética demanda su expresión concreta. Esta expresión adquiere dos formas: una es el cambio de conducta que implica un cambio en la personalidad, y en consecuencia un cambio de carácter; la otra es la expresión verbal.

Las estructuras verbales que la cultura ha creado para conservar las estructuras mitopoéticas son los *libros sagrados*, entre los que sobre sale la Biblia para la cultura occidental, ésta contiene estructuras verbales con una fuerte carga simbólica. Por ello son la fuente más importante para iniciar una reflexión sobre la dimensión espiritual de la estructura psíquica de la persona.

1.2 LAS CREENCIAS

En el lenguaje ordinario se puede usar el término creencia en dos sentidos, en un primer sentido creer es opuesto a saber, si se dice “creo que hay otra vida” se da a entender que no se sabe; a la inversa; cuando se tiene certeza de algo; se antepone el saber a la creencia, esto se puede entender en el enunciado: “no creo tal cosa, la sé”.

La creencia es un sentimiento especial, indefinible que permite distinguir en el interior lo que se asiente, de lo que sólo se imagina, se duda o se niega (Villoro, 1996).

Para Ortega (citado en Mansilla, 2005), la creencia está en la conciencia, no en forma consciente, sino en forma latente, inconcientemente.

Heidegger (citado en Mansilla, 2005), afirma que el universo que se crea cada persona como el mundo, es el proyecto último, y la instalación última del hombre en éste, es la razón por la que afirma que: “el hombre está radicalmente familiarizado con el mundo”.

Esta familiaridad con su contorno es un modo de enfrentarse con las cosas, que se da en cierta semejanza con el papel de la creencia en este enfrentamiento, pues, si para Heidegger el “*Um-welt*” es la instalación última del hombre en toda su actuación, para Ortega “las creencias que no cuestionamos son nuestra instalación en el mundo.

A veces se usan los términos creencia y fe indistintamente, otras, se emplean según ciertos hábitos lingüísticos. Comúnmente, hoy suele usarse el término creencia en un sentido más general, mientras que el término fe se reserva para un ámbito más concreto, para designar las creencias religiosas. De hecho, según Cassirer (citado en Mansilla, 2005) , la creencia o fe de Hume puede ser considerada como la culminación del proceso de secularización de la fe, pues está en sentido religioso:

“Va a ser una creencia puramente psicológica, a la que hay que buscarle un fundamento y una explicación también psicológica dentro del dinamismo integral humano. Es un creer, no porque se obligue a ello razones metafísicas, sino un creer al que me aboca con cierta necesidad, necesidad que puede ser inevitable, para el propio dinamismo psíquico, promovido y alimentado por la experiencia habitual”.

Hume, encuentra la función de la creencia en su fundamento y su raíz en la vida como realidad, que constituyen la base de la vida humana, la cual no es algo estático, sino dinámico; es un quehacer que se hace posible precisamente por las creencias.

Platón establece la creencia como el grado superior, en términos epistemológicos del mundo sensible o de las cosas, donde se da únicamente un conocimiento, distinguiéndola de la simple conjetura. Aristóteles la relaciona con la opinión. A partir de Locke, cuando se plantea la limitación crítica del conocimiento, se hace hincapié en la distinción entre el conocimiento cierto y el conocimiento probable, y dentro del probable se admiten varios grados de adhesión, de los que la creencia es el más alto (Mansilla, 2005).

La creencia según Hume se presenta en estrecha conexión con la causalidad y de una forma general con la asociación de ideas, ya que su concepto de creencia tiene el significado de un sentimiento que sólo se manifiesta ante determinadas asociaciones de las ideas.

Para Hume, creer no es simplemente concebir o tener una idea, ya que muchas veces se conciben cosas en las que no se cree. Esto manifiesta que la creencia es algo más que una simple idea. Ortega coincide con Hume en este aspecto, la diferencia que da a unas y a otras, llamándolas a unas creencias y a otras ocurrencias.

Las ideas-ocurrencias se defienden, se sostienen, hasta se muere por ellas, pero no se cree en ellas. La idea es una representación o copia de las impresiones. Por esta razón las ideas son más débiles, menos vivas y, al ser representación y copias, no se les puede dar un asentimiento creencial. Esta es la diferencia entre idea y creencia (Mansilla, 2005).

Para Ortega la idea es pura creación, fabricación de la mente, de ahí que las llame ocurrencias. Por ser producto del juego creador de la mente no poseen el requisito básico para prestarle el asentimiento firme de fe o creencia. El estrato básico lo constituyen las creencias, originadas en un principio como ideas ante el enfrentamiento con la realidad que produjo en el hombre una impresión tan fuerte, que le provocó el instinto creador de ideas, las cuales con el tiempo se fueron consolidando y convirtiéndose en creencias.

La creencia, según Hume, es una idea fuerte y vivaz, derivada de una impresión presente relacionada y asociada con ella. Propiamente es un sentimiento natural, no sometido al poder del entendimiento. Este sentimiento nace de una situación particular en que la mente se halla. Como sentimiento no puede ser definido, pero puede ser descrito como *“una concepción más viva, más intensa y fuerte que la que acompaña las puras funciones de la imaginación”* (Mansilla, 2005).

La creencia, por tanto, se debe a una mayor vivacidad y fuerza de las impresiones. Hume, por esta razón, habla de idea vivaz: *“...la impresión presente... puede infundir vivacidad a la idea y, consiguientemente, producir la creencia o asentimiento”* e igualmente define la creencia como una idea fuerte y vivaz.

Sentimiento e idea son los conceptos que entran en la definición que Hume da de la creencia. Aunque teóricamente son dos conceptos distintos, pues la idea pertenece a la esfera racional mientras que el sentimiento se ubica más bien en lo afectivo, sin embargo, cuando Hume habla de las creencias, no se trata de cualquier idea. Para él toda idea es una pálida copia o representación de las cosas.

La creencia no es una simple idea, ni es una simple impresión. Es el producto de la conjunción de las dos.

En Ortega la distinción entre ideas y creencias es clara: *“La creencia no es más que una idea que es diferente de una ficción, no por su naturaleza, o por el orden de sus partes, sino por la manera de ser concebida”*. Desde su perspectiva vital, la diferencia entre ideas y creencias no está tampoco en su contenido, sino en la manera en que afectan o en el modo en que tienen que ver con las personas.

A pesar de la diferencia que establecen tanto Hume como Ortega entre idea y creencia, para los dos viene siendo lo mismo en cuanto a su origen y contenido. Ambos admiten que idea y creencia son representaciones e interpretaciones de la realidad y para ambos la creencia es una idea, la cual para Hume se convierte en creencia por el modo afectivo de concebirla.

En Ortega, para que una idea llegue a ser creencia necesita un largo proceso de consolidación. Tanto para Hume como para Ortega, en su origen la creencia es una creación de la mente.

Tienen una relación con la realidad: para Hume una creencia representa la realidad, mientras que para Ortega de hecho la creencia es la realidad, dándose así una mayor identificación con ella.

Hay un elemento común de gran importancia en Ortega y Hume con respecto a la creencia: para los dos la creencia es una forma de conocimiento, que tiene como finalidad darle un sentido al mundo exterior. Hume interpreta la creencia estrictamente dentro del orden epistemológico.

Para Ortega la creencia surge como resultado de una situación trágica del hombre; él se encuentra frente a una realidad que es un caos, un enigma, a la que por necesidad de sobrevivencia tiene que darle un sentido, un orden, es decir, una interpretación. Para ello el hombre parte de unas convicciones básicas, en las que se encuentra desde que es arrojado a la vida.

Estas convicciones son las creencias, que constituyen el suelo y el estrato de su vida. Creencias que él personalmente no las crea, sino que se encuentra con ellas y dentro de ellas se mueve, vive y es necesario señalar. En Ortega una característica muy peculiar y aún esencial, se podría decir, con respecto a la creencia: su carácter colectivo.

No se dan propiamente creencias individuales, pues una creencia no debe ser cuestionada por el contorno social. En Hume, aunque pudiera tener un aspecto colectivo, sería muy vago, reduciéndose prácticamente a un proceso estrictamente individual.

El hábito constituye también un elemento de esencial importancia en la formación de la creencia, tanto en Hume como en Ortega, aunque de distinta forma.

Para Hume, el hábito o costumbre suple la incapacidad de la razón a la hora de fabricar inferencias causales, en donde se basan las creencias.

El principio que impulsa a sobrepasar los datos concretos que surgen de la observación sensible. En la naturaleza humana se observa una inclinación a establecer que los comportamientos en el pasado obedecen a una regla general y

por esta observación se infiere, en un orden natural, el acaecer futuro (Mansilla, 2005).

Pues bien, esta propensión de la naturaleza no es el resultado de un razonamiento, sino que procede y es consecuencia de la costumbre. “*Todas las inferencias sacadas de la experiencia son efecto de la costumbre, no del razonamiento*”. Tan necesario es para Hume este principio del hábito o costumbre, que aún sin él se haría imposible toda acción y especulación (op. Cit).

Para Hume, la costumbre es la reguladora de la vida individual, pero no excluye ni niega que, cuando un hábito se convierte en regulador de la vida colectiva, aumenta aún más su efectividad, convirtiéndose entonces en el verdadero cimiento de la vida social.

Gustavo Le Bon, (citado en Mansilla, 2005), en su obra ***Las opiniones y las creencias***, para explicar el papel esencial que desempeña la costumbre en la formación de las creencias, llega a afirmar:

“La existencia de un individuo o de un pueblo quedaría instantáneamente paralizada si por un poder sobrenatural se sustrajera a la influencia del hábito. Este es el que cada día nos dicta lo que se debe decir, hacer y pensar” (Mansilla, 2005).

Siguiendo el proceso de formación de la creencia en Hume, la costumbre se hace necesaria en forma acumulativa para llegar a la conexión entre la idea y la impresión, ya que esta sola no basta para provocar la creencia. Hay que estar acostumbrado a esta conexión en relación de ambos elementos, de tal forma que en cuanto aparezca uno inmediatamente, espontáneamente surja o lleve a la idea del otro.

Toda creencia es una idea que se ha abierto paso al estrato de las creencias en el lento fluir de la vida colectiva a fuerza de pruebas, es decir, en un largo proceso de ir comprobando si coincide; encaja como idea con la realidad

primigenia. Lógicamente el proceso de prueba, de ajuste de una idea es largo y se compone de muchos actos repetitivos para obtener dicha prueba.

Primero, en su mismo origen, a nivel individual, pero una vez comprobada individualmente, esa idea tiene que seguir un curso de introducción en la sociedad, que es mucho más lento aún.

Tiene que abrirse camino en la sociedad hasta lograr una consolidación en ella y así conseguir el asentimiento colectivo, que sería la certificación como creencia.

Ortega resalta como esencial en la creencia el carácter hereditario. La creencia tiene y sostiene. La realidad que el hombre va conociendo es el resultado, de una interpretación, que en tal sociedad se halla aceptada y consolidada. Lo que los ojos ven y califican de realidad, no es otra cosa, que el resultado de una invisible y sucesiva acumulación de convicciones a que la sociedad ha llegado, logrando su vigencia en forma de hábito.

Si esta visión colectiva de la realidad va pasando de una generación a otra, irá tomando tal fuerza de arraigo en el seno de dicha colectividad, que será prácticamente imposible de desarraigar tal creencia.

Ortega (Mansilla, 2005), hablando de las creencias llega a la conclusión de que no se tiene a ellas, sino que ellas tienen a la persona, la sostienen y sustentan. En ellas "*vivimos, nos movemos y somos*". No se tiene conciencia expresa de ellas, no se piensan, sino que actúan latentes. Cuando se cree firmemente en una cosa, no se tiene la idea de la cosa, simplemente se cuenta con ella.

Una creencia consolidada por la costumbre, se convierte en la propia realidad. Las creencias constituyen la base de la vida, el terreno sobre el que acontece, porque ellas ponen delante lo que para uno es la realidad misma.

Toda la conducta, incluso la intelectual, depende de cuál sea el sistema de las creencias auténticas. Para Hume la creencia es imprescindible en el terreno del conocimiento del hombre.

La creencia no es un producto de la parte cognoscitiva, sino de la parte afectiva. Por esta razón, creencia y conocimiento son dos cosas distintas y pertenecen a órdenes distintas, aunque ambos tengan que ver con el problema del conocimiento.

En Ortega la razón se supedita a la vida, en Hume toda clase de conocimiento hay que ensamblarlo en el marco de la experiencia. En Ortega todo conocimiento hay que ensamblarlo en la plataforma de la vida.

Para Villoro, la creencia es una cualidad mental que acompaña a la proposición y se añade a la simple representación de ésta, la creencia corresponde a la cualidad del acto, no a su contenido. Hay una cualidad específica que lo distingue del acto de imaginar; una aceptación espontánea, no expresa de la realidad, de lo percibido.

Crear es un sentimiento o un acto de una cualidad específica que ocurre en la mente de una persona, por lo tanto solo es accesible a esta persona, sólo ella podrá percatarse de tener esa ocurrencia, porque sólo él tiene acceso a los datos de su propia conciencia. Todas esas concepciones tienen que acudir para caracterizar la creencia, a conceptos que se refieren a cualidades subjetivas, privadas.

Se puede señalar el momento en que se tienen algunas creencias, o el instante en que desaparecen, pero no sucede lo mismo con todas las creencias, de la mayoría de ellas es no es posible señalar sus inicios o su termino.

Husserl (citado en Villoro, 1996), acepta que la posición de creencia podía ser **latente** y no siempre expresa. Pero entonces esas creencias no son actos, ni ocurrencias en la conciencia, sino estados de disposición que pueden ser o no concientes, la concepción de la creencia como ocurrencia mental no puede aplicarse a todos los casos de creencia, no a las creencias que se poseen sin que se tengan en la conciencia.

Si la creencia fuera una cualidad específica, dada a la conciencia; sólo sería determinable para cada quien en su propia conciencia. Para asegurar que creer corresponda a un acto o sentimiento, de tal o cual tipo, sólo se puede apelar a la experiencia interna, y ésta es por principio directamente inaccesible a los demás. Si alguna otra persona alegara que ella no percibe ningún sentimiento especial de firmeza ni realiza acto de asentimiento o de posición alguno cuando cree, se aceptará su palabra, carente de medios para comprobarla.

No se niega que existan actos mentales de creencia, pero carecen de las características mínimas de objetividad que permitan llegar a una definición compartible. Aun si la creencia fuese la cualidad de un dato de conciencia sería una cualidad peculiar y privada, indescriptible. Para lograr una definición se debe cambiar de perspectiva y no buscar la creencia en el interior de la conciencia sino en las relaciones del hombre concreto con su mundo y su entorno.

Creencia como disposición

Braithwaite, (1967citado en Villoro 1996) fue el primero en sostener una definición precisa de creencia en términos de disposición a actuar.

La diferencia específica que distingue la simple comprensión o representación de una proposición, de la creencia en ella, no se coloca ya en una cualidad específica del acto de creer, sólo cognoscible para la persona, sino en la disposición a tener ciertos comportamientos comprobables por cualquiera.

Las disposiciones son características que se atribuyen para explicar ciertas ocurrencias. Creer algo implica tener una serie de expectativas que regulan la relación con el entorno.

Cualquier creencia, aun la mas abstracta, implican expectativas formulables a modo de hipótesis que regulan las acciones ante el mundo.

Algunas creencias no pueden traducirse en comportamientos, pero no se dice que una creencia tiene que necesariamente expresarse en acciones, sino sólo que *si* se presentan determinadas circunstancias, la persona se comportará de un modo tal que supone la existencia de un estado disposicional a actuar al cual se le llama creencia.

Se cree en muchas cosas aunque nunca se haya tenido oportunidad de demostrarlo con el comportamiento, pero se está dispuesto a hacerlo si la ocasión lo amerita. Los comportamientos en los que se manifiestan las creencias pueden ser de lo más diversos.

De toda creencia se está dispuesto a afirmarla si realmente se está convencido y se cree en ella, la situación es tal que no existen motivos que impulsen a no decirlo.

Si se supusiera que una persona tuviera una creencia que por principio no pudiera manifestarse nunca en ningún comportamiento, ni siquiera verbal ¿Cómo se sabría que efectivamente tiene esa creencia? ¿Qué permitiría afirmarla? Sólo el testimonio de la persona, pero esto lleva a expresarlo en un comportamiento.

Una persona puede mostrar con su comportamiento que cree en muchas cosas que no se confiesa a sí misma, ni a los demás. El análisis disposicional de la creencia rompe con la tendencia idealista a explicarlo todo por los contenidos de conciencia de la persona.

Se cree en aquello que se tiene por real en el mundo y se actúa en consecuencia. Creer es una disposición que se manifiesta en el estar por entero en el mundo y no sólo en la conciencia.

Creencia y actitud

El concepto de actitud se introdujo en psicología al presentarse el problema de tener que aceptar una disposición a la acción, previa a ésta, Thomas y Znaniecki (1918, citados en Villoro, 1996), la definieron como un estado mental del individuo dirigido hacia un valor.

En 1954 Allport, (citado en Villoro, 1996), se refiere a la actitud como la disposición favorable o adversa hacia un objeto o situación objetiva, la creencia se refiere a la verdad o falsedad de las propiedades que le atribuyo. Las creencias y actitudes van juntas, cuando se encuentra uno de los aspectos, se encontrará por lo general el otro.

Las creencias quedan sin definir frente a una actitud, si la creencia no queda incluida en la definición general de actitud adoptada por Allport, habría que caracterizarla mediante una nota específica que diferenciará la influencia sobre la conducta que ejerce esa disposición de la que ejerce la actitud.

Krech, Crutchfield , Ballachey en 1962 y W. McGuire 1968 (citados en Villoro, 1996), aceptaron la definición aportada por Allport, pero distinguieron tres componentes en la actitud; un componente cognitivo (la creencia) uno afectivo – valorativo y un tercero connotativo (intenciones y propósitos).

Definición de creencia

La creencia no se distingue de los componentes afectivos y connotativos de la disposición porque corresponda a un elemento separable de ellos, sino porque puede considerar la disposición a actuar determinadamente en formas distintas :

en un caso por pulsiones (deseos, querer) internas al sujeto, en el otro por propiedades del objeto.

Mientras los objetos e intenciones del otro no pueden ser elementos de las propias decisiones, las creencias si pueden ser compartidas, puesto que pueden obedecer a propiedades susceptibles por principio de presentarse al mundo. A esas propiedades que las disposiciones del otro comunican acerca de un mundo que puede ser común, se calificó de objetivas.

Objeto es lo que puede ser común a cualquier sujeto. La disposición en cuanto determinada por el objeto se le llama creencia. Por lo tanto la creencia es el aspecto de la disposición que cualquiera puede compartir. La creencia es la disposición de un objeto considerada en cuanto tiene relación con la realidad tal como se le presenta a ese sujeto.

Griffiths (1967, citado en Villoro, 1996), dice que la “creencia es lo apropiado a la verdad” Toda creencia en efecto se lleva a cabo, sólo lo que creemos es lo que consideramos verdad.

La creencia sería la disposición determinada por hechos, tal como son aprehendidos por el sujeto, el conocimiento sería la disposición determinada por hechos tal como son en realidad.

Si una proposición influye de alguna manera en la disposición a actuar en ciertas circunstancias, quiere decir que se tiene al menos por posible; es decir que se cree en ella.

La simple presentación del objeto no es condición suficiente, pero si condición necesaria de la creencia. Para creer en algo es necesario que de algún modo se haya aprehendido el objeto o situación objetiva creídos. La aprehensión puede ser un proceso de percepción, de imaginación o de memoria.

La aprehensión puede ser inmediata en el simple percatarse de algo dado o mediata resultado de un proceso en que refiere los datos a la unidad de un objeto o de una inferencia. En cualquier caso no se puede creer en algo que no haya sido aprehendido en alguna forma y representado en la percepción, la memoria, la imaginación o el entendimiento. Puedo creer en objetos representados por la imaginación o comprendidos por el entendimiento aunque no existan realmente.

Pero si es condición necesaria de la creencia que su objeto haya sido aprehendido en algún momento por el sujeto, no es condición que esté presente a la conciencia en el momento de creer.

La creencia real no implica que ella misma sea aprehendida por el sujeto, pero sí que éste haya tenido un aprendizaje susceptible de causarla; implica que haya captado de algún modo el objeto o situación objetiva creídos, aunque luego los haya olvidado.

Lo único que tiene en común, es que están suscitadas por la creencia en un objeto o situación objetiva determinados, es ese objeto común el que permita hablar de una creencia supuesta en muchas respuestas distintas.

El objeto que determina la creencia puede, en efecto, no existir puesto que la creencia podría ser falsa.

1.3 Creencias religiosas

Todos en algún momento llegan a sentir la necesidad y el deseo de que se les apoye en una forma que les haga olvidar lo que les preocupa, y lo que les aflige, y para ello se llega a creer en una fuerza o poder mas allá de lo humano, que muchos llaman Dios, y en algunos otros casos es llamado de distintas formas.

Los primitivos en base a sus creencias, culpaban de la muerte a los dioses, y el antiguo testamento al hombre: Dios advirtió a Adán, “ no comerás del árbol de la ciencia del bien y del mal porque el día que comieres de él, morirás” . A pesar de esto Adán comió y trajo así la muerte a este mundo.

Hay algunas creencias que se pueden verificar por la experiencia y algunas que se pueden tomar a ojos cerrados. Cuando la creencia descansa en la religión , la llamamos fe, la fe ha sido definida como el hecho de creer en algo sin contar con pruebas, solo se sustenta de la experiencia, el termino fe generalmente implica alguna decisión voluntaria, de confiar en algo o en alguien, pero las creencias simplifican la percepción del mundo más allá de las pruebas, es solo de la experiencia de cada una de las personas.

Las creencias racionales son concientes, pero los sistemas funcionales de las creencias sean racionales o no, no se pueden garantizar que sean concientes, mientras que las creencias irracionales no se prestan a la prueba y una vez que son adoptadas no se pueden abandonar tan fácilmente.

Estas creencias aparentemente se arraigan con mayor fuerza que las creencias racionales. Las creencias irracionales no siempre hacen que la vida sea suave y manejable.

Las creencias ya sean racionales o irracionales, no son meramente ideas en la cabeza, sino que se pueden llevar a la práctica mediante acciones, por ejemplo, sería inconsistente creer en Dios y no reconocer una obligación de rendirle culto (Rowe, 1989).

A lo largo de la historia, la religión y las creencias han ejercido una poderosa influencia sobre la vida de la persona, a donde el necesitado, el enfermo, y el marginado se vuelven en busca de caridad.

Los textos básicos de psicología rara vez mencionan a la religión, sin embargo ninguna explicación de las relaciones entre psicología y la vida estaría completa si no reconociera el poder que las creencias religiosas poseen para motivar la conducta humana. Además de las consecuencias personales y sociales que las distintas creencias religiosas tienen sobre la vida de las personas, también existen motivos tanto personales como sociales que impulsan la conducta religiosa (Rowe 1989).

Al tratarse los aspectos psicológicos de la religión debe estarse conciente de que las cuestiones religiosas se están tratando a nivel personal según su construcción teológica.

La religión se considera como aquello que impulsa, alienta a superar y afrontar la preocupación última del individuo. Es error pensar que las distintas religiones son lo mismo, las formas específicas religiosas difieren gradualmente entre sí, tal como lo hacen los motivos específicos por los cuales las personas se afilian a una religión determinada.

Bermejo (1994) llevó a cabo una clasificación de componentes de la religión en general:

1.- **La creencia religiosa (ideología):** El contenido y el tipo de creencia, doctrina o de los valores y credos aceptados por el individuo. En varias religiones esto puede ser una doctrina o una ética.

2.- **La práctica religiosa (ritual):** El conjunto de conductas esperadas de una persona que ha abrazado una religión particular, las conductas que forman parte de la religión misma, tal como la asistencia a los servicios religiosos.

3.- **El sentimiento religioso (experiencia religiosa):** Los estados emocionales y mentales internos que forman parte de la religión. Diferentes individuos y distintas técnicas religiosas hacen hincapié en la función que en diferente grado desempeñan los sentimientos o experiencias religiosas.

4.- **El conocimiento religioso (intelectual):** La información que una persona posee acerca de su religión, historia y orígenes de ésta, y acerca de los datos que apoyan esa religión o que son incongruentes con ella.

5.- **Los efectos religiosos (consecuencias):** Los efectos o consecuencias que la religión de una persona posee sobre la vida “no religiosa” de esa persona. Por ejemplo: el alcohólico que deja de beber después de su conversión religiosa, la conducta de la abstinencia de bebida no es una práctica religiosa, sino un subproducto de la fe de esa persona.

De este modo se empieza a comprender cómo esos componentes de la religión actúan en las vidas de las personas. Se empieza a pensar cómo los sentimientos religiosos pueden influir sobre ciertas creencias o cómo una combinación particular de creencias y de conocimiento relativos a la religión propia puede producir efectos religiosos que influyen poderosamente sobre la vida cotidiana de la persona.

La persona que posee una motivación religiosa extrínseca tiende a usar la religión para conseguir algún tipo de reconocimiento, que puede ser estatus, ventajas, un ego, o una reducción de los sentimientos de culpa. Esta motivación religiosa extrínseca es incompleta.

La motivación intrínseca hace referencia a motivos puros completos e inmaculados que pueden caracterizarse como genuinos, sinceros, congruentes, y comprometidos.

El compromiso de la persona con su fe se convierte en el motivo principal de su vida, La distinción entre motivos religiosos intrínsecos y extrínsecos tiene sentido, en parte, porque es congruente con la noción popular de que existen un tipo bueno y un tipo malo de orientación religiosa personal.

El concepto de la muerte total, nace dentro de las creencias religiosas y esta concepción abarca el cuerpo y el alma, dicho concepto nació en la teología cristiana a finales del siglo XIX, dirigida contra la filosofía de la ilustración e introduciría un nuevo modelo de resurrección, en lugar de una superación personal de la muerte, es otorgar al hombre la muerte y resurrección de Cristo, la cual hace referencia al acontecimiento de Cristo y a la esperanza de una resurrección en el último día, afectando a todos los hombres. De ese modo se fue adquiriendo el pensamiento de una existencia del individuo después de la muerte.

1.4 Concepción de la muerte en el Cristianismo, Catolicismo y Testigos de Jehová

Cristianismo

Para los cristianos la muerte se puede definir como la terminación de la vida terrenal, representada por la separación temporal de los dos elementos distintos de los que está compuesto el hombre, cuerpo y alma.

El cuerpo, la parte material regresa al polvo de la tierra:

"Formó, pues, Jehová Dios al hombre del polvo de la tierra, y alentó en su nariz sopro de vida; y fue el hombre en alma viviente." Gn. 2.7

". . . hasta que vuelvas á la tierra; porque de ella fuiste tomado: pues polvo eres, y al polvo serás tornado." Gn. 3.19.

El alma, es la parte espiritual que regresa a Dios

"Y el polvo se torne á la tierra, como era, y el espíritu se vuelva á Dios que lo dió." Ec. 12.7.

"Porque la paga del pecado es muerte: mas la dádiva de Dios es vida eterna en Cristo Jesús Señor nuestro." Rom. 6.23; Ap. 20.11-15; Ap. 21.8.

La Biblia contiene promesas de vida y amenazas de muerte: El Señor declara que quiere remunerar la virtud, y que el que obedezca a sus mandamientos no perderá su recompensa.

Promete las bendiciones de la vida presente y la eterna dicha a los que guardan sus mandamientos; y al contrario, amenaza a los transgresores con las calamidades de esta vida y con la muerte eterna.

Los cristianos tienen la creencia que es a través de la muerte de Jesús que la humanidad se ha reconciliado con Dios, y que por la resurrección de Cristo, salvó al mundo de la muerte y el pecado dando nueva vida a quienes crean en Él.

Esta nueva vida va más allá de la sepultura y puede ser experimentada por el creyente cuando se convierte en cristiano a través del rito del bautismo.

La muerte marca la finalidad de la vida terrenal, cuya vida está medida por el tiempo, el curso por el cual vamos cambiando, envejecemos y como en todos los seres vivos de la tierra, al final aparece la muerte como terminación normal de la vida.

Con la muerte se pone fin a los días aquí en la tierra, y gracias a Cristo la muerte cristiana tiene un sentido positivo, como dice San Pablo:

"para mí la vida es Cristo y la muerte una ganancia" (Filip. 1,21),

"Si hemos muerto con Él viviremos con Él."(2 Tm. 2,11)

La resurrección de todos los muertos, “de los justos y de los pecadores”, precederá al juicio final en el que vuelve Cristo glorioso:

“Cuando el Hijo del Hombre venga en su gloria y todos los ángeles con Él, se sentará sobre su trono de gloria, y se reunirán en su presencia todas las gentes y separará a unos de otros, como el pastor separa a las ovejas de sus cabritos, y pondrá a las ovejas a su derecha y a los cabritos a su izquierda.”(Mt. 25, 31-33)

El que realmente cree en Jesús, espera el juicio de vivos y muertos, en el que revelará la disposición secreta de los corazones y retribuirá a cada persona según sus obras y según sus aceptación o rechazo de la gracia (Reina, 1569).

Esta es una de las grandes diferencias con otras religiones; en el cristianismo se cree en un Dios Padre al que se puede llamar por su nombre, un Dios cercano, alcanzable. El cristiano tiene una relación personal y sobre todo muy íntima con Dios, y de esa misma forma será en la vida eterna.

El cristiano, cuando se llega a sentir abandonado, angustiado, en soledad ante el hecho de la muerte, el consuelo y la esperanza que lo conforta es saber, que el poder de Dios de convertir en vida la muerte del hombre que agoniza, es mayor que la agonía misma y mayor que el fracaso aparente o evidente de su vida.

Dios como Padre acoge en un abrazo de vida, de vida eterna al creyente que tiene fe en que el Padre lo liberará de todo sufrimiento para que, al final de la jornada, pueda entregarse confiado en el amor infinito de Dios.

"Mira que te mando que te esfuerces y seas valiente; no temas ni desmayes, porque Jehova tu Dios estará contigo a donde quiera que vayas" (Josue 1:9)

La muerte, tiene un papel dentro de la vida del creyente, a partir de la cual la muerte sólo puede aparecer como el término del cumplimiento del plan de vida que Dios tiene para cada uno.

"He peleado la buena batalla, he acabado la carrera, he guardado la fe. Por lo demás, me esta guardada la corona de justicia, la cual me dará el Señor, juez justo, en aquel día; y no sólo a mi, si no también a todos los que aman su venida." (2 Ti. 4:7).

Pareciera entonces que la misión de vida para el cristiano consiste en actuar como el propio Jesús en la tierra, "vivir tratando de llegar a la estatura del varón perfecto y así descubrir la actitud del Padre de desclavar a los crucificados y llevarlos así a una vida Eterna.."

Por lo cual la muerte se divide en dos para el cristiano, que es la "Muerte Física y la Muerte espiritual", cada una de ellas con características propias en la creencia de la vida y muerte de Jesucristo:

Muerte Física

La muerte física es una consecuencia del pecado:

"Con el sudor de tu rostro comerás el pan hasta que vuelvas a la tierra, porque de ella fuiste tomado; pues polvo eres y al polvo volverás" (Gn 3:19)

La universalidad de la muerte demuestra la universalidad del pecado:

"Por tanto, como el pecado entro en el mundo por un hombre, y por el pecado la muerte, así la muerte paso a todos los hombres, por cuanto todos pecaron. Pues antes de la Ley, había pecado en el mundo; pero donde no hay ley, no se inculpa de pecado. No obstante reino la muerte desde Adán hasta Moisés, aun en los que no pecaron a la manera de la trasgresión de Adán, el cual es figura del que había de venir"(Ro 5:12-14).

Aquí se ilustra, que el Hombre fue hecho para vivir eternamente pero por causa del pecado que se empezó con Adán y Eva, vino a la humanidad la muerte, pero no sin la promesa de un Salvador que vendría a cortar todo ese sufrimiento y que vendría a reconciliarnos con Dios.

La muerte física afecta solamente el cuerpo y no es el fin de la existencia del individuo, ni de su estado consciente.

"Cuando abrió el quinto sello, vi bajo el altar las almas de los que habían sido muertos por causa de la palabra de Dios y por el testimonio que tenían. Y clamaban a gran voz diciendo; ¿Hasta cuándo, Señor, santo y verdadero, no juzgas y vengas nuestra sangre en los que moran en la tierra?. Y se les dieron vestiduras blancas, y se les dijo que descansasen todavía un poco de tiempo, hasta que se completara el número de sus consiervos y sus hermanos, que también habían de ser muertos como ellos." (Ap. 6:9-11)

La muerte física terminara para todos en la resurrección del cuerpo , en la Biblia se mencionan dos tipos de resurrección en la cual se incluirá a todos los que están en los sepulcros, la primera se distingue por ser la resurrección de "vida" (1 Co. 15:22, 23; 1 Ts 4:14-17; Ap. 20:4), la otra es la resurrección de "condenación" (Jn 5:28, 29)

"No os maraviléis de esto, porque vendrá hora cuando todos los que están en los sepulcros oirán su voz; y los que hicieron lo bueno saldrán a resurrección de vida; mas los que hicieron lo malo, a resurrección de condenación". (Ap. 20:11-13.)

Debido a que la muerte es una consecuencia del pecado, ella no es inevitable para el redimido

"Porque si creemos que Jesús murió y resucitó, así también traerá Dios con Jesús a los que durmieron en él" (1 Ts. 4:14)

"En un momento en un abrir y cerrar de ojos, a la final trompeta; porque se tocará la trompeta, y los muertos serán resucitados incorruptibles, y nosotros seremos transformados" (1 Co. 15:52).

La muerte física tiene para el creyente en Cristo un carácter muy peculiar, se le llama "Sueño" porque el cuerpo del redimido puede ser despertado en cualquier momento.

"Porque el señor mismo con voz de mando, con voz de arcángel, y con trompeta de Dios, descenderá del cielo; y los muertos en Cristo resucitarán primero" (1 Ts. 4:16)

El alma y el espíritu viven independientemente de la muerte del cuerpo, el cual es descrito como un tabernáculo, en que el "yo" mora, y que puede ponerse a un lado según se enseña:

"Porque sabemos que si nuestra morada terrestre, este tabernáculo se deshiciera, tenemos de Dios un edificio, una casa no hecha de manos, eterna en los cielos. Y por esto también gemimos, deseando ser revestidos de aquella nuestra habitación celestial"(2 Co. 5: 1-2)

Quiere decir que lo importante no es el cuerpo físico, si no la creencia a la vida Eterna, en la cual despertaremos con la firme confianza de vivir a lado de nuestro Dios y en la cual ya no habrá mas sufrimiento ni dolor.

Al morir, el creyente es "sobrevestido" con una habitación celestial, estando pendiente de la resurrección de su casa

"terrestre" e introducido al instante en la presencia del Señor (2 Co. 5:1-8; Fil 1:23; Lc 23:43).

Muerte Espiritual

La muerte espiritual es el estado del hombre natural o no regenerado quien se haya todavía en sus pecados:

"Y él os dio vida a vosotros, cuando estabais muertos en vuestros delitos y pecados, alejado de la vida de Dios" (Ef. 2:1)

"Teniendo el entendimiento entenebrecido, ajenos de la vida de Dios por la ignorancia que en ellos hay, por la dureza de su corazón"(Ef. 4:17-18) y destituido del espíritu.

Prolongada mas allá de la muerte física, la muerte espiritual es el estado de eterna separación de Dios, en sufrimiento consciente. Esto es lo que se llama la segunda muerte:

"El que tiene oído, oiga lo que el espíritu dice a las iglesias. el que venciere no sufrirá daño de la segunda muerte" (Ap 2:11)

Esta segunda muerte es el estado eterno de los malos. Es "segunda" con relación a la precedente muerte física de los perversos, quienes parten de este mundo en su incredulidad y rechazo de Dios; su estado eterno es un estado de "muerte" perpetua (es decir separación de Dios) en el pecado.

" Y la muerte y el hades fueron lanzados al lago de fuego. esta es la muerte segunda. Y el que no se halló inscrito en el libro de la vida fue lanzado al lago de fuego" Ap. 20:14.

El libro de la vida, es donde todos los creyentes de Cristo son inscritos para salvación y vida eterna.

Por eso la importancia de reconocer la verdadera salvación que es en Jesucristo:

"Y en ninguno otro hay salvación; porque no hay otro nombre bajo el cielo, dado a los hombres, en que podamos ser salvos" (Hc 4:12).

El cristiano no teme la muerte, sino desea la resurrección y la gloria:

"Y oí una voz del cielo que me decía: Escribe: Bienaventurados los muertos que de aquí adelante mueren en el Señor. Sí, dice el Espíritu, que descansarán de sus trabajos; porque sus obras con ellos siguen." (Ap. 14.13).

Por el gran amor de Dios por la humanidad, ofreció a su hijo como un sacrificio vivo y perfecto para podernos rescatar de la muerte:

"Porque de tal manera amó Dios al mundo, que ha dado á su Hijo unigénito, para que todo aquel que en Él cree, no se pierda, mas tenga vida eterna." Jn. 3.16.

Por La muerte de Jesucristo se tiene el único medio, por el que el hombre muerto espiritualmente pueda revivir y librarse del poder de la muerte.

"Y si morimos con Cristo, creemos que también viviremos con Él, estáis muertos al pecado, mas vivos á Dios en Cristo Jesús Señor nuestro." (Ro. 6.5:11).

Por la muerte de Jesucristo, se es libre del pecado y se puede aspirar a ganar la vida eterna.

"Y libertados del pecado, sois hechos siervos de la justicia.... Mas ahora, librados del pecado, y hechos siervos á Dios, tenéis por vuestro fruto la santificación, y por fin la vida eterna." (Rom. 6.18,22).

Al margen de las religiones que la formularon, la creencia de la inmortalidad existe en cada hombre, y la vida sería diferente sin ella.

Existen doctrinas teológicas sobre la resurrección que cada vez mas se acercan a buscar en ésta misma vida el sentido de la existencia. La gente desea que la quieran, no que la soporten con resignación paciente. El querer a muchas personas espontáneamente, es tal vez, la mayor fuente de felicidad personal. (Sánchez 2001).

"Jesús se echó a llorar. Los judíos entonces decían: Mirad como le quería" (Jn 11,35-36).

La cita anterior es importantes para hablar desde la fe cristiana acerca del dolor y la muerte, la primera dice: “Qué luz proyecta Cristo” sobre el mundo con respecto de las relaciones de ayuda que iluminan algunos pasajes escogidos de los evangelios.

No es fácil escuchar, más allá del dolor y de la muerte la buena nueva del Evangelio : “Yo he venido para que tengan vida y la tengan en abundancia” (Jn 10,10).

Hay creyentes que adoptan una actitud de resignación pasiva, y como si temieran incomodar con su rebeldía, muestran su sumisión a Dios, a quien atribuyen la decisión de llevarse al ser querido, con frases como “ Él sabrá por qué lo ha hecho”, “ Si Él lo ha querido así. . . “

El Dios cristiano es un Dios que AMA, está de parte de la vida, como leemos en el libro de la sabiduría (11,26) Jesús que es la imagen definitiva que se tiene de Dios afronta el sufrimiento y la muerte, sin temor ni rebeldía, sino con amor, o como consecuencia del amor a los hombres.

La fe cristiana no es sólo un consuelo en la aflicción, considerarla así sería empobrecerla. El mensaje cristiano es un proyecto de vida, Dios es el todo poderoso que nos salva por medio del gran amor de Cristo, y este proyecto de vida que se propone a los creyentes, no es un tratado teórico, sino que tiene un modelo: Jesús (Sánchez, 2001).

Catolicismo

Los católicos cuentan con diversas ideas acerca de la muerte, ya que al morir se puede ir su espíritu a tres lados distintos, y ello depende del comportamiento que se ha tenido con los demás a lo largo de su vida. Es por ello que muchas personas que profesan esta religión, tienen miedo de morir y de no llegar al cielo.

Esos tres lados son: El cielo, el purgatorio o el infierno, los que han seguido una vida de acuerdo a los mandamientos, y siendo gentil con sus semejantes se irá al cielo, porque ha sido una persona que no ha tenido malos sentimientos, pero si no ha seguido los mandamientos y ha pecado se puede ir al purgatorio, donde se purificará su alma, para poder llegar al cielo. Pero si la persona no ha seguido los mandamientos y no ha sido buena con los demás, si ha pecado y no se ha arrepentido de hacerle daño a sus semejantes, entonces se irá al infierno, donde no le espera nada bueno a su alma, y no tendrá descanso.

Estas creencias, hacen que los seres queridos que sufren la pérdida de alguien, se preocupen por el eterno descanso del alma de la persona fallecida, por lo que recurren a ritos como: rezar, ponerle agua bendita, mandar a hacer misas donde se pida por el alma y eterno descanso de la persona.

Es por ello que los católicos tienen miedo de vivir en el pecado y de no ser buenas personas, porque al morir su alma no podrá descansar. Para poder redimir sus malos actos en la vida, recurren a la confesión, la cual consiste en acercarse a un sacerdote y decirle los pecados que ha cometido, para que el sacerdote por medio del Espíritu Santo, pueda darle una penitencia, la cual consiste en pedir perdón a Dios y rezar, por la debilidad que se ha tenido y para no volverla a cometer. Al llegar la muerte si la persona se ha confesado y esta libre de pecado, descansará.

Antes de fallecer un ser querido, siempre se busca que un sacerdote le pueda ungir los santos oleos, para que de esta manera también descanse su alma, y a la vez para que lo último que escuche sean las oraciones que hace el sacerdote por el descanso de su alma.

El apoyo que reciben los dolientes, en parte es por el sacerdote al pedir y orar por el fallecido, pero también existe un apoyo de los asistentes al funeral, los cuales mientras es velado el cuerpo, hacen varias oraciones y rezan el rosario.

La creencia final es que llegará el día en que al morir se reúnan las personas y podrán verse de nuevo.

Testigos de Jehová

Los testigos de Jehová creen que la muerte es solo caer en un sueño largo, del cual se despertará cuando llegue el día del juicio, donde Jehová, que es como llaman a Dios, vendrá a juzgar las acciones de cada una de las personas para ver si pueden ir al paraíso, o ser condenadas por la eternidad.

Por ello tienen que seguir las peticiones de la Biblia, donde pide que las personas se quieran como hermanos y se traten con mucho amor y respeto, para que al morir se puedan reunir de nuevo con sus seres queridos.

Sin duda el consejo bíblico de hablar confortadoramente a las almas abatidas, es uno de los mejores apoyos que podemos brindar, la persona necesita saber que los demás se preocupan por su estado.

Muchas veces el deprimido tiene que tomar la iniciativa y buscar un confidente que le comprenda, esta persona debe saber escuchar y tener mucha paciencia, debe omitir juicios y sermones debido a la delicada situación emocional.

Es cierto que el cristiano que entiende la esperanza bíblica de la resurrección, no llora inconsolablemente, como lo hacen algunos que no poseen un fundamento bíblico claro para sus creencias con respecto a la condición de los muertos. Pero como todo ser humano, el cristiano pese a tener la esperanza de la resurrección, llora la pérdida de cualquier persona querida.

Los especialistas tienen opiniones modernas pero son un mero reflejo de la sabiduría antigua inspirada de la Biblia. Dicen que debemos expresar el dolor en vez de reprimirlo, esto recuerda a hombres fieles de la antigüedad como: Job, David, Jeremías, cuyas expresiones de dolor aparecen en la Biblia.

Ellos no reprimieron sus sentimientos, por consiguiente no es sensato aislarse de los demás.

El duelo se expresa de diferente forma según la cultura y las creencias religiosas predominantes. Dar libre curso a los sentimientos puede aliviar la tensión que se siente, la expresión natural de las expresiones acompañada de comprensión y de información precisa, le permitirá ser sus sentimientos desde una perspectiva correcta.

La ira puede ser un síntoma de la aflicción, y puede llegar a ser descargada sobre los médicos, enfermeras por creer que no hicieron todo lo que debían hacer, sobre amigos o familiares, que aparentemente hacen cosas que no debieran hacer, o con la misma persona que falleció, por no haberse cuidado, o porque ha dejado cargas que su muerte impone a los demás.

Una forma de desahogarse es hablando, después de perder a sus diez hijos, y de sufrir otras cuantas desgracias, el antiguo patriarca Job, dijo: “Mi alma ciertamente siente asco para con mi vida, ciertamente daré salida a mi preocupación acerca de mi mismo. . .” (Job, 1:2, 18, 19). Job no podía contener su preocupación por más tiempo. Tenía que darle rienda suelta, tenía que hablar.

Por consiguiente, si habla de sus sentimientos con un compañero verdadero, que le escuche paciente y comprensivamente, puede encontrar alivio. (Proverbios, 17:17.)

Al expresar verbalmente las experiencias y los sentimientos, por lo general resulta mas fácil comprenderlos y sobrellevarlos, y si el oyente también perdió a alguien y se sobrepuso, posiblemente le pueda dar unas cuantas sugerencias prácticas para que la otra persona también lo consiga.

Otra cosa que puede ayudarle a aliviar la pena es llorar. Según la Biblia “hay un tiempo para llorar” (Eclesiastés 3:1, 4). Y no cabe duda de que ese tiempo llega cuando muere un ser querido. Parece que derramar lágrimas de dolor es parte esencial del proceso de recuperación.

La Biblia asegura “Jehová está cerca de los que están quebrantados de corazón; y salva a los que están aplastados de espíritu” (Salmo 34: 18). Una relación con Dios le puede ayudar a sobreponerse a la muerte de un ser querido.

Nunca subestime el valor de la oración, el valor de la oración estriba en hacer sentir mejor a las personas, Jehová quien escucha las oraciones, promete dar espíritu de aliento a las personas que se lo pidan sinceramente, Dios puede ayudar a las personas a aguantar los problemas que se les presenten.

Al leer las creencias acerca de la muerte de cada una de las religiones antes mencionadas, se encuentra que los creyentes han de hacer un esfuerzo de conversión que significa también cambiar de mentalidad en lo que respecta al dolor. Acudiendo a los evangelios, han de ver cual es el Dios de Jesucristo, cuál es el Dios en quien han de creer. No se llama a creer y esperar un Dios que salva de la enfermedad, del dolor y de la muerte, evitándolos. Dios no salva con su poder sino con su amor (Sánchez, 2001).

Para este autor, la auténtica fe en Dios, el dolor y la muerte puede cobrar un sentido y ayudar a ser mejores seres humanos, Job es un prototipo bíblico que puede ser un ejemplo para el hombre doliente que se rebela, protesta y se

desahoga buscando un interlocutor que escuche sus preguntas por el sentido de lo que les está pasando.

No es ajena a la Biblia esta reacción de protesta ante el sufrimiento, en los salmos se encuentran múltiples ejemplos, el mismo Jesús reacciona ante la conciencia de su muerte inminente, con angustia y con súplicas al Padre para que aparte de él ese cáliz (Mt, 26.39b).

La reacción y la actitud de Jesús en su angustia no propone una resignación pasiva o una vía única de salida: la curación, la desaparición de la fuente de angustia, de la amenaza de muerte, sino que nos guía hacia la fe.

Ante el sufrimiento, ante la noche de la fe, donde los sentimientos de abandono y el dolor se imponen, la tentación y la angustia no pueden ser superadas, si no es con la decisión de cumplir la voluntad de Dios: “ no se haga lo que yo quiero, sino lo que quieres tú” (Mc 14,36). No se trata de un abandono irresponsable ante la imposibilidad de un remedio, o de recuperar la vida del que se fue, sino de una actitud confiada mediante la cual se da testimonio de fe absoluta y de amor totalmente desprendido de sí. El misterio de la muerte de Jesús es leído, entonces, como misterio de la fidelidad de un hombre que se mantiene siempre en una relación auténtica con Dios.

La Fe que libera, implica liberarse de la religiosidad que pide sacrificios, verdades definitivas, obediencias infantiles, sufrimientos ofrecidos y culpabilidades morbosas. Lamentarse e interrogar a Dios en el dolor del duelo es mostrarse como un cuerpo sufriente. Mientras hay lamentación, hay también una forma de confianza en Dios, hay esperanza de vivir.

Jesús se nos muestra como un Dios cercano que ha pasado por los avatares de la vida por los que pasamos los hombres, incluso el sufrimiento y la muerte. Un Dios solidario con el sufrimiento humano, un Dios que se com-padece (padece con) de los hombres.

De lo anterior se desprende que el dolor por la pérdida no puede dejar indiferente al cristiano. Al contrario, debe ser un incentivo mayor para llenar de sentido su existencia y ser el núcleo de su labor de ayuda a la persona en duelo.

Jesús tuvo amigos y compartió su alegrías y sus penas, sus momentos de felicidad y sus momentos de dolor. Fue comprensivo y realista en los momentos de fidelidad y estuvo cercano en sus momentos de duda y desaliento.

Hay dos pasajes que ilustran esta conducta de Jesús en la situación de duelo, el de la resurrección de Lázaro (Jn, 11, 1-44) y el de los discípulos de Emaús (Lc 24, 13 – 35). En este pasaje Jesús se acerca a la muerte y el milagro que realiza con Lázaro hay que leerlo en clave evangélica , pues se trata de una señal o de un signo del reino de Dios ya presente. Y al acompañar en el duelo a Marta y María, hermanas de Lázaro, Jesús da muestra del cariño compartiendo su dolor por la pérdida.

El acompañamiento a las personas en duelo no puede hacerse sin compasión, una compasión que está muy lejos de ser la que refleja a veces la expresión “pobrecito” dicha desde la lejanía del que no se implica sentimentalmente ni emotivamente con el dolor ajeno.

La compasión evangélica pone calor humano, amistad, y simpatía en la relación de ayuda al que esta sufriendo el dolor de la ausencia del ser querido. La relación de ayuda al doliente es tomar una actitud de empatía con la persona que vive en el desconcierto y la confusión, para acompañar profesional y

amistosamente en un camino de dolor y sufrimiento para llegar a la elaboración del duelo.

El pasaje de los discípulos de Emaús describe una situación de duelo. Los discípulos vivían en una incredulidad, el desconcierto y el dolor de la ausencia de Jesús, en este pasaje se describe el viaje de Jerusalén a Emaús que simboliza la pérdida y la recuperación de la esperanza, este recorrido bíblico ilustra aspectos de la relación de ayuda que permiten que el encuentro con la persona en dificultad sea más significativo desde el punto de vista humano y espiritual.

El catolicismo no ha dado un giro tan radical en la fe en la resurrección, la crítica teológica actual hace hincapié en la tesis de que la inmortalidad no es algo que el hombre posee naturalmente, sino que le es regalada por Dios en su condición de criatura.

La muerte adquiere una relevancia especial, el catolicismo somete a una crítica radical el dualismo cuerpo- alma y sobre todo la doctrina de la inmortalidad del alma poniendo a pensar que si uno actúa de una mala manera con los demás, se recibirá el castigo de ir al infierno.

Esta forma de pensar sólo hace pensar que no se llegará a descansar después de la muerte. La doctrina moderna de la muerte ha relegado las ideas sobre el sufrimiento del alma vigentes en el pasado, ideas que dentro de una posición argumentativa diferente han perdido fuerza de convicción y claridad.

Tocante a lo espiritual es importante señalar que existen valores espirituales que se desarrollan desde la experiencia personal, las enseñanzas de las religiones organizadas y los principios éticos socialmente aceptados.

Los valores morales y religiosos tienen un gran efecto en la conducta. Hasta hace poco la motivación religiosa apenas había sido estudiada por los investigadores del desarrollo adulto, ya que muchos adultos afirman que las creencias religiosas son una parte central de sus vidas, sobre todo entre los adultos mayores (Warner y Sherry, 2003).

Mindel y Vaughan (1978 citado en Warner y Sherry, 2003) sugieren se resalte la religiosidad como experiencia personal, de la experiencia de grupo.

Algunos aspectos de la religión pueden ser importantes, para amortiguar los efectos de los factores estresantes. Krause (1998, citado en Warner y Sherry, 2003) examinó el papel del afrontamiento religioso (un aspecto de la religiosidad subjetiva) para amortiguar los efectos sobre la muerte. Es decir, examinó el impacto del afrontamiento religioso acerca de la mortalidad evaluado aproximadamente tres años después de que sucediera el fallecimiento de una persona.

Los investigadores han empezado a formular hipótesis acerca de los mecanismos por los que la implicación religiosa puede reducir el malestar psicológico, y puede aumentar el nivel de salud y bienestar psicológico. (Ellison 1998, Levin 1994, citados en Warner y Sherry 2003).

Warner y Sherry (2003) han propuesto cuatro mecanismos sobre la implicación religiosa:

Primero: La implicación religiosa puede generar altos niveles de recursos sociales, incluyendo el apoyo social formal e informal.

Segundo: La implicación religiosa puede aumentar la autoestima y el dominio personal.

Tercero: La implicación religiosa puede favorecer estilos de vida que reducen los problemas de salud o los conflictos familiares.

Cuarto: La implicación religiosa puede aumentar los mecanismos de afrontamiento que implican la regulación emocional.

Algunos estudios han informado de la importancia de orar para afrontar las dificultades personales y la ansiedad sobre la muerte, la cual está relacionada de forma compleja con factores tales como: la edad, las creencias religiosas, y el grado en que se haya vivido una vida plena y satisfactoria. Algunas personas se preocupan por la muerte desde muy jóvenes (Bluebandlangner 1996, citado en Warner y Sherry, 2003).

Comparado con los jóvenes, los ancianos piensan más en la muerte , pero con frecuencia le temen menos.

El hombre de la alta Edad Media y del Renacimiento quería participar a toda costa de su propia muerte porque veía en esta muerte un momento excepcional en el que su individualidad adquiriría su forma definitiva. No era el dueño de su vida sino en la medida en que era el dueño de su muerte. Su muerte le pertenece solo a él.

Los factores espirituales y las necesidades psicológicas de los que están en duelo contrapesan con frecuencia los aspectos materiales, y en ocasiones algo sórdidos, del funeral.

En la función religiosa del funeral afloran las creencias sobre la vida y la muerte, la mayor parte de las religiones proporcionan tranquilidad y esperanza a casi todos los que han sufrido una pérdida irreparable, asegurándoles que la persona a la que amaban ha emprendido el viaje hacia una vida mejor, la vida eterna.

Se recitan oraciones especiales en favor de las almas de quienes han partido de esta vida. En la iglesia católica se celebran misas por los fieles difuntos y se ha señalado el día de todos los santos para la conmemoración de quienes han muerto y se encuentran en el Purgatorio. De este modo se sigue manteniendo un vínculo religioso entre los que siguen vivos y los que han acabado ya su vida.

Durante los ritos funerarios se da, una especie de sabiduría innata por la que respecta a la evolución de los períodos reconocidos del luto tales como los tres días de los cristianos.

Durante el período de **Shiveh** de los hebreos, tiene lugar lamentaciones intensas juntamente con oraciones especiales en favor del difunto durante todo el día. Vienen visitas a la casa en donde se hallan quienes han sido afectados por la pérdida, les hablan del difunto y les proporcionan considerable alivio.

En Inglaterra, la religión no ofrece a la mayoría de las personas una pauta tan precisa por lo que se refiere a la duración del período de luto. La falta usual de una pauta de conducta prescrita por lo que al periodo de duelo se refiere, hacer crecer materialmente el número de inadaptaciones ante la pérdida de un ser querido (Bermejo, 1994).

No es sólo partir del reciente decaer del duelo externo, cuando puede prolongarse la condolencia, o cuando la continua tristeza encubierta distorsiona la vida de una persona.

La flexibilidad innata que posee el alma humana se ve alimentada por la ayuda afectuosa y material de los demás. La naturaleza y la sociedad humanas se comportan de tal modo que la demostración de tristeza que tiene lugar en los actos de condolencia actúa como una llamada al auxilio de los demás. Los pésames que se dan a quienes se encuentran apenados van acompañados con frecuencia de ofrecimientos de ayuda. Aparte del valor religioso de los actos del

funeral, el sentimiento de una misma desgracia y la tristeza compartida invaden a todos los que en él toman parte (Bermejo, 1994).

Cualesquiera que sean las creencias acerca de lo que hay al otro lado, después de esta existencia, no es necesario llorar por las personas que se fueron. Si existe algún lugar especial en donde tal vez están, a lo mejor incluso deberíamos alegrarnos por ellas.

Muchos son los que hallan consuelo en las creencias religiosas cuando sufren una pérdida irreparable. A los clérigos les gustaría conseguir mucho más en este sentido, concretamente llevando a las personas a la consideración de la muerte desde una vertiente más positiva.

En tanto que la mayoría de los hombres de nuestra sociedad sean incapaces de sacar partido de esta ayuda que la religión prodiga, la iglesia no se verá en disposición de ayudar a la gente hacia una mayor conciencia de que la muerte no ha de sentirse en la soledad como una dolorosa tragedia de pérdida.

Muchos son los que creen en un enfoque ortodoxo de la muerte, y su fe los sostiene en cualquier incertidumbre que puedan experimentar cuando la muerte se aproxime, trátase de la propia o de la de alguna persona querida.

Quienes se hallan al amparo de las convicciones religiosas no tienen necesidad de recurrir a una evasión mental completa de tal tema, así se arriesgan a verse incrédulos cuando la muerte se encuentra demasiado cerca.

La estructura conceptual del hombre en el Antiguo Testamento no responde a ideas abstractas, sino que accede a un pensamiento de vida integrado y concreto.

La Biblia, siempre que nos habla del hombre, lo hace en el marco de una situación de vida, y por lo general, esa situación tiene que ver con su relación con Dios.

Nuestra cultura sabe hacer una clara diferenciación entre cuerpo, alma y espíritu, pero desde otra perspectiva. Cuando percibe a una persona o a un objeto, lo hace desde una óptica de totalidad, es decir, que su físico, su voz, el ropaje que lleva, su nombre, todo ello conforma a la persona completa.

Esto hace que nociones distintivas para nosotros, como el cuerpo, el alma y el espíritu, puedan ser concebidas como indistintas, y como consecuencia ser usadas para designar tanto una como otra en función de las circunstancias.

Un ejemplo de esto lo encontramos en el pasaje de Génesis 2: 7, donde dice:

"Formó Jehová Dios al hombre del polvo de la tierra. Le insufló en la nariz un soplo de vida y el hombre llegó a ser alma viviente".

El hombre tiene un alma, y se concibe al hombre con un hálito vital que se desdoblará de él en el momento de su muerte.

Cuando acontece una muerte el sentimiento que embarga a los familiares, amigos y conocidos es el del duelo, por ello se tratará en el siguiente capítulo, a manera de dar una explicación sobre ¿Qué es? Y ¿cómo se lleva a cabo?

CAPÍTULO II. MUERTE Y DUELO

“La muerte es de la vida
igual que el nacer;
como el andar está lo mismo
en alzar el pie que en volverlo a la tierra”.
(R.Tagore)

2. LA MUERTE

Muerte, ¿Qué es la muerte?, ésta y muchas otras preguntas que se han hecho a lo largo de la vida, y algunas de las posibles respuestas van llegando a través de la religión, de la cultura, y algunas más de las antiguas creencias.

Los seres humanos han tenido miedo a lo largo de su vida, de niño le tiene miedo a la soledad y al ir creciendo se convierte en miedo a envejecer, a la enfermedad, pero el miedo más fuerte y de mayor importancia es a la muerte, ya que es una realidad la cual se hace latente cada día que pasa. Se tiene la plena seguridad que ocurrirá, no se sabe la fecha ni la hora, pero con certeza se puede afirmar que tal acontecimiento sucederá, por lo que no se le debe tener miedo, pues es algo por lo cuál todos tendremos que pasar tarde o temprano (Sánchez, 2001).

El fallecimiento es un proceso irreversible, cada día que pasa se sabe que la persona envejece, y está a un paso más cerca de la muerte, pero es equivocado pensar que sólo se presenta cuando seamos ancianos, ya que puede presentarse en cualquier momento porque la vida y la muerte están íntimamente interrelacionadas, y no se sabe que día será el último de nuestra vida. Aunque la muerte no se trata de una crisis para cada persona, hay quienes rara vez piensan en ella, algunas otras llegan a la muerte antes de que piensen en ella.

La muerte se percibe diferente en cada una de las personas y en sus sentimientos, así como la pena será diferente por cada persona que fallezca, pues en esto influyen diversos factores como la edad, el sexo, el vínculo afectivo que se tenía con la persona fallecida, entre otros factores, pues entre más cercana e intensa era la relación que se llevó con la persona que ha muerto, más dolorosa y difícil será el entender el hecho de que ya no está presente.

El hecho de una muerte física¹ o muerte clínica, es que la persona ha dejado de ser un humano, lo que debe de entenderse como un cuerpo y un espíritu o alma, el cuerpo físico es la vestimenta del espíritu o alma, el cuerpo no es nada mas de lo que está formado el hombre, pues el alma juega un papel muy importante también. Lo que se conoce como muerte, es la pérdida del físico, por consiguiente lo que llaman muerte no es el fin de la persona, por el contrario, es el inicio de una nueva etapa, esta forma de pensar surge de las creencias religiosas que llega a tener la persona que ha perdido un ser querido (Sánchez, 2001)

La muerte es una experiencia poco comprensible a la que debe enfrentarse el hombre y la desaparición de la animación corporal es, una de las vivencias más traumáticas y críticas de su existencia. Se plantea como un hecho inaceptable psicológicamente, pero aún así, acontece (Louis, 1991).

La muerte biológica o desaparición del individuo vivo y reducción a cero de su tensión energética, consiste en la detención completa y definitiva, de las funciones vitales: del cerebro, corazón y pulmones. A la pérdida de la coherencia funcional, sigue la abolición progresiva de las unidades titulares y celulares. La muerte opera, pues, a nivel de la célula, del órgano, del organismo y, en última instancia, de la persona en su unidad.

¹ La muerte física desde el punto de vista médico, llamada muerte clínica se define como la ausencia de signos vitales, a pesar de que las estructuras biológicas continúen funcionando por un periodo considerable.

La “muerte biológica” varía con respecto a diferentes estructuras del cuerpo, las células del cerebro se encuentran dentro de las primeras estructuras que mueren cuando el oxígeno sanguíneo se reduce (Louis,1991). Es por ello que cuanto más progresa el conocimiento científico de la muerte, menor es la posibilidad de precisar cuándo y cómo se produce.

La muerte es natural, se presenta, se vive o se percibe como un accidente arbitrario y brutal que toma desprevenido, sufriendo una pérdida (Louis, 1991).

Pérdida es un término que puede ser utilizado para describir un acontecimiento que suponga privación, cese o término de algo que era importante para la vida. Por ejemplo: pérdida del trabajo, pérdida de un bien material como: casa, auto, un objeto de valor, o la muerte de un ser querido. En ésta tesis se refiere a la muerte de una persona querida.

El proceso de morir puede realizarse a través de una secuencia de etapas, de acuerdo con Kübler- Ross (1969), si la muerte no es repentina y si el moribundo es consciente de que muere, el proceso de morir se efectúa a través de cinco etapas: Negación, ira, regateo, depresión y aceptación.

En esta primera etapa la persona **niega** la inminencia de la muerte, en la que lucha haciéndose la pregunta ¿Por qué yo?, y al no encontrarse una respuesta, se da paso a la frustración la cual nos lleva a la segunda etapa que es la **ira** .

En la tercer etapa, la persona trata de posponer la muerte haciendo un **regateo** con Dios, y al paso del tiempo y darse cuenta de que no existe mejoría alguna, la persona ya no puede negar que se esta muriendo, entonces la ira es remplazada y se presenta la cuarta etapa, la **depresión** y un sentido de la gran pérdida unido tal vez a un sentimiento de culpa y un sentimiento de que no se vale nada.

En la quinta etapa la persona acepta la proximidad de la muerte. Sin embargo la **aceptación** no debe confundirse con una etapa feliz, en esta etapa la persona está casi vacía de sentimientos; diríase que ha desaparecido el dolor, que ha concluido la lucha y que llega el tiempo para “ **el descanso final**”.

Es posible que una persona no advenga a la última etapa de aceptación, porque puede que se halle simultáneamente en varias etapas y que retroceda y que avance entre las diversas etapas. Las personas avanzan a distintos tiempos a través de las etapas.

Si la muerte se trata de una crisis, no es para cada persona, pues entre todas ellas existen las que piensan rara vez en la muerte, y algunas otras llegan a la muerte sin haber pensado antes en ella, en tales casos ni se experimenta crisis. Algunas otras personas, sí piensan en la muerte; pero no en las visiones del día del juicio final, como lo ven las personas que cuentan con una creencia religiosa. Prepararse para aceptar un hecho irreversible como es la muerte es un trabajo arduo y difícil (Kübler- Ross, 1969).

Para poder afrontar la muerte se necesita la comprensión de ésta, que requiere al menos de tres componentes para Brent, Speece, Lin, Dong, Yang 1996 (citados en Warner y Sherry 2003).

La irreversibilidad: Implica el conocimiento de una vez que un organismo vivo ha muerto, no se puede devolver a la vida física.

La no funcionalidad: Es el darse cuenta de que las funciones vitales cesan al morir.

La universalidad: Implica comprender que todos los organismos vivos mueren.

Las personas alcanzan la madurez con poca ayuda de la sociedad para conceptualizar y afrontar la muerte. Esta situación está cambiando ahora con la inclusión de la educación sobre la muerte, en los institutos y universidades, y esto permite tener otra visión y una mayor aceptación de la muerte, así como poder elaborar un duelo sin complicaciones.

La mayoría de las personas temen a la muerte, principalmente porque implica una pérdida, y la muerte significa el final de la identidad personal, por ello buscan la forma de consolarse por medio de la religión, mediante la creencia y la fe, de una esperanza de vida espiritual (Weenolsen, 1988; en Warner y Sherry 2003).

2.1 La elaboración del duelo

“ Dejarte ir, decirte ADIÓS, para después poder decirte Hola”

Cuantos deseos pierden su satisfactor cuando un ser querido muere. Deseamos su presencia física, escuchar su voz, extrañamos la comunicación que teníamos con esa persona, o sentimos el deseo de decirle una última cosa. Nos asaltan oleadas de deseos que nunca encontrarán un satisfactor (goldbeter, 2003).

Para Elisabeth Lukas (citado en Pérez 2005), el período de duelo es comparable al esfuerzo que el gusano de seda realiza para liberarse del capullo y convertirse en mariposa. Unos científicos queriendo ayudar a las crisálidas en su enorme esfuerzo por romper el capullo con sus débiles alas, abrieron desde el exterior los capullos. El resultado fue nefasto; las mariposas comenzaron a hormiguar, pues fueron incapaces de volar y alcanzar el néctar de las flores; todas murieron de inanición. “El período de duelo podría ser la metamorfosis, tras la cual consiguen liberarse de la fina cáscara de la angustia utilizando las alas del espíritu”.

El duelo es la reacción ante la pérdida de un ser querido, o de una abstracción equivalente, es darse cuenta de que ya no estará más con nosotros, y al comenzar a vivir y experimentar el duelo, se puede sentir un bloqueo sentimental y se va dando cuenta de que pasar por la etapa del duelo no es fácil, el aceptar la pérdida de algún ser querido es una experiencia con la que quizá antes no se había enfrentado.

Por esta razón, no se tienen muchas oportunidades de aprender sobre el duelo, cómo sentirse, cómo actuar, o sobre como superarlo. A pesar de ello, no queda más que afrontar el fallecimiento de los seres queridos cuando éste finalmente se produce.

Durante este proceso el ánimo por el que se atraviesa es único para cada una de las personas que lo experimentan, algunas personas sienten un gran vacío, otras se adentran en un profundo dolor, pero la muerte es vivida de diferente forma por cada persona. Esta es una razón por la que no se puede generalizar para dar una solución al dolor y al sentimiento de tristeza.

La elaboración del duelo es un proceso que no tiene un tiempo determinado ni un comienzo establecido como tal, se lleva a cabo en etapas (como se verá en este capítulo) y cada persona marca su ritmo para ir pasando por cada una, hasta que llega a la aceptación de su pérdida.

Al hablar de duelo en esta tesis, se refiere al sentimiento de dolor y al proceso que se requiere en la reordenación de las experiencias del doliente, ya que se vuelve un asunto íntimo, que no puede ser compartido, es sólo de cada persona y a cada quien se le da como un retomarse a uno mismo, permitiéndose resolver la ausencia de aquella persona que ha fallecido. Solo la persona sabe lo que ha sentido.

Sentirse en duelo tras el fallecimiento de una persona es normal, de acuerdo a la experiencia del doliente puede llegar a ser breve o las manifestaciones pueden perdurar en el tiempo, la duración e intensidad van a depender de las condiciones que rodearon a la muerte, es decir si ha sido una muerte esperada o inesperada, si es una persona que tenía poco tiempo de conocer, o si se trata de un familiar. Aunque cada persona va a manifestar el duelo de una forma distinta, porque somos distintos y cada persona es única e irrepetible.

Como seres humanos, no estamos hechos para pasar solos la crisis, y el duelo por la pérdida de alguien es una de las crisis más profundas que se puede afrontar en la vida; por ello se tiende a recurrir a la ayuda de familiares, amigos, psicólogos, tanatólogos y a la religión que se profesa. No es un proceso sencillo, el adentrarse en el dolor, en la pérdida, por ello es que se necesita de la ayuda profesional para llegar a aceptar el pasado como fue y estar dispuestos a vivir el presente y planear el futuro sin esa persona (Longaker, 1997).

El duelo es la etapa que va desde el momento de la pérdida con todo el dolor agudo que esta implica, hasta que ese dolor se transforma en una dulce tristeza, en una tierna añoranza. Inevitablemente, el tiempo y el reclamo de la vida habrán de sustituir esa desesperación siempre presente, en episodio triste, en un "te extraño" que se hará presente en determinados momentos (Smud y Barnasconi, 2000).

Puede ser vivido con toda la intensidad necesaria y luego, poco a poco ser elaborado, para rescatarnos a nosotros mismos de ese estado tan doloroso.

El proceso del duelo no es un período posible de medir; no existen dos personas que experimenten el duelo en la misma forma o se recuperen en el mismo tiempo. No es aconsejable intentar apresurar este proceso, ni permitir que alguien nos empuje a pasar a la siguiente etapa si no estamos listos para ello.

Constituye una reacción psicológica frente a una situación traumática ocurrida a una persona. El afectado muestra una serie de síntomas característicos, y sigue para la elaboración del acontecimiento un conjunto de etapas, en ocasiones se presentan dificultades que frenan el proceso, pero que pueden ser superadas con las indicaciones y el apoyo adecuados (Goldbeter, 2003).

Mediante el trabajo del duelo se busca que la persona acepte la pérdida, readaptándose a la nueva realidad de ausencia, condición esencial para la elaboración del duelo, y aunque se defina como una reacción adaptativa normal, es un acontecimiento vital estresante de primera magnitud, es un proceso único e irrepetible, dinámico y cambiante momento a momento, un evento variable de persona a persona y entre familias (Goldbeter, 2003).

Por ello integrar el duelo es un proceso que tiene la intención de reconocer el dolor que produce la ausencia, aceptar que duele, aceptar la ausencia, aceptar que ha muerto. Manifestar el dolor e iniciar el camino de regreso a la realidad y al propio orden de las cosas.

El desarrollo del duelo a través del tiempo, aunque sea de un modo un poco artificioso, lo podemos dividir en fases o períodos que reúnen unas características, que nos ayudan a entender lo que sucede en la mente del doliente, para Sherr :

La primera etapa es la reacción frente a la noticia de una pérdida, es la de incredulidad, acompañada de sensaciones como aturdimiento y shock, seguidas por la puesta en marcha del mecanismo de negación.

La persona siente que no es posible estar viviendo una situación como la que le ha tocado. Busca de todas formas esconder y alejarse de la realidad en un intento por amortiguar el peso de la noticia.

La segunda etapa corresponde a la experiencia y expresión de sentimientos de rabia e ira. La persona se convierte en alguien difícil de tratar ya que la relación con ella se torna agresiva. Expresa también sensaciones de molestia, desagrado y descontento. El sujeto asume además una posición de crítica excesiva hacia sí mismo y aquellos que lo rodean. Detrás de todas estas expresiones se encontraría implícita la pregunta "¿Por qué yo? ¿Por qué no usted?" en la medida en que siente que la desgracia, el empobrecimiento, la pérdida y en últimas la muerte está de su lado, mientras que el bienestar y la vida están del lado de los demás.

La tercera etapa, la de negociación, la persona disminuye la agresividad ya que hay una aceptación parcial de la realidad irreversible. Esta transacción se realiza, para las personas creyentes, con Dios. Hay una pregunta esencial por el tiempo: ¿por qué ahora? Se trata de una fase en la que persiste algo de esperanza porque el objeto o la circunstancia perdida pueda ser recuperada. En todo caso estarían presentes de manera simultánea aspectos relacionados con la ausencia real del objeto, y la fantasía de que ésta es parcial y reversible.

La cuarta etapa lo constituye la depresión en el proceso de aceptación de la pérdida. La persona manifiesta en esta etapa una actitud de apatía y silencio en relación al mundo exterior debido a que se asume ahora la ausencia de la persona. Así, se comienza el doloroso y difícil trabajo psicológico para desapegarse de este dolor, y de manera progresiva la persona deja de aferrarse a la imagen que tiene de la persona o situación perdida. Eventualmente se dejan atrás también las expectativas y todas las representaciones mentales relacionadas con la persona fallecida.

La última etapa es la de aceptación y paz: se evidencia que la concentración es retirada de los objetos y es centrada en el yo del sujeto, de tal forma que la persona experimenta un estado temporal de narcisismo. La atención se fija entonces en el sí mismo, en detrimento del mundo exterior y de las demás

personas. Se acepta ahora aquella situación de ausencia que no es posible cambiar, a partir de lo cual se vive una sensación simultánea de tristeza y serenidad.

Luego de cierto tiempo, el sujeto vuelve a sus actividades cotidianas. De igual forma, las capacidades mentales del doliente vuelven a su estado normal.

Smud y Barnasconi (1992) han clasificado al duelo en diversos tipos como los siguientes:

Duelo anticipado (antes de la muerte). Es un tiempo caracterizado por el shock inicial ante el diagnóstico y la negación de la muerte próxima, mantenida hasta el final, por la ansiedad y el miedo. Deja profundas huellas en la memoria.

Duelo agudo (muerte). Son momentos muy intensos y excepcionales, de un estado caracterizado por la anestesia emocional e incredulidad ante lo que se está viviendo.

Duelo temprano: desde semanas hasta unos tres meses después de la muerte. Tiempo de negación, de estallidos de rabia y de intensas oleadas de dolor incontenible, profundo sufrimiento y llanto.

Duelo intermedio (meses o años después de la muerte). Tiempo entre el duelo temprano y el tardío, en el que no se tiene la protección de la negación del principio, ni el alivio del paso de los años. Es un periodo de tormenta emocional y vivencias contradictorias, de búsqueda, presencias, culpas y auto reproches, donde persiste el dolor intenso y el llanto.

Duelo tardío (años después de la muerte). Transcurridos entre 2 y 4 años, el doliente puede haber establecido un modo de vida, basado en nuevos patrones de pensamiento, sentimiento y conducta.

Duelo latente (con el tiempo...) A pesar de todo, nada vuelve a ser como antes, aunque sí parece llegar con el tiempo a un duelo latente, más suave y menos doloroso, que se dispara en cualquier momento ante estímulos que recuerden.

Las posibilidades de llevar a cabo un trabajo de duelo depende asimismo de varios factores más específicos, la edad del difunto, la naturaleza de la muerte, el papel y la posición ocupados y el significado emocional, el tipo de familia.

Otros factores de superación del duelo comienzan al ver el cuerpo del fallecido, de forma similar, el funeral es una ocasión en la que se empieza a afrontar la realidad de lo acontecido. El ver el cuerpo del difunto o el atender al funeral puede llegar a ser muy doloroso, pero son algunas de las formas de que se disponen para decir adiós a aquellos que se han amado.

Estas actividades pueden parecer tan dolorosas que puede surgir la tentación de no afrontarlas, aunque con frecuencia esto conduce en el futuro a una sensación de profundo disgusto.

Pasado algún tiempo, desaparecerá este aturdimiento que suele ser reemplazado por una intensa sensación de agitación y desasosiego. El afectado por el duelo alberga en algún modo el deseo de encontrarse con el fallecido aunque sabe que esto es claramente imposible.

Esto hace difícil el relajarse o concentrarse en cualquier actividad, así como también resulta difícil el dormir adecuadamente.

Los sueños pueden ser extremadamente perturbadores. Algunas personas pueden sentir que “ven” a su persona amada en cualquier sitio al que van: la calle, el parque, alrededor de la casa, o en cualquier lugar en el que hubieran estado

juntos con anterioridad. Los afectados frecuentemente se sienten muy “enfadados” en este momento del duelo.

La reacción ante la noticia de la muerte de un ser querido va a depender de la edad que tenga la persona que recibe la noticia, y puede reaccionar con las lágrimas. La tendencia al llanto va en aumento con la edad.

Pueden haber fantasías de destino (de que todo podría haber sido tan diferente); pueden llegar a pensar que sería mejor si ellos también estuviesen muertos.

La negación es una de las primeras emociones después de la muerte de una persona amada y va desde el estado de shock al más profundo dolor del abandono, existe el pensamiento de que "esto no es verdad, no puede estar sucediendo" (Dumay, 2000).

La forma de sobrepasar esta etapa de negación es hacerse cargo de la nueva situación en que se encuentra, asumiendo que ya no será posible esperar ayuda de esa persona, que tendrá que continuar viviendo sin su presencia.

Algunas personas encuentran útil, después del fallecimiento de su ser querido, llevar a cabo una pequeña ceremonia íntima, cuando el cuerpo está aún en su cama, que permita a los familiares despedirse y hacerse a la idea de que esa persona va a dejar el hogar para siempre. Poco a poco, es necesario ir incorporando las tareas de rutina (Sánchez, 2001).

La noción de que esa persona ya no está, llegará; permitiendo que lo haga suavemente, sin confrontaciones terribles, pero intentarán enfrentar desde el primer día la realidad de esa ausencia.

Otro sentimiento común en el proceso del duelo suele ser el de culpa. Las personas en duelo con frecuencia piensan en todas aquellas cosas que les hubiera gustado decir o hacer y que no fueron posibles. Pueden incluso llegar a pensar que podrían haber actuado de una forma diferente y que esto hubiera podido evitar la muerte de su ser querido.

Gran parte del dolor toma la forma de la culpa, de lo que no se dijo, del perdón que no se dio o no se solicitó, una larga enfermedad, el solo acto de acompañar al paciente toma la forma de una despedida, esto no sustituye la despedida verbal concreta.

Si la despedida no ha sido posible durante la vida de la persona, el psicólogo o el tanatólogo aún estará a tiempo de facilitar al familiar el proceso de llevar a cabo esta despedida de cuerpo presente.

Por esperada o sorpresiva que sea la muerte de un ser querido, existe un lapso para que la mente pueda aceptar esa información que cumplen con el doble propósito de dar a los vivos la oportunidad de asimilar lo sucedido y permitir que la persona "vea" el cuerpo de la persona fallecida.

El duelo habrá de presentarse con todo lo que implica de dolor lacerante y desesperación; a veces pueden transcurrir meses entre el deceso y el término de la negación, pero esto sólo retardaría el proceso de saneamiento de las emociones.

Desde luego, la muerte generalmente está más allá del control de cualquiera y la persona en duelo puede necesitar que se lo recuerden. La culpa puede también surgir si se experimenta cierta sensación de alivio tras el fallecimiento de una persona afectada por una enfermedad particularmente penosa o muy dolorosa. Este sentimiento es natural, comprensible y muy frecuente.

La ira es otro de los sentimientos que se tienen tras la muerte, nadie es culpable de la muerte de otro, aunque sea el detonante directo, aceptación de que existen ciertas leyes universales de las cuales formamos parte.

Nunca es el momento oportuno para la partida de un ser que amamos, nunca aceptaremos de buen grado que era su momento para irse, cada cual se va en el momento exacto en que su vida, su tránsito, debían terminar.

La ira puede tomar muy distintas direcciones, puede dirigirse hacia un Dios, contra la persona que acaba de fallecer o contra terceros, a quienes culpamos de su muerte, contra nosotros mismos, culparnos por el deceso de ese ser querido.

Pero tarde o temprano, la muerte termina por ser aceptada. La ausencia se torna palpable y cotidiana, y el afecto termina por "resignarse" a la permanente ausencia del ser amado. En esta resignación, suele haber una gran dosis de desesperanza, y hasta una negación de la vida misma, un rechazo a establecer nuevos vínculos y a involucrarse emocionalmente con otros seres humanos, de este sentimiento se puede pasar al resentimiento.

El resentimiento se volverá contra quienes le parece a uno que no han sufrido nunca lo que uno está pasando, estos sentimientos pasarán pronto. Y no harán ningún daño, siempre y cuando nos limitemos a tomar nota de sus existencia sin tratar de negarlos.

En algunas ocasiones el sentimiento de remordimiento surge de raíces más profundas, si se ha tenido algún tipo de responsabilidad en esa muerte, tal vez conducía el automóvil que tuvo un accidente fatal, o la otra persona murió para salvarnos la vida.

Es menester convencer de que la muerte es algo definitivo e irreversible y hay medidas que pueden hacer más llevadera la muerte, aunque en este proceso los remordimientos son parte natural de la relación psicológica frente a la pérdida.

El duelo responde a sus propias necesidades, pero llega el momento en que tiene que cesar. Las convenciones del luto, además de constituir una pauta adecuada para la conducta durante el tiempo de duelo, pueden también ayudar a los que se sienten privados de un ser querido, indicándoles cual es el momento de cesar el duelo y de volver a tomar parte de la vida activa (Dumay, 2000).

Las personas afectadas por la muerte de un ser querido no pueden proyectar hacia otra persona los mismos sentimientos y actividades compartidas con el ser que habían amado de modo único.

La elaboración de un duelo "normal" se considera de una duración entre seis meses y un año, aunque puede elaborarse en mas tiempo sin que sea un duelo complicado, también puede ocurrir luego de uno o dos años que persistan signos y síntomas del duelo, e incluso puede suceder que permanezcan toda la vida, pero los duelos se resuelven cuando se logra recuperar el ánimo productivo.

Generalmente a los dos meses del fallecimiento, los signos y síntomas más agudos suelen ir perdiendo fuerza, pudiendo la persona adaptarse mejor (recuperar el sueño, el apetito y el funcionamiento normal).

El primer año es el más difícil para la mayoría de las personas es el periodo en el que más se recuerda a la persona y cuando se está triste y se llora, en el fondo se llora por uno mismo, se llora porque se deja atrás muchas experiencias, por sentirse en soledad, al paso de un tiempo va cesando el llanto y significa que se empieza a ser más fuerte y ya no se siente la dependencia con respecto a la persona desaparecida.

La depresión, la culpa y la tristeza son sentimientos que ocurren inevitablemente tanto en el duelo complicado como en el "normal". Pero duelo y depresión no son sinónimos. No necesariamente el hecho de sufrir una pérdida y atravesar un duelo va a desencadenar en una depresión (Goldbeter, 2003).

Lo que ambos sentimientos tienen en común es su expresión a través de tristeza, llanto, tensión, pérdida del apetito y de peso, insomnio, pérdida de interés sexual, abandono de actividades externas, la diferencia radica en que el proceso de duelo va revirtiendo a medida de que pasa el tiempo, recuperando el estado de ánimo normal, y en un duelo complicado la persona puede llegar a estancarse en una de las etapas del duelo, sin poder resolverla por si solo.

Es frecuente que la persona se llegue a sentir culpable, la mente vuelve al pasado y ve las oportunidades perdidas para conectar; para mostrar paciencia o para resolver malentendidos.

Se empieza a fijar en lo que le hace sentir culpable y pronto tiene toda una larga lista de culpas que lo hace sentir irracionalmente culpables y no merecedor de perdón, el peligro esta en que se quede atrapado en ella. Una culpabilidad no resuelta impedirá llorar y dejar ir a la persona querida para seguir viviendo la vida.

Si la culpa lo atrapa en el pasado, el arrepentimiento es una forma de traerlo al presente, para responsabilizar de sus errores y empezar a *hacer algo* en consecuencia. Al aceptar la responsabilidad y aclarar el pasado, se podrá resolver la vida a partir de ahora, de una forma mas afectuosa y amorosa. La vida es un continuo proceso de errores, de responsabilizarse por ellos, y de aprender de ellos para ser más conscientes y compasivos y no tener que acumular nuevos remordimientos.

La rabia y la frustración son sentimientos normales después de una muerte, y se manifiestan cuando se ve forzado a aceptar que no se tiene control sobre lo sucedido.

En el caso de una muerte repentina, se llega a proyectar la culpa y la rabia en cualquiera que se creó que es el causante de la muerte y de la dolorosa pena, lo que causa problemas es quedarse bloqueado en la rabia, si se alimenta constantemente los pensamientos y sentimientos de rabia, se habrá atado al pasado, por lo que el duelo se pausa y se le denomina duelo complicado.

2.2 El duelo complicado

Al reordenar las experiencias y vivencias, da por consecuencia el regreso al orden de las cosas; pero cuando el proceso de duelo es ineficiente, cuando no se resuelve la ausencia, es porque se pierde el sentido trascendente frente a la nueva experiencia de la pérdida.

Al no reconocer la ausencia, se revisten las circunstancias de una serie de conflictos no resueltos, las culpas sin perdón, los resentimientos sin solución, el desprendimiento de los arraigos que presupone una pérdida del sentido de uno mismo, los pendientes abandonados. Y se forma un círculo vicioso repitiendo la negación y alternando periodos de rabia y depresión, y en ocasiones sumidos en la resignación, pero sin llegar a aceptar la pérdida (Boss, 2001).

El duelo complicado es una reacción de duelo, de alguna forma diferente, cuando el duelo es muy intenso, prolongado o la reacción se ha retrasado y sirve para describir los síntomas experimentados fuera de un rango normal

El duelo siempre va asociado a una serie de circunstancias, que actúan como predictores de riesgo, como son: causa y entorno de la muerte, personalidad y recursos psicoemocionales del doliente, ambiente sociofamiliar y el tipo de relación con el fallecido (Bowly, 1993).

Estas circunstancias pueden ser consideradas como normales, en el sentido de que no añaden por sí mismas dificultades a las ya propias del duelo, o por el contrario pueden complicarlo enormemente.

Bowly (1993) considera predictores de malos resultados o de dificultades en la elaboración del duelo, los siguientes:

- muertes repentinas o inesperadas; circunstancias traumáticas de la muerte (suicidio, asesinato).

- Pérdidas múltiples; pérdidas inciertas (no aparece el cadáver).

- Muerte de un niño, adolescente, (joven en general).

- Doliente en edades tempranas o tardías de la vida.

- Muerte tras una larga enfermedad terminal.

- Doliente demasiado dependiente; relación ambivalente con el fallecido.

- Historia previa de duelos difíciles; depresiones u otras enfermedades mentales.

- Tener problemas económicos; escasos recursos personales como trabajo, aficiones.

- Poco apoyo sociofamiliar real o sentido; alejamiento del sistema tradicional socio-religioso de apoyo (emigrantes).

Los síntomas de depresión asociados con el duelo son los mismos que los de la depresión que ocurre sin el desencadenante de la pérdida en otros momentos de la vida.

Cuando el proceso de duelo no prosigue, puede observarse diferentes consecuencias (Archer, 2006):

- **El tiempo se detiene.** Los miembros de la familia son incapaces de comprometerse en sus relaciones, temiendo que amar nuevamente pueda desembocar en pérdidas ulteriores. Otros, en cambio, intentan llenar el foso abierto por la pérdida con nuevas relaciones construidas de manera superficial, para escapar del dolor.
- **Las relaciones se hacen rígidas.** La familia puede cerrarse, en la incapacidad de establecer lazos de apego con otros. Si los sobrevivientes esperan de otros miembros de la familia que reemplace al muerto, sus relaciones pueden parecer estables aunque rígidas (mientras el reemplazante no demuestre que no es el muerto).
- **La familia utiliza la negación** o escapa hacia actividades frenéticas, las drogas, el alcohol, las fantasías, los mitos. Es posible que se deje de pronunciar el nombre del muerto, como si la consecuencia de ello fuese la supresión de todo dolor.

Longaker (1997), distingue diferentes modalidades de duelo complicado, alguna de las cuales se superponen entre sí:

Fase uno, duelo ausente o retardado: Se produce una negación de fallecimiento con una esperanza infundada de retorno del finado, padeciendo un intenso cuadro de ansiedad y deteniéndose la evolución del duelo en la primera fase.

Fase dos, duelo inhibido: Se produce una “anestesia emocional”, con imposibilidad de expresar las manifestaciones de la pérdida.

Fase tres, duelo prolongado o crónico: Con persistencia de la sintomatología depresiva, más allá de los seis a los doce meses. El duelo se detiene en la segunda fase.

Fase cuatro, duelo no resuelto: Similar al anterior, permaneciendo el paciente “fijado”, en la persona fallecida y en las circunstancias que rodearon su muerte, sin volver a su vida habitual. El duelo se ha detenido entre la segunda y tercera fase.

Fase cinco, duelo intensificado: Se produce una intensa reacción emocional tanto precoz como mantenida en el tiempo.

Fase seis, duelo enmascarado: Se manifiesta clínicamente por síntomas somáticos.

Reacciones de aniversario anormalmente dolorosas: Más allá del primer año, se presupone que las reacciones de aniversario, no deben conllevar un serio recrudecimiento de las emociones.

Stearns (1991), señala que la predisposición de las personas a sufrir esta modalidad de duelos es porque son particularmente sensibles a la pérdida de la persona amada. Distingue varios tipos clínicos:

- **Histérico:** El deudo se identifica con la persona fallecida, presentando el mismo cuadro que motivó su fallecimiento.

- **Obsesivo:** La ambivalencia emocional a la que normalmente se enfrenta la persona obsesiva, crea en él fuertes sentimientos de culpa, que suelen abocar en una depresión grave y prolongada.

- **Melancólico:** Este cuadro clínico destaca, la pérdida de la autoestima y la ideación suicida.

- **Maníaco:** (Manía del duelo). Se produce un cuadro de excitación psicomotriz y humor expansivo que evoluciona posteriormente a un cuadro depresivo.

Stearns (1991), insiste en que los trastornos mentales antes mencionados, pueden encontrarse como manifestación del duelo congelado, en personas que no habían sufrido ninguna pérdida previa.

Otro aspecto inquietante del duelo complicado, es la pena compleja o patológica que es una extensión mal adaptada del duelo normal. Estas reacciones se superponen a ciertos trastornos psicológicos y requieren una terapia más compleja.

Los trastornos del ajuste como: el ánimo deprimido o ansiedad, trastornos emocionales o de comportamiento, la depresión, el abuso de sustancias y trastornos del estrés postraumático, son algunas de las secuelas más comunes en las complicaciones que surgen del proceso complejo del duelo.

Cuando la pena se vuelve compleja, se puede identificar por la duración de los síntomas, el trastorno incrementado del comportamiento psicosocial debido a los síntomas o por la intensidad de los síntomas, por ejemplo, intentos de suicidio o conducta anormal con relación a la pérdida.

La pena compleja o sin resolver, puede tomar muchas formas. Estas complicaciones se pueden manifestar como ausencia de pena (por ejemplo la pena y el duelo están totalmente ausente), inhibición de pena (muchas de las manifestaciones de ésta no se producen), pena retardada, pena conflictiva, o pena crónica.

Los factores de riesgo de la pena patológica incluyen: lo súbito de la pérdida, sexo del doliente, y la existencia de una relación demasiado cercana o ambivalente con la persona que murió.

Una pena intensa puede hacer que aumenten los temores y la vulnerabilidad, si se está ante una pérdida muy dolorosa, se llega a temer que si se abre al dolor, no se llegue a controlar la emoción.

Al llorar una pérdida se puede, en vez de soltar un apego, cometer el error de aferrarnos aún con más fuerza a la persona fallecida.

Descubrir los pensamientos ocultos que se albergaban cada vez que se siente esa tristeza y ese dolor tan profundos como: “no puedo vivir sin ti”, “Odio estar solo”, “Quiero que vuelvas”, lleva a la persona a hundirse más en su dolor y en la auto compasión. En la mente hay tanto aferramiento, y se tiene que reemplazar por una nueva forma de pensar: “Te dejo ir y te deseo lo mejor”, “Voy a ser fuerte y sobrevivir”, “Voy a crearme una nueva vida”.

Cuando se llora una pérdida, se lamenta el haber perdido a esa persona y la relación que tenía con ella. Se traduce la experiencia emocional en: “Sencillamente siento pena”. La pena, como la alegría que se siente antes de ella, es parte ineludible en la experiencia de amar a otra persona, y el llorar también tiene la función de desahogo, y descanso para la persona, por lo que el dejar fluir el dolor por medio del llanto puede ser útil para la persona.

La mayoría de los hombres han sido condicionados desde la infancia a ser fuertes y a no llorar, a las mujeres les cuesta menos llorar y expresar sus sentimientos, los hombres suelen necesitar darse permiso y ánimo para sentir la pena y llorar, porque se juzgan con dureza a sí mismos, esto puede contribuir a que escondan sus sentimientos y no permitan que se les apoye en un momento como éste (Garibay, 2004).

Encontrar un modo de dar rienda suelta a los sentimientos dolorosos es de vital importancia. Utilizar la pena y completarla significa encarar abierta y honestamente los sentimientos, expresarlos o soltarlos plenamente, tolerarlos y aceptarlos hasta que se cure la herida. A la mayoría, eso le resulta difícil.

Así que se necesita valor para llorar. Se necesita valor para sentir el dolor y enfrentar a lo que no resulta familiar. También se necesita valor para llorar en una sociedad que valora equivocadamente la contención, en la que se corre el riesgo de ser rechazado por los demás (Sabada, 1991).

Cuando se siente dolor, con frecuencia la persona se retira tras un caparazón de aislamiento. En ese estado, sella su soledad, lo que lleva a sentimientos de total desvalimiento y desesperación.

“ . . . Me sentía como si estuviera en el fondo de un pozo oscuro y muy profundo del que nadie podía ayudarme a salir. Aunque entonces era atea y no sabía si alguien me escucharía, empecé a rezar pidiendo ayuda. . . Recé algunos días, en medio de una gran desesperación, cuando apareció súbitamente una imagen en mi mente. Era la foto de una joven madre; sostenía en sus brazos el cuerpo sin vida de su hijo y miraba al cielo angustiada. Esa vivida imagen rompió mi caparazón de aislamiento, porque comprendí que *todos nos afligíamos*. Decidí encontrar una forma de vivir la pena y acabarla, para poder ayudar a los demás a hacer lo mismo.. . “ (Hinton, 1974).

El detenimiento del proceso de duelo que se instaura, hará más pesados y hasta bloqueará otros procesos necesarios para la evolución de la elaboración del duelo.

El duelo complicado puede presentarse de diversas maneras, que van desde el retraso del duelo o la ausencia hasta un duelo muy intenso y prolongado, asociado a conductas suicidas o síntomas psicóticos. El **duelo negado** es la ausencia de la expresión de duelo en el momento de la pérdida.

En este tipo de duelo, la persona intenta evitar la realidad y pueden aparecer reacciones físicas similares a las que causaron la muerte de la persona fallecida, también pueden presentar reacciones desmedidas en el primer aniversario de la muerte.

Otra forma de duelo patológico se presenta cuando aspectos normales de un duelo se distorsionan o intensifican hasta adquirir respuestas en proporciones psicóticas es decir, creer que uno mismo es el muerto, que se está muriendo de la misma manera en que murió la persona.

El trabajo de duelo se encuentra siempre bajo la influencia de contextos emocionales y socioculturales, es un proceso que nos concierne a todos. Tras la partida o la muerte de seres queridos, todos nos vemos tarde o temprano confrontados con la convivencia de la ausencia.

Parte de la tarea del duelo es dejar ir la relación anterior y decidirse conscientemente a crear una nueva vida que tenga sentido y un propósito. Todos los que lloran una pérdida necesitan encontrar su propia respuesta, una respuesta personal, a la pregunta ¿cuál es el propósito para continuar viviendo? (Sabada 1991).

2.3 Aspectos religiosos en el duelo

El sentido de la muerte y del dolor que acompañan al duelo, podría esclarecerse desde una visión espiritual y religiosa. Teilhard (citado en Pérez, 2005), afirma que “Semejante a un artista que sabe sacar de los defectos y las impurezas de la piedra que esculpe o del bronce que funde, las líneas más exquisitas, Dios (puesto que los creyentes se fían amorosamente de Él, sin descartar las muertes parciales, ni la muerte final, que forman esencialmente parte de la vida) las transfigura, integrándolas en un plan mejor... Para los que buscan a

Dios, no todo es inmediatamente bueno, pero todo es susceptible de llegar a ser bueno”.

Por mucho tiempo se entendió el duelo como el estado social o el conjunto de prácticas rituales en torno a una pérdida, pero recientemente se entiende por duelo el estado psicológico y afectivo que afecta a la persona que ha sufrido una pérdida de alguien. Ha habido un desplazamiento de lo social a lo psicológico, de lo externo a lo interno, de lo ritualmente estereotipado al espontáneo e indescriptible drama interior de la persona. En efecto el duelo es un fenómeno profundamente humano que toca los más hondos sentimientos de la persona.

El duelo por la muerte de un ser querido es algo más que un sentimiento, es la vivencia de la pérdida de algo valioso que se sitúa en el corazón, en el centro espiritual del ser. El intenso dolor por la pérdida de una persona amada puede, conducir a una nueva forma de vida donde llega a ser parte la espiritualidad.

Se entenderá por lo espiritual como el ámbito en donde se cuestiona y se buscan respuestas sobre el sentido de la vida, como la dimensión en la que se viven los valores decisivos que influyen en nuestras opciones fundamentales. Conviene distinguir entre la dimensión espiritual y la religiosa.

La primera es más amplia y se da incluso en personas que no se adhieren a ninguna denominación religiosa. La dimensión religiosa, en cambio, se refiere al ámbito más restringido de las convicciones religiosas concretas. El progreso que se dé en la asimilación del duelo en el ámbito religioso-espiritual, suele repercutir positivamente en los demás ámbitos, el físico, el psicológico, y el social.

Una de las primeras tareas del duelo, como lo postula J. W. Worden (citado en Lee.C. 1995) es la de aceptar la realidad de la pérdida. Se considera un sutil escapismo de esta realidad el procurar por varios mecanismos la “búsqueda” del ser querido.

Así, algunos, en este afán acuden a sesiones espiritistas, pero al no encontrar en ellas plena satisfacción terminan por dejarlas. Se ha observado que en ocasiones estas prácticas no contribuyeron a la paz interior.

Muy diferente es la actitud del creyente que confiesa que su fe en la otra vida le proporciona paz, sosiego y aceptación serena de la pérdida. Si la persona afirma que lo consuela la idea de que al ser querido “se lo va a encontrar” en la otra vida, esta actitud de fe no podría considerarse de “escapismo”.

En cambio, no vivir de cara hacia la muerte conduce a la indiferencia o al miedo ante ella. Séneca (citado en Pérez, 2005), de modo especial tiene la idea de que una actitud sana ante la muerte conduce a valorar la vida.

La reflexión religiosa, a su vez, reitera que la vida es un préstamo, es un usufructo, cuya duración no está al alcance de lo humano.

Existe incluso en algunas fábulas una visión naïf de la muerte. Ella se representa como un personaje bondadoso y venerable que lleno de amor apaga con un beso la antorcha de la vida.

Ahora bien, las concepciones de la vida y de la muerte se reflejan en la manera de vivir el duelo.

Sin embargo, la tristeza ante la muerte se da porque la razón acepta que la muerte es ineludible, pero el corazón no acepta que lo sea.

Séneca (citado en Pérez, 2005), describe al hombre como : “vaso frágil que quiebra una leve sacudida y un roce ligero... cuerpo débil, desnudo, inerme, menesteroso... caedizo, enfermizo, que con el llanto inaugura su vida”. Por consiguiente, la muerte nos es propia, es algo inherente a nuestra existencia.

La muerte no es un simple dato, ni un accidente, sino la vivencia de nuestra dirección mortal.

Heidegger (citado en Pérez, 2005) dirá que la muerte más que un dejar de ser, es un modo de ser que el hombre adopta cuando comienza a ser. De este modo la muerte se presenta como un aspecto “positivo” de la vida, y en este punto, coincidiría en el fondo con la visión religiosa.

La fe puede ayudar a dar y a pedir perdón y a no permanecer en la culpa y en el rencor. El perdón nos abre al amor. Cuando durante el duelo surgen sentimientos de culpa, puede parecer frustrante e inútil pedir perdón al difunto, pero debemos ser conscientes de que en el ámbito espiritual se trascienden los límites del tiempo y del espacio.

La muerte provoca desolación, desvelo, inquietud, abandono y angustia. Cuando el hombre ha llegado a su descanso, surge en los seres queridos la desdicha y la angustia.

Esta angustia adquiere una profunda connotación religiosa. “la angustia es en unión con la fe algo profundamente educativo porque consume todas las cosas finitas”, y con la ayuda de la fe “educa al hombre a ver sin miedo la muerte” (Kierkegaard citado en Lee C. 1995).

Parte de esta búsqueda por descansar, lleva a los primeros indicios de la civilización que se caracterizan por el especial trato que se da al cadáver, por la celebración de los ritos fúnebres, entre los cuales pronto van a resaltar las prácticas religiosas.

En la sociedad civil el trato que se da a los que acaban de fallecer y a sus deudos se caracteriza por la rapidez. Ante esta situación los ritos religiosos podrían ofrecer un remanso de paz, unos momentos de reflexión y de recogimiento, un tiempo de reposo en el que el llanto se podría convertir en oración y los lamentos en plegaria.

En las manifestaciones de dolor queda algo de dulzura dado que esperamos que Dios nos escuche. González de Cardedal (citado en Pérez, 2005), comenta la explicación del llanto de Ana en el libro de Samuel: “estaba desahogando mi alma ante Jahvé”: “El ahogo es falta de vida o falta de aire. Por ello el alivio supremo lo encuentra el hombre cuando recobra el aire y la vida, en unión de aquel, que por ser la Vida le otorga el aliento que le hace vivir: Dios”.

Por eso se recurre a Dios, y en el ahogo de la muerte, brota el alivio, en el que se asocia a Dios en el dolor del creyente. El amor hace vulnerable a Dios y ante el dolor y la muerte del hombre se revela la paradoja del omnipotente que es débil en su poder, ante la fragilidad de su criatura.

En la bienaventuranza cristiana “los que lloran” (Mt 5,4) serán felices, serán consolados. Ese llanto incluiría los sufrimientos de este mundo e incluiría también el llanto del duelo; se promete el consuelo de la esperanza, y desde luego el duelo no es reprimido.

La religión en su raíz re-ligare se refiere a algo esencial, a aquello que nos liga con Dios y con los demás hombres. La celebración de la fe a través de los ritos ayuda a la aceptación del dolor e incluso a su celebración.

Así, un duelo que podría ser muy dramático y paralizante se puede transformar en una experiencia de crecimiento espiritual.

La muerte, como situación límite, tanto en uno, como en los seres queridos, revela el abismo de la debilidad, la contingencia y de la impotencia, pero también puede revelar, en la profundidad del abandono y del sufrimiento, la experiencia de Dios. En efecto, así como para el creyente se da la resurrección del difunto, para el doliente debería darse una especie de resurrección espiritual. Por ello surgen nuevos retos y nuevas responsabilidades que evitan el anquilosamiento espiritual, y que en algunos puede llegar hasta el retorno a la fe.

La proclamación de la palabra de Dios ofrece una magnífica oportunidad de reflexión sobre la vida presente y sobre el más allá, la Iglesia asume una actitud activa y dinámica ante el sufrimiento. Ella ofrece pistas para la intelección de este misterio, pero sobretodo la escucha es un instrumento de ayuda muy valioso para superar el luto.

La fe ayuda a aceptar las fuerzas ciegas de la naturaleza, la condición mortal, y a afrontar y superar las desventuras y las tragedias, la aceptación del talante mortal y la superación de la ilusión de vivir indefinidamente. Esto conduciría a valorar el momento presente, en el sentido positivo. La fe también puede ayudar a purificar la concepción de Dios y del sentido de la oración

No es fácil, hablar sobre el dolor que produce la muerte de un ser querido, por más que el mensaje religioso sea de vida y resurrección, ya que algunos se sumen en el desconsuelo, otros en la amargura y el resentimiento total, otros asumen una actitud de resignación pasiva: “El sabrá por qué lo ha hecho...”, “El lo ha querido así...”; otros finalmente adoptan una actitud de franca rebeldía.

Ante estas actitudes conviene tratar, en diálogo con el doliente, de purificar la concepción de Dios. Se llama a una verdadera conversión, cambio de mentalidad.

Dios no salva con su poder, sino con su amor. Dios no salva de la enfermedad, del sufrimiento y de la muerte evitándolo, sino asumiéndolo y superándolo, comprendiendo su sentido.

El abandono en las manos de Dios, que sugería como camino espiritual Pierre de Coussade (citado en Perez, 2005), no significa un abandono irresponsable, sino una actitud de fidelidad y confianza en el misterio de la vida y en el misterio de Dios.

Si Dios se hizo solidario con el hombre en el sufrimiento y en la muerte, el creyente, a su vez, se hace en las mismas condiciones solidario con Dios. Este parece ser el sentido del con-sufrir y con-morir con Cristo.

Paul Claudel (citado en Pérez, 2005), “Dios no vino a suprimir el sufrimiento, y ni siquiera a explicarlo, sino vino a llenarlo de su presencia, como se menciona en el siguiente apartado.

El duelo en la vida de Jesús

Jesús no pretendió ofrecer soluciones mágicas al duelo, sino lo vivió de modo profundamente humano, ya que de modo admirable compartió las alegrías y las penas de la vida con sus amigos.

En los casos de la revivificación de un muerto, por ejemplo el caso del hijo de la viuda de Naim y el de la hija de Jairo, resplandece la sencillez de la compasión y la desdramatización de la muerte. Mas en el caso de Lázaro, la muerte de un amigo, se puede apreciar con mayor detalle los rasgos humanos y espirituales del duelo. Con las hermanas Marta y María, Jesucristo manifiesta su cariño con gran delicadeza. Confirma a Marta en su fe en la resurrección

Con María la empatía es más profunda: al verla llorar, se conmueve en sus entrañas, procura reprimir el llanto con una sacudida, pero a la postre lo vence el llanto.

La expresión de los circunstantes es justa: ¡Miren cuánto lo amaba! Jesucristo mismo sufre el dolor de la ausencia del amigo, y se conmueve ante el dolor de sus hermanas, y su amistad se desborda en la más plena simpatía: responde al llanto con su propio llanto

En el episodio de los discípulos de Meaux, igualmente podemos apreciar otros aspectos religiosos del duelo y un significativo acompañamiento a éste, desde el ángulo humano y espiritual.

Los dos discípulos se encuentran en una auténtica situación de duelo: el dolor de la pérdida del maestro los ha llevado a un gran abatimiento, a un profundo desconcierto y al borde de la incredulidad y la desesperanza. Una sombra de profunda tristeza sube de sus corazones a sus rostros. Sin embargo, en el recorrido del camino de Jerusalem a Emaús experimentaron un cambio radical, de la tristeza a la alegría, de la desesperación a la esperanza. (Pérez, 2005).

El designio de Dios no es el sufrimiento por el sufrimiento, ni la cruz por la cruz, sino la Pascua: “el paso” de la muerte a la vida.

También en el duelo debe propiciarse un paso de la muerte a la vida. Sin embargo la fe de Marta en la Resurrección no le quita su aflicción, ni el Señor le urge a que no se aflija.

Él la acompaña en su dolor, su fe puede ser un bálsamo, pero se requiere algún tiempo para que la iluminación de la mente pase al corazón.

La antigua tradición cristiana en Orígenes: Jesucristo sufrió la pasión del amor y “el mismo Padre no es impasible... Dios se compadece apiadándose, porque no carece de entrañas”.

No puede esperarse otra cosa de un Dios que ha dado a su Hijo. Más aún, la fe en Dios brota genuinamente del drama de la muerte del Señor. Dios queda afectado no sólo con la muerte de su Hijo, sino también con la muerte del hombre.

Dios ha dado tres cosas, el sueño, la sonrisa y la esperanza, y de las tres la esperanza es el más firme sostén ante las miserias humanas.

El sólido consuelo de la esperanza en la vida futura, cuenta con argumentos válidos en la filosofía, como las reflexiones de Sócrates en el Fedón y las de Séneca en la *Consolación a Marcia* (XXIV, XXV), además de los razonamientos teológicos que nutren la fe religiosa (Perez, 2005).

Es importante destacar lo que la tanatóloga E. Kübler-Ross (1967) transmite sobre la esperanza en su testamento espiritual: “¡No creáis en la utopía científica de que mediante la técnica y las píldoras se pueden arreglar las cosas! La técnica y las píldoras son inhumanas cuando no se alían con el espíritu del amor. ¡no caigáis en la resignación de aceptar que no hay esperanza!.

La verdadera esperanza supera lo alcanzable y lo inalcanzable de este mundo” Esclarecer que todo en la vida son bienes prestados, incluida la propia vida, es una base sólida para comenzar a elaborar el duelo. Tarde o temprano todo lo tenemos que dejar, de todo nos tenemos que desprender. A la postre debemos llorar nuestras pérdidas. “El duelo refleja nuestra riqueza” (Kübler-Ross, 1967).

Para superar el duelo hay que mirar hacia delante. “La mirada hacia atrás” sólo debe servir para aprender de las experiencias, y para curar las heridas y para agradecer los bienes que recibimos en préstamo, por los que alabamos y bendecimos a Dios.

Un elemento que no suele faltar en el duelo es la rememoración: al recuerdo del pasado común se une la imposibilidad del futuro común. Ese pasado puede ser una riqueza, un tesoro, y el trabajo del duelo no consistiría en perderlo, por más que en este caso sea más verdadero aquello de que el pasado nos pasa y nos traspasa. Esto constituye en parte la memoria de las generaciones.

El sentido religioso de ese vacío del porvenir, de alguna manera puede llenarse asumiendo los ideales y mejores proyectos del difunto, esforzándose por vivir en el futuro lo más positivo de su herencia espiritual.

El sentimiento religioso de dar y pedir perdón tan esencial en el moribundo, es también necesario en el trabajo del duelo.

Este sentimiento religioso es una fuente de profundización espiritual, que en general todo dolor y toda muerte, como situación límite, suelen conllevar: profundizar la existencia y acercar a la Trascendencia. Ante estos fenómenos se encuentra la precariedad de la existencia, la fragilidad de la contingencia y el llamado a una vida más auténtica.

Para ayudar a las personas en duelo se señalan técnicas y habilidades terapéuticas, pero se olvida frecuentemente algo esencial: la aceptación e integración de la propia fragilidad y vulnerabilidad. Jung (citado en Lee.C, 1995) lo señalaba cuando escribía: “Sólo el doctor herido, sea médico o sacerdote, puede curar”. Esta admonición vale tanto para los profesionales de la salud, como para los que se dedican a la asistencia pastoral.

CAPÍTULO III.- PERSPECTIVA CONSTRUCTIVO NARRATIVA EN EL DUELO

“Todas las teorías y toda la ciencia del mundo
no pueden ayudar a nadie,
tanto como un ser humano
que no teme abrir su corazón a otro”
Kübler – Ross.

Se parte del rastreo de los antecedentes dentro de disciplinas, que a lo largo de la última década, han demostrado ser un fecundo marco teórico para comprender el mundo de los significados personales, indispensable en la labor terapéutica.

Para Kant (1994, citado en Gurrola; 2005) el mundo que conocemos es construido por la mente humana.

Según Feixas y Villegas (1990), para el constructivismo, en cada segundo de nuestra existencia estamos conociendo, interpretando la realidad en la que vivimos.

Por tanto, vivir es conocer y conocer es vivir puesto que es a través de nuestras experiencias vividas que construimos el conocimiento. La epistemología constructivista sugiere que la actividad básica de los seres humanos es conocer, construir la realidad en la que vive y en la que se tiene que adaptar para sobrevivir.

El constructivismo propone que conocer no es una parte de nuestra actividad como seres vivos sino de todos los fenómenos que ocurren en el vivir, por tanto forman parte del proceso de dar significado a la experiencia que vivimos.

La visión constructivista de la cognición no la reduce a un tipo de fenómeno sino que la refiere a la actividad global de dar significado a la experiencia. Ello supone contemplar las relaciones entre distintos fenómenos psicológicos (pensamientos, emociones, conductas, etc.). Vivir una emoción es la forma de dar significado a una experiencia, y la construcción de ese significado se ha manifestado con un pensamiento (Feixas, 2003).

A nivel de trabajo psicoterapéutico, ésta visión tiene como consecuencia la reconsideración de las emociones y conductas, así como de la cognición tradicional (los pensamientos) dejando de verlas como entidades en sí mismas ya que son parte del conocer, de dar significado a la experiencia y su sentido se haya a través de lo que cada uno de estos fenómenos nos informa del significado que la persona está construyendo con respecto a sí mismo o de una situación vivida (Feixas, 2003).

En las terapias de inspiración constructivistas no pueden asumir la propia noción de distorsión, error o sesgo puesto que implica la posibilidad de un conocimiento no distorsionado, correcto, objetivo o realista. Lo que asumen los constructivistas es que las construcciones que sostiene la persona aunque puedan parecer inadecuadas desde el punto de vista del observador externo, tienen un sentido para la persona, aunque no sea capaz de expresarlo directamente. (Feixas, 2003).

La primera parte de la terapia se orienta a entender ¿cómo es que ésta construcción tan particular puede mejorar su sistema cognitivo para dar significado a su experiencia? Se plantea que las experiencias se construyen como parte de un patrón que refleja un determinado sentido de identidad.

El papel del terapeuta es el de un facilitador del desarrollo del sistema cognitivo de la persona, partiendo de su propio punto de vista y generando alternativas de construcción concordantes.

Las personas son expertos en su propio mundo, en el contenido de sus construcciones; han escogido entre las opciones que les permite su sistema cognitivo la más coherente para sostener su construcción de identidad.

Por ello desde la perspectiva constructivista requiere de un delicado equilibrio entre alcanzar lo que se quiere cambiar y mantener lo necesario para preservar una parte esencial del sentido de identidad. Hay que eliminar el síntoma pero eso tiene que hacerlo la persona, que tiene un sentido de sí misma único y desconocido para el profesional. No sólo hay que saber cuál es el problema y qué se debe conseguir con la terapia, sino quién es la persona que nos consulta, cómo construye y cómo esa construcción limita algunas alternativas, a la vez que posibilita el desarrollo de otras (Feixas, 2003).

El constructivismo afirma que el conocimiento humano es activo, anticipatorio y constructivo. Considera el proceso cognitivo como proactiva, generadora y personificada. El constructivismo argumenta que los humanos son co-creadores de las realidades a las que responden. Esta afirmación proviene del pasado, de los escritos de Giambattis Vico, Immanuel Kant, y luego la reelaboraron escritores como Hans Vaihinger, Wilhelm Wundt, Jean Piaget, George Kelly (citados en Desclée y Mahoney, 1997).

El papel central del conocimiento que adquiere un sujeto sobre sí mismo y del mundo al regular su percepción y actividad respecto a los acontecimientos ambientales, ha llegado a ser mas evidente.

Se está empezando a pensar que el desarrollo, el mantenimiento y el cambio del conocimiento de una persona, reflejan una aparente uniformidad. Una persona se conoce a sí misma y es conocida por los demás como algo consistente, aun a pesar de que en diferentes momentos exprese y muestre conductas, creencias, opiniones y emociones distintas e incluso contradictorias.

La elaboración de un marco constructivista resulta de una serie de supuestos básicos fundados en la epistemología evolutiva.

La concepción de las estructuras del conocimiento como procesos evolutivos de los estilos de vida implica que la actividad de un sujeto es la característica clave de su interacción con el mundo, cualquier perspectiva sobre la mente presupone implícitamente un modelo de interacción entre el sujeto y el ambiente, dentro del cual se definen los procesos que median la interacción.

La perspectiva constructivista considera que la mediadora básica es la misma actividad del sujeto. Esto no significa que el enfoque constructivista niegue la importancia de la percepción sensorial, la actividad del sujeto se expresa constantemente a nivel motor, a nivel sensorial, y a nivel cognitivo. En este sentido, tal y como afirma Piaget (1970, citado en Desclée y Mahoney, 1997), conocer un objeto significa en esencia, actuar sobre él.

El conocimiento se conceptualiza como un proceso evolutivo que se despliega y extiende a través de la elaboración progresiva de los sistemas activos de la vida, intentando organizar su experiencia.

El funcionamiento mental es fundamentalmente un andamiaje constructivo de la experiencia a través de las expectativas, hipótesis y teorías activas, todo aprendizaje está relacionado con el conocimiento previo. El conocimiento es un proceso histórico, necesariamente ligado al tiempo.

3. La naturaleza proactiva del proceso cognitivo

La teoría constructivista defiende el supuesto de que la información se transmite desde el ambiente al organismo en paquetes de “bits” reproducidos por medio de los órganos de los sentidos, y proclama, que la función de los datos dentro del desarrollo del conocimiento, es esencialmente, la de seleccionar y rechazar las hipótesis que se presentan.

De acuerdo con el constructivismo los datos no justifican a ciencia cierta, ni crean los fundamentos para un conocimiento válido aunque, a cambio, sí que eliminan las conjeturas y exploraciones menos viables. Esta distinción entre validez y viabilidad es fundamental para diferenciar la teoría.

La naturaleza auto organizativa del desarrollo afirma que los sistemas humanos individuales se organizan de modo que se protejan y perpetúen sus integridades, a la vez que se desarrollan gracias a sus diferenciaciones estructurales, cada persona es literalmente punto central de referencia de toda su experiencia y de sus esfuerzos por sobrevivir.

Según Mahoney (1988, citado en Gurrola, 2005) los principios básicos del constructivismo en psicología son los siguientes:

- A) *conocimiento proactivo:*** Significa que la experiencia humana, el conocimiento y los procesos de adaptación se caracterizan por la participación activa del individuo o la selectividad en la construcción de su mundo.
- B) *La estructura nuclear morfogenética:*** Afirma que los sistemas humanos se hallan organizados alrededor de procesos centrales o nucleares que dictan y rigen las formas manifestadas a nivel periférico o superficial.

- C) Desarrollo autoorganizativo:** También denominado autopoyético, establece que los sistemas humanos se organizan a sí mismos de forma que se autoprotegen y preservan su integridad, desarrollándose a través de diferenciaciones estructurales, seleccionadas por un proceso de ensayo y error.

Las aproximaciones constructivistas conciben al ser humano como un organismo activo, dotado de estructuras innatas. Estas estructuras son las responsables de su especificidad como organismo y de las tendencias autoorganizadoras que le permiten subsistir y adaptarse a los cambios constantes del medio. Esta característica adquiere una dimensión específica en el ser humano capaces de representar o simbolizar la realidad a fin de adaptarse o modificarla, pudiendo llegar a imaginar o crear realidades nuevas.

Para Mahoney (1991; citado en Gurrola, 2005) la premisa compartida por las teorías constructivistas es: El conocimiento humano se caracteriza por procesos proactivos de atribución de significado a la experiencia.

En este proceso de construcción y reconstrucción, la persona intenta comprender psicológicamente su mundo interno y externo por medio de dimensiones personales de conciencia basada en contraste de significados.

Kelly (citado en Gurrola, 2005), introdujo su teoría de la personalidad, basada en la postura filosófica del alternativismo constructivo, se expone de forma adecuada a través de un postulado fundamental de 11 corolarios:

Corolario de construcción: La persona anticipa los acontecimientos construyendo sus réplicas. La persona supone su interpretación al flujo de la experiencia, tal interpretación se encuentra conformada por los constructos personales que son de naturaleza abstracta y que se originaban en la capacidad de la persona para diferenciar similitudes y diferencias entre los acontecimientos.

Según Botella y Feixas (1998, citados en Gurrola 2005), el proceso de construcción puede mostrarse mediante la adjudicación de una etiqueta verbal.

Corolario de la individualidad: La persona difiere de sí respecto a su construcción de los acontecimientos.

Dos puntos son esenciales dado que cada persona posee una red de significados personales (constructos) conformadas por la experiencia propia y puesto que posee un referente principal, es imposible que construyan un mismo evento de manera idéntica. La construcción es idiosincrásica, la propia organización de la experiencia que realiza el individuo es el punto de partida para alcanzar su comprensión. Se debe tomar en cuenta que las diferencias entre las construcciones de distintos individuos no se basan sólo en su contenido, sino también en su organización y estructura.

Con lo anterior no quiere decir que las experiencias no tengan bases comunes o que no puedan ser comunicadas, simplemente se ven matizadas por la construcción que de ellas hace cada personas.

Corolario de la organización: Se enfatiza básicamente que los constructos de una persona no tienen un lugar por sí mismo en la construcción de la experiencia, sino que se insertan en una red semántica amplia y compleja que pueda ser de naturaleza jerárquica.

Corolario de dicotomía: este corolario es sólo un eje referencial, no una categoría de acontecimientos. Pueden contemplarse muchos matices entre esos constructos que se evalúan.

Corolario de elección: La persona escoge para sí misma aquella alternativa de un constructo dicotómico mediante la que anticipa mayor posibilidad de extensión y definición de su sistema.

La persona adjudica un valor de deseabilidad o indeseabilidad a cada polo del constructo, este valor está en función de lo que le permita mayor predictibilidad ante una situación o persona.

Corolario de ámbito: Cada constructo se caracteriza por un ámbito de conveniencia (el conjunto de personas o situaciones a los que pueden llegar a aplicarse) y un foco de conveniencia (conjunto de personas o situaciones a los que se aplican con máximo poder predictivo).

Corolario de la experiencia: El sistema de constructos personales cambia a medida que se construyen nuevas experiencias.

Corolario de modulación: La variación en el sistema de construcción de una persona está limitada por la permeabilidad de los constructos en cuyo ámbito de conveniencia se encuentran las variaciones.

Corolario de la fragmentación: Una persona puede emplear sucesivamente varios subsistemas de construcción inferencialmente incompatibles entre sí. Los cambios en un subsistema de constructos puede ser acomodable en un sistema supraordenado.

Corolario de comunalidad: Los procesos psicológicos de dos personas serán similares en la medida en que una emplee una construcción de la experiencia semejante a la de otra. Este corolario explica la similitud observable en los procesos de construcción de la experiencia de personas pertenecientes a un mismo grupo.

Lo que hace psicológicamente similares a dos personas no es solamente tener las mismas construcciones para representar los acontecimientos, sino para construir la experiencia.

Corolario de socialidad: Una persona puede jugar un rol en un proceso social que implica a otra en la medida en que construya los procesos de construcción de aquella.

La terapia del constructo personal gira en torno a la utilización del principio de sociabilidad, en un primer momento para comprender a la persona y después para intervenir sobre la forma en que él, anticipa la experiencia.

Las técnicas varían ampliamente tanto en su contenido como en su modalidad, las intervenciones pueden ser fundamentalmente verbales tales como los intercambios dirigidos hacia la introducción de una cierta construcción superordenada sobre una experiencia comprendida de cierta manera.

Puede considerarse un punto de partida hacia una integración de la teoría de la personalidad. La socialidad aporta una nueva perspectiva a la dimensión individual- comunalidad.

La teoría de los constructos personales contemplan a la infancia como una “forma de funcionamiento” porque cada construcción depende del individuo que emerge de la construcción anterior.

El desarrollo es visto como una red o tejido ramificado de experiencias diseñadas para conocer el mundo, con una creciente complejidad tanto en la profundidad como en la amplitud.

Una de las principales preocupaciones de la teoría del constructo personal reside en el modo en que se organizan los constructos personales de un sujeto y en el modo en que pueden cambiar con el transcurso del tiempo.

Kelly (1955, citado en Desclée y Mahoney, 1997) reconocía que se puede utilizar un constructo para predecir y construir la experiencia dentro de la edad adulta.

Miall (1989, citado en Desclée y Mahoney, 1997) publicó un modelo del constructo personal sobre la emoción, pues afirma que en la mayoría de los intentos previos para integrar la emoción o el afecto dentro del marco teórico general, se ha adoptado un modelo de interrupción de la emoción.

El modelo de interrupción asume que el afecto altera o interrumpe los procesos cognitivos, ya que las emociones son aquellos estados de activación creados por la discrepancia entre la entrada perceptiva y constructiva, por lo que alteran el normal funcionamiento cognitivo.

La construcción emocional de Miall (1989, citado en Desclée y Mahoney, 1997) actúa a un nivel verbal, donde la emoción se ha incorporado formalmente dentro de la teoría constructivista y han sido consideradas las experiencias emocionales como un epifenómeno de varios estudios constructivos.

Katz (1984, citado en Desclée y Mahoney, 1997) adoptó una postura epifenoménica según la cual, las emociones tan sólo eran las experiencias emocionales de la activación de ciertos constructos psicofisiológicos.

Fisher (1990, citado en Desclée y Mahoney, 1997) amplió el modelo de Katz, pues esbozó un modelo del funcionamiento emocional en el que la *experiencia emocional* es considerada como la utilización de los constructos sensoriomotores evaluativos filogenéticamente disponibles.

La construcción original tiene lugar en un periodo pre lógico e incluso pre verbal, y sólo permite la posibilidad de una representación analógica narrativa.

La investigación sobre el desarrollo de la capacidad narrativa ha demostrado que las narraciones son las herramientas primeras y que más se utilizan para describir los acontecimientos, así como para comprender el presente y predecir el futuro.

Van den Broek y Thurlow (1991, citados en Desclée y Mahoney, 1997) señalan que “la narración constituye la vida de la persona tal y como la percibe y el sentido de auto identidad depende del contenido y cohesión de su historia vital” (p. 261).

Los seres humanos representan su información más básica y tácita acerca de sí mismo, así como la realidad, a través de las narraciones, esto exigiría una aproximación o enfoque narrativo en la terapia.

La terapia narrativa que se presenta se fundamenta en tres supuestos básicos:

1. El conocimiento y la existencia son inseparables y se organizan en términos narrativos. El proceso de conocimiento está de acuerdo con los cometidos existenciales.
2. La comprensión psicológica exige la identificación y el análisis de su patrón narrativo, las personas poseen formas idiosincráticas de organizar su conocimiento, formas que se traducen en determinados tipos de narraciones que adoptan el rol de los mejores ejemplos, metáforas esenciales, prototipos o patrones.
3. La psicoterapia puede considerarse como un escenario para la identificación, construcción y descomposición de las narraciones. Los clientes adoptan una actitud narrativa al ser capaces de identificar sus formas idiosincráticas de funcionar en la comprensión de patrones o prototipos narrativos, también al construir y proyectar metáforas alternativas.

Un aspecto esencial del enfoque narrativo es la capacidad de la persona para recordar sus experiencias, estas experiencias constituyen la herramienta principal para la construcción de las historias personales más relevantes en el desarrollo de su identidad, la cual, podría entenderse como el esfuerzo personal de construir experiencias coherentes y significativas de su vida.

El constructivismo no se postula a si mismo como mas verdadero que sus oponentes, ya que el mismo está sujeto a la contingencia humana . Los humanos nos limitamos a contar historias y relatos sobre nuestro conocimiento, a través de nuestra capacidad lingüística . Estas historias pueden ser mas o menos atractivas o útiles .

El constructivismo ve a la otras psicoterapias y la psiquiatría como narrativa de historias que pueden ser viables en determinados sujetos y contextos; distintas historias pero no unas mas verdaderas que otras . La psicoterapia constructivista es una de tantas historias, consciente de serlo sin embargo .

Las psicoterapias constructivistas se definen en general como relaciones cliente-terapeuta que tienen como finalidad la revisión de la construcciones del cliente sobre su experiencia a fin de facilitarle otras más útiles o viables .

3.1 Terapia narrativa

La narrativa es, uno de los temas emergentes de la psicología contemporánea, el interés que ha despertado en los teóricos proviene del hecho que al adoptar la psicología una perspectiva no empirista, constructivista o postmodernista, la comprensión de como la experiencia humana influye en como se percibir el mundo en que se vive a cada instante y pasa a ser uno de sus problemas fundamentales.

La construcción del significado surge de la narración, del continuo actualizar nuestra historia, de nuestra trama narrativa. Es una actividad humana fundamental. (Ruiz, 2002).

Para este autor, la identidad no es estática, la identidad es precisamente una construcción y no es una representación como lo plantean los enfoques racionalistas. Para Guidano (citado en Ruiz, 2002) la construcción de la identidad personal significa la tarea de individualizarse y de diferenciarse respecto a un mundo, lo que siempre implica una manera de ver el mundo y lo que es más importante una manera de sentirse en él. Guidano señala que desde el primer momento cada acto de identidad, cada acto de individualizarse respecto a lo otro implica siempre la elaboración y construcción de un significado personal.

Guidano (citado en Ruiz, 2002) señala que "la construcción de un significado personal es una actividad que desde el inicio del desarrollo humano corresponde a un proceso de secuencia de eventos significativos, es decir, juntar secuencias de conjuntos de eventos prototípicos que son significativos desde el punto de vista de la activación emotiva del sujeto. Al poner en secuencia estos conjunto de evento, se llega a desarrollar una configuración unitaria, y a través de ella es que se puede ver un mundo y sentirse en él.

La manera como se ve la construcción de una visión del mundo no es algo puramente intelectual, cada secuencia de eventos y escenas, comporta una activación también del mundo emocional y el reflejar de eventos prototípicos corresponde al repercutir de modulaciones emotivas específicas. Esta configuración unitaria de conjuntos de eventos, imágenes, etc. desde un comienzo empieza a transcribir todas las características que podemos decir de una historia.

Secuencializar los eventos en imágenes y escenas significa interpretarlos, significa darles nuevos términos, darles una trama narrativa. (Ruiz, 2002).

Puede ocurrir que en la vida de una persona, un evento o una serie de eventos no pueden ser asimilados en su historia de vida. Ese evento que no ha sido procesado ni elaborado es lo que se va a transformar en un síntoma psicopatológico. Por ejemplo, la no asimilación de una experiencia de haber perdido a un ser querido.

Desde este enfoque vemos la psicopatología como perturbaciones en la continuidad de la trama narrativa que implica que eventos que crean perturbaciones emocionales permanecen sin ser integradas a la historia de vida del sujeto.

La psicoterapia es visualizada como un proceso en que la persona, a través de repetidas reconstrucciones pueda ir integrando estos eventos que son vividos como extraños a si misma. De esta manera se facilita la reorganización que la persona pueda hacer de la historia de su vida. Este trabajo terapéutico se realiza en sesiones en la cual el paciente trabaja y colabora activamente en la reconstrucción de la secuencia de eventos y situaciones perturbadoras.

La terapia narrativa comienza cuando el psicólogo presta una atención respetuosa y comprometida a una persona en lugar seguro y privado. El terapeuta invita a la persona a hablar de sus problemas y la escucha con interés.

Si se acepta que las personas organizan su experiencia y le dan sentido por medio del relato y que en la construcción de esos relatos expresan aspectos escogidos de su experiencia vivida, se deduce que estos relatos son constitutivos, modelan la vida y las relaciones.

Es en la ejecución de una expresión donde re experimentamos, revivimos, recreamos, relatamos, reconstruimos y reactualizamos nuestra cultura.

Con frecuencia las primeras historias de la persona están llenas de frustración, desesperación y dolor, con poca esperanza. Las descripciones saturadas del problema encarnan el relato de la vida de la persona. El terapeuta acepta y toma en serio esta descripción, pero al mismo tiempo acepta que es solo una parte de la historia, la estructuración de una narración requiere la utilización de un proceso de selección por medio del cual dejamos de lado, de entre el conjunto de los sucesos de nuestra experiencia, aquellos que no encajan en los relatos dominantes que nosotros y los demás desarrollamos acerca de uno mismo.

Así a lo largo del tiempo y por necesidad, gran parte de nuestro bagaje de experiencias vividas queda sin relatar y no es contado o relatado. Permanece amorfo, sin organización y sin forma, algunas experiencias son rudimentarias, en el sentido de que simplemente no entendemos lo que estamos experimentando, o bien porque esas experiencias no son narrables, o bien porque carecemos de los recursos representativos y narrativos. (Bruner, citado en Michael, 1993).

El terapeuta emplea un lenguaje que transmite, implícitamente, que el “problema” tiene efectos sobre la vida, en lugar de ser parte de ella, por ejemplo: el terapeuta no dice: “te deprimiste” sino dice: “la depresión invadió tu vida”. Este lenguaje externalizador se utiliza a lo largo de toda la terapia, su objetivo es ayudar a la persona a distanciarse de sus problemas y a concebirlos como producto de las circunstancias.

A lo largo de las sesiones, los recuerdos aparecen por sí solos y haciendo las narraciones más ricas, con más detalles de la experiencia de las personas, entonces el terapeuta los focaliza e invita a la persona a estudiarlos en detalle mediante preguntas relativas a los sentimientos, pensamientos y acciones pasadas y presentes de ella y de quienes la rodean.

Una vez que la persona ha mencionado aspectos de su experiencia que parecen negar, contradecir o modificar su relato saturado del problema, el terapeuta, por medio de preguntas la invita a explayarse sobre las circunstancias y naturaleza de estos.

Las preguntas del terapeuta son integrales, centradas en los sentimientos, pensamientos y conducta de las personas en el pasado, presente y futuro. A través de este proceso la persona contempla su experiencia con mayor perspectiva. En este punto la terapia ha llegado a una encrucijada, la persona puede decir que se dejará dominar por el relato saturado del problema o puede tomar en cuenta el relato, de mayor riqueza. Al paso de algún tiempo la persona decide por sí misma modificar su postura con respecto al problema, sin embargo en ocasiones sienten que esto es demasiado perturbador, doloroso o prematuro.

Cuando la terapia se prolonga, su objetivo es asistir a la persona en la construcción y enriquecimiento del relato que ha empezado a re- construir con su vida, lo que es y en lo que puede convertirse. La terapia termina cuando la persona decide que su relato de sí misma es suficientemente rico para abarcar su futuro y hacer su vida de otra manera.

En esta terapia los términos “narrativa” y “relato” se usan indistintamente para referirse a secuencias escogidas de vida que cobran existencia como entidad mediante el acto de relatarlas. El relato de sí mismo es una narrativa en primera persona que define la identidad de un individuo a base de sus recuerdos y percepciones de su vida actual, los papeles que juegan en varios grupos e instituciones y sus relaciones sociales. Las personas cuentan con frecuencia estos relatos del yo a los demás, e incluso a sí misma, en su fragmentario monólogo interno. Al proceso por el que la persona cuenta estas narrativas se le llama “historiar” (Payne, 2002).

La narrativa tiene relación con una serie de ideas relativamente recientes sobre la vida y el conocimiento humano. Desde la perspectiva posmoderna se asume lo que puede conocerse de nuestra vida y experiencia, se expresa en las narrativas que nos contamos unos a otros, estas historias y narrativas conforman la matriz de conceptos y creencias a través de los cuales se comprende la vida y también el mundo donde éstas ocurren, hay una continua interacción entre los relatos que nos contamos en un momento dado, la forma en la que vivimos y los relatos que contamos cuando el momento ha pasado.

3.2 Conceptualización constructivo narrativa del duelo

A continuación se hablará del uso integrador de técnicas de diversa procedencia desde una concepción narrativa de la construcción del significado de la experiencia y del cambio terapéutico.

Las teorías tradicionales del duelo, consideran la muerte o la pérdida como una realidad objetiva, suponiendo que es igual para todos, en cualquier cultura e independientemente de cómo se haya producido dicha muerte. En consecuencia suponen que existen etapas universales de recuperación, por lo que todo ser humano debería pasar por ellas sin grandes diferencias de dicho proceso.

Al otorgar un papel pasivo al doliente, el mensaje de este tipo de teorías es que independientemente de lo que se pueda o esté dispuesto a hacer pasará irremediamente por esas etapas y experimentará los sentimientos consecuentes con aquélla en la que se encuentre.

De este modo un terapeuta no puede hacer mucho por su cliente, aparte de acompañarle, mientras espera a que pase por las fases del proceso.

Esta perspectiva reduce el nivel de acción tanto del cliente como del terapeuta, subestimando el significado personal de la pérdida y las acciones que se puedan llevar a cabo para superarla, y se centran excesivamente en las reacciones emocionales.

Otra crítica al proceso de duelo que siga cursos distintos de los prescritos como “normales” es considerado **patológico**, la consecuencia que esto conlleva es la exigencia de regresar a la “normalidad”.

Desde este proceso se dedica muy poca atención a las reacciones de distintas personas ante una misma pérdida, se contempla la aflicción como la experiencia privada de un individuo aislado, sin tener demasiado en cuenta su entorno socio-familiar, o sus creencias religiosas, espirituales, filosóficas o trascendentes. La tendencia de éstas, es la de ver el duelo como una experiencia exclusiva de quien los sufre (Botella y Herrero, 2001).

Las críticas antes mencionadas se basan en las limitaciones que suponen las teorías tradicionales del duelo tanto para la intervención de los profesionales como para las personas que intentan elaborar su duelo (Botella y Herrero, 2001).

Frente a tales teorías autores de procedencia constructivista han propuesto la elaboración de un modelo alternativo basado en una visión del duelo como proceso de reconstrucción del significado, ante la pérdida.

La conceptualización constructivista narrativa asume que la pérdida no es algo “objetivo” que distintas personas interpreten y vivan de igual manera, pasando por las mismas etapas y experimentando los mismos sentimientos, sino que se basa en un reconocimiento de la visión proactiva del ser humano, partiendo de la asunción de que se está comprometido en un proceso de construir activamente la realidad o visión del mundo. Así la persona deja un rol pasivo para

convertirse en alguien que de forma activa afronta los desafíos que le plantea la pérdida.

Se centra en el significado de que la pérdida tiene para cada uno, en lugar de hacerlo en sus reacciones emocionales compartidas, por lo que no se intenta prescribir un duelo “normal”.

Asimismo se considera cómo la pérdida transformará para siempre el mundo personal en lugar de seguir una recuperación que permita volver a un estado previo.

El duelo es un proceso idiosincrásico y esta conceptualización incorpora la consideración del contexto social y familiar.

Neimeyer, Keesee y Fortner (1997, citados en Botella y Herrero, 2001) proponen seis supuestos básicos para la elaboración de un modelo conceptual constructivista narrativo del duelo:

1. La muerte puede validar o invalidar las suposiciones que forman la base sobre la que se organiza la vida, o puede construir una experiencia nueva para la cual no se tiene construcción.
2. El duelo es un proceso, idiosincrásico, íntimo y unido al sentido de identidad.
3. El duelo es algo que la persona misma hace.
4. El duelo es el acto de afirmar o reconstruir un mundo de significados que ha sido desafiado por la pérdida.
5. En el duelo los sentimientos tienen sus funciones y deben ser entendidos como señales de los esfuerzos por atribuirle un significado.
6. Todos construyen y reconstruyen la identidad como supervivientes de la pérdida en negociación con los demás.

En relación a lo anterior, la definición de acontecimiento traumático que adopta Neimeyer y Stewart (1996, citados en Botella y Herrero, 2001) es la propuesta por Sewell (1995, citados en Botella y Herrero, 2001) que elabora un modelo constructivista del trauma a partir del estudio de la forma en que es definida la experiencia. Sewell considera que los individuos otorgan significado a los acontecimientos y situaciones en función de sus experiencias previas, conforme se experimentan nuevas situaciones, se van creando nuevos constructos que permiten relacionar la nueva situación con las que se han vivido previamente.

Una experiencia traumática puede bloquear este proceso y provocar que la situación traumática quede aislada y sin procesar, por este motivo, Sewell (1996, citado en Botella y Herrero, 2001) considera como experiencia traumática cualquier acontecimiento o situación que resulte de esta construcción fragmentada.

Neimeyer y Stewart (1996, citados en Botella y Herrero, 2001), afirman que la actividad y operación de una narrativa, organiza los acontecimientos y experiencias de la vida en forma de una historia coherente. Las narrativas proporcionan coherencia mediante su entramado, construyendo una historia unificada que proporcione una “concordancia discordante” o una unidad concordante con los aspectos incongruentes con los aspectos de la experiencia.

“La estructura de la vida es inherentemente narrativa” Kirby (1991, p.40, citado en Botella y Herrero, 2001) Las narrativas juegan un papel fundamental en la consecución de la continuidad, orden, y una identidad coherente mediante la organización temporal de la experiencia, por lo que una pérdida significativa o un trauma supondrá la ruptura de esta continuidad.

Quien experimenta la pérdida de alguien, siente como si su historia personal estuviera rota, o incompleta, experimenta el hecho traumático y la vida después del mismo, como dolorosamente fragmentada y desorganizada, como si estuviera disociada o hecha añicos.

Esta ruptura traumática de la coherencia temporal de la narrativa personal, como la suma de la experiencia de todos los roles que desempeña una persona, es la que se expresa como una incredulidad en el futuro.

Las narrativas son específicas para cada rol, la narrativa primaria o dominante, es aquella que proporciona una única voz que satisface la necesidad de orden y coherencia mediante la coordinación de las actividades de atribución de significado y organización, y por lo tanto, proporciona continuidad temporal a la identidad. (Botella y Herrero, 2001).

La ruptura de esta narrativa como consecuencia de un hecho traumático introduce cambios significativos en la visión acerca de uno mismo y el mundo, a menudo reflejados en la invalidación de estas visiones.

Quien ha sufrido una pérdida significativa en su vida, experimenta un miedo a no volver a ser el mismo que era antes, expresando que una parte de él murió con la muerte del otro.

Según Rood (1997, citado en Botella y Herrero, 2001), esta continuidad temporal de la identidad puede ser lo bastante drástica como para que la persona sienta que también ha perdido su identidad pasada y aborrezca su identidad presente.

A medida que se van asumiendo distintos roles, se van creando narrativas para que éstos queden entramados con el sí mismo, surge también una nueva narrativa, “la narrativa del trauma” . La creación de éste sí mismo traumático coloca a la persona en un mundo traumático, esta noción de múltiples sí mismos conformando la identidad y sus correspondientes narrativas, se convierte en una poderosa metáfora para la comprensión del trauma y la pérdida.

Neimeyer y Stewart (1996, citados en Botella y Herrero, 2001), señalan que quien ha vivido una experiencia traumática desempeña distintos roles como: el de víctima, persona herida, persona que está en luto, superviviente, según sea la experiencia vivida.

Estos roles llevan a adoptar una historia de vida en donde la persona se considera como una víctima e incluso participa en las relaciones con los demás que colaboran a reforzar esta nueva descripción como víctima vulnerable en contraste con su anterior historia de vida.

Este nuevo sí mismo se convierte en una parte esencial de la persona que llega a constreñir los otros posibles sí mismos. Según Klion y Pfenniger (1996, citados en Botella y Herrero, 2001), mientras exista este sí mismo en su forma original, los procesos psicológicos utilizados en la creación del sí mismo traumático, éste envolverá a los demás de tal manera que la persona llega a sentir que ya no es la que era antes.

La existencia de narrativas tan dispares crea traumas secundarios, esto es porque deben afrontarse los roles que son familiares con narrativas que han quedado constreñidas por la narrativa del trauma, potenciándose el sentimiento de pérdida de los sí mismos pasados.

Ante esta situación cabe diseñarse cómo plantear al cliente en la terapia, una de las opciones es ayudarlo a integrar la nueva narrativa con la anterior tal y como lo proponen Neimyer y Stewart (1996, citados en Botella y Herrero, 2001),

Estos autores trabajan en un marco desde el que consideran que la terapia debe permitir la integración de estos sí mismos y narrativas en conflicto en el momento presente.

Otra es la de Rood (1997, citado en Botella y Herrero, 2001), quien propone más que defender esta unificación e integración, se debe ayudar al individuo a aceptar la disonancia con el objeto de reconstruir el sí mismo futuro y la coherencia de la identidad.

La postura de Rood, consiste en utilizar las distintas voces de la identidad pre y post traumáticas en un intento de construir una orientación en el porvenir y un posible sí mismo futuro. Según este autor al utilizar estas voces que pertenecen a distintos momentos temporales, la restauración de la coherencia puede empezar sin necesidad de integración.

Refuerza su argumento utilizando el corolario de fragmentación de Kelly (1955) según el cual, una persona puede emplear sucesivamente varios subsistemas de construcción inferencialmente incompatibles entre sí.

Su objetivo es ayudar a la persona a establecer de nuevo la perspectiva de porvenir para que el pasado, el presente, y el futuro vuelvan a estar encadenados y a reinstaurar la continuidad temporal de la propia narrativa. De este modo, se repara aquella ruptura de la coherencia temporal que el trauma o la pérdida provocaron sobre la historia de vida personal.

CONCLUSIONES

La muerte es una experiencia poco comprensible a la que debe enfrentarse el hombre y la desaparición de la animación corporal es, una de las vivencias más traumáticas y críticas de su existencia. Se plantea como un hecho inaceptable psicológicamente (Louis,1991).

Si para algunas personas la muerte se trata de una crisis, no lo es para otras, pues entre todas ellas existen las que piensan rara vez en la muerte, y algunas otras llegan a la muerte sin haber pensado antes en ella, en tales casos ni se experimenta crisis.

Existen algunas otras personas que le temen a la muerte, principalmente porque implica una pérdida, y la muerte significa el final de la identidad personal, por ello buscan la forma de consolarse por medio de la religión, mediante la creencia y la fe, de una esperanza de vida espiritual (Weenolsen, 1988; en Warner y Sherry 2003). Algunas otras personas, sí piensan en la muerte, y lo llegan a ver sin miedo, ya que son las personas que cuentan con una creencia religiosa firme. (Kübler- Ross, 1969).

Para poder asimilar de una forma sana la muerte, se ha de elaborar un duelo, el cual es la reacción ante la pérdida de un ser querido, o de una abstracción equivalente, es darse cuenta de que ya no estará más con nosotros, y al comenzar a vivir y experimentar el duelo, se puede sentir un bloqueo sentimental y se va dando cuenta de que pasar por la etapa del duelo no es fácil.

Durante este proceso el ánimo por el que se atraviesa es único para cada una de las personas que lo experimentan, algunas personas sienten un gran vacío, otras se adentran en un profundo dolor, pero la muerte es vivida de diferente forma por cada persona. Esta es una razón por la que no se puede generalizar para dar una solución al dolor y al sentimiento de tristeza.

La elaboración del duelo es un proceso que no tiene un tiempo determinado ni un comienzo establecido como tal, se lleva a cabo en etapas y cada persona marca su ritmo para ir pasando por cada una, hasta que llega a la aceptación de su pérdida.

Como seres humanos, no se está preparado para pasar solo la crisis, y el duelo, por ello se tiende a recurrir a la ayuda de familiares, amigos, psicólogos, tanatólogos y a la religión que se profesa, para llegar a aceptar el pasado como fue y estar dispuestos a vivir el presente y planear el futuro sin esa persona (Longaker, 1997).

Mediante el trabajo del duelo se busca que la persona acepte la pérdida, readaptándose a la nueva realidad de ausencia, condición esencial para la elaboración del duelo, y aunque se defina como una reacción adaptativa normal, es un acontecimiento estresante, es un proceso único e irrepetible, dinámico y cambiante momento a momento, un evento variable de persona a persona y entre familias (Goldbeter, 2003).

Por ello integrar el duelo es un proceso que tiene la intención de reconocer el dolor que produce la ausencia, aceptar que duele, aceptar la ausencia, aceptar que ha muerto. Manifestar el dolor e iniciar el camino de regreso a la realidad y al propio orden de las cosas.

La construcción de la personalidad precede a la constitución del pensamiento lógico, el pensamiento prelógico ha sido denominado pensamiento mítico, cuyo rasgo fundamental es la configuración de estructuras simbólicas (Alcantara, 1999; citado en Avendaño, 1999).

Las estructuras verbales simbólicas, son las que permiten identificar el tipo de estructuras cognitivas que se han denominado como mitopoéticas, las cuales son formas elaboradas a partir de experiencias rituales que tienen un origen sociológico y están arraigadas en el deseo.

Northrop Frye en 1977 (citado en Avendaño, 1999), ha propuesto que las estructuras mitopoéticas se manifiestan a través de las estructuras verbales del lenguaje, Paul Ricoeur (citado en Avendaño, 1999), sugiere que la configuración de las estructuras verbales del lenguaje obedecen a la función natural de la conciencia humana de articular el sentido del mundo.

El constructivismo propone que conocer no es una parte de la actividad como seres vivos sino de todos los fenómenos que ocurren en el vivir, por tanto forman parte del proceso de dar significado a la experiencia que se vive.

El conocimiento se conceptualiza como un proceso evolutivo que se despliega y extiende a través de la elaboración progresiva de los sistemas activos de la vida, intentando organizar su experiencia.

El funcionamiento mental es fundamentalmente un andamiaje constructivo de la experiencia a través de las expectativas, hipótesis y teorías activas, todo aprendizaje está relacionado con el conocimiento previo.

En este proceso de construcción y reconstrucción, la persona intenta comprender psicológicamente su mundo interno y externo por medio de dimensiones personales de conciencia basada en contraste de significados.

La construcción emocional de Miall (1989, citado en Desclée y Mahoney, 1997) actúa a un nivel verbal, donde la emoción se ha incorporado formalmente dentro de la teoría constructivista.

Los seres humanos representan su información más básica y tácita acerca de sí mismo, así como la realidad, a través de las narraciones, esto exigiría una aproximación o enfoque narrativo en la terapia.

La construcción del significado surge de la narración, del continuo actualizar la historia, de la trama narrativa. Es una actividad humana fundamental. (Ruiz, 2002).

La construcción de la identidad personal significa la tarea de individualizarse y de diferenciarse respecto a un mundo, lo que siempre implica una manera de ver el mundo y lo que es más importante una manera de sentirse en él.

Neimeyer y Stewart (1996, citados en Botella y Herrero, 2001), afirman que la actividad y operación de una narrativa, es organizar los acontecimientos y experiencias de la vida en forma de una historia coherente. Las narrativas proporcionan coherencia mediante su entramado, construyendo una historia unificada que proporcione una unidad concordante con los aspectos incongruentes y con los aspectos de la experiencia.

Quien experimenta la pérdida de alguien, siente como si su historia personal estuviera rota, o incompleta, experimenta el hecho traumático y la vida después del mismo, como dolorosamente fragmentada y desorganizada, como si estuviera disociada o hecha añicos.

Las narrativas son específicas, las primarias o dominantes, proporcionan una única voz que satisface la necesidad de orden y coherencia mediante la coordinación de las actividades de atribución de significado y organización, por lo tanto, proporciona continuidad temporal a la identidad. (Botella y Herrero, 2001).

A medida que se van asumiendo distintos roles, se van creando narrativas para que éstos queden entramados con el sí mismo, surge también una nueva narrativa, “la narrativa del trauma” . La creación de éste sí mismo traumático coloca a la persona en un mundo traumático, esta noción de múltiples sí mismos conformando la identidad y sus correspondientes narrativas, se convierte en una poderosa metáfora para la comprensión del trauma y la pérdida.

Estos roles llevan a adoptar una historia de vida en donde la persona se considera como una víctima e incluso participa en las relaciones con los demás que colaboran a reforzar esta nueva descripción como víctima vulnerable en contraste con su anterior historia de vida.

Ante esta situación cabe diseñarse cómo plantear al cliente en la terapia, una de las opciones es ayudarlo a integrar la nueva narrativa con la anterior tal y como lo proponen Neimyer y Stewart (1996, citados en Botella y Herrero, 2001),

Otra opinión es la de Rood (1997, citado en Botella y Herrero, 2001), quien propone más que defender esta unificación e integración, se debe ayudar al individuo a aceptar el sí mismo futuro y la coherencia de la identidad, utilizando las distintas voces de la identidad pre y post traumáticas en un intento de construir una orientación en el porvenir y un posible sí mismo futuro.

Su propósito es ayudar a la persona a establecer de nuevo la perspectiva de porvenir para que el pasado, el presente, y el futuro vuelvan a estar encadenados y a reinstaurar la continuidad temporal de la propia narrativa.

Aun que en muchas ocasiones el trato que le da la sociedad a los que acaban de fallecer y a sus deudos se caracteriza por la rapidez, sin dar tiempo a los dolientes de asimilar lo que ha pasado, ante esta situación los deudos buscan un apoyo en los ritos religiosos, que podrían ofrecer un remanso de paz, unos

momentos de reflexión y de recogimiento, un tiempo de reposo en el que el llanto se podría convertir en oración y los lamentos en plegaria.

Crear es un sentimiento o un acto de una cualidad específica que ocurre en la mente de una persona, por lo tanto sólo es accesible a esta persona, sólo ella podrá percatarse de tener esa ocurrencia, porque sólo ella tiene acceso a los datos de su propia conciencia. Todas esas concepciones tienen que acudir para caracterizar la creencia, a conceptos que se refieren a cualidades subjetivas, privadas.

Para asegurar que creer corresponda a un acto o sentimiento, de tal o cual tipo, sólo se puede apelar a la experiencia interna, y darla a conocer por medio del reporte que pueda dar la persona mediante su comportamiento y su lenguaje.

Algunas creencias no pueden traducirse en comportamientos, pero no se dice que una creencia tiene que necesariamente expresarse en acciones, sino sólo que *si* se presentan determinadas circunstancias, la persona se comportará de un modo tal que supone la existencia de un estado disposicional a actuar al cual se le llama creencia.

Hay algunas creencias que se pueden verificar por la experiencia y algunas que se pueden tomar a ojos cerrados. Cuando la creencia descansa en la religión, se le llama fe, la fe ha sido definida como el hecho de creer en algo sin contar con pruebas, solo se sustenta de la experiencia, el termino fe generalmente implica alguna decisión voluntaria, de confiar en algo o en alguien, pero las creencias simplifican la percepción del mundo más allá de las pruebas, es solo de la experiencia de cada una de las personas.

A lo largo de la historia, la religión y las creencias han ejercido una poderosa influencia sobre la vida de la persona, a donde el necesitado, el enfermo, y el marginado se vuelven en busca de caridad.

Al tratarse el tema de la psicología y de la religión debe estarse conciente de que las cuestiones religiosas se están tratando a nivel personal según su construcción teológica.

La religión se considera como aquello que impulsa, alienta a superar y afrontar la preocupación última del individuo. Es error pensar que las distintas religiones son lo mismo, las formas específicas religiosas difieren gradualmente entre sí, tal como lo hacen los motivos específicos por los cuales las personas se afilian a una religión determinada.

La religión en su raíz *re-ligare* se refiere a algo esencial, a aquello que nos liga con Dios y con los demás hombres. La celebración de la fe a través de los ritos ayuda a la aceptación del dolor e incluso a su celebración.

En el campo teórico de la religión existen múltiples definiciones uno de ellos es el de Cicerone (citado en Avendaño, 1999) quien deriva el término de la raíz *relegere*, a partir de la cual religión significaría el cuidado y atención que se tiene en el acatamiento de todo lo referente a las cosas divinas y al culto. La segunda aceptación corresponde a Lactancio (citado en Avendaño, 1999) para quien religión se deriva de *religare*, que significa atar, ligar, establecer una dependencia como una conexión personal del hombre respecto a su Dios.

Para los cristianos la muerte se puede definir como la terminación de la vida terrenal, representada por la separación temporal de los dos elementos distintos de los que está compuesto el hombre, cuerpo y alma, y tienen la creencia que es a través de la muerte de Jesús que la humanidad se ha reconciliado con Dios, y que por la resurrección de Cristo, salvó al mundo de la muerte y el pecado dando nueva vida a quienes crean en Él.

Esta nueva vida va más allá de la sepultura y puede ser experimentada por el creyente cuando se convierte en cristiano a través del rito del bautismo.

La muerte marca la finalidad de la vida terrenal, cuya vida está medida por el tiempo, el curso por el cual se va cambiando, se envejece y como en todos los seres vivos de la tierra, al final aparece la muerte como terminación normal de la vida.

Con la muerte se pone fin a los días aquí en la tierra, y gracias a Cristo la muerte cristiana tiene un sentido positivo, la resurrección de todos los muertos, “de los justos y de los pecadores”, precederá al juicio final en el que vuelve Cristo glorioso.

En el cristianismo se cree en un Dios Padre al que se puede llamar por su nombre, un Dios cercano, alcanzable. El cristiano tiene una relación personal y sobre todo muy íntima con Dios, y de esa misma forma será en la vida eterna.

El cristiano, cuando se llega a sentir abandonado, angustiado, en soledad ante el hecho de la muerte, el consuelo y la esperanza que lo conforta es saber, que el poder de Dios de convertir en vida la muerte del hombre que agoniza, es mayor que la agonía misma y mayor que el fracaso aparente o evidente de su vida.

La muerte, tiene un papel dentro de la vida del creyente, a partir de la cual la muerte sólo puede aparecer como el término del cumplimiento del plan de vida que Dios tiene para cada uno.

Lo importante no es el cuerpo físico, si no, la creencia a la vida Eterna en la cual se despertará con la firme confianza de vivir a lado de nuestro Dios y en la cual ya no habrá mas sufrimiento ni dolor.

Los católicos cuentan con diversas ideas acerca de la muerte, ya que al morir se puede ir su espíritu a: el cielo, el purgatorio o el infierno, los que han seguido una vida de acuerdo a los mandamientos, y siendo gentil con sus semejantes se irá al cielo, porque ha sido una persona que no ha tenido malos sentimientos, pero si no ha seguido los mandamientos y ha pecado se puede ir al purgatorio, donde se purificará su alma, para poder llegar al cielo. Pero si la persona no ha seguido los mandamientos y no ha sido buena con los demás, si ha pecado y no se ha arrepentido de hacerle daño a sus semejantes, entonces se irá al infierno, donde no le espera nada bueno a su alma, y no tendrá descanso.

Estas creencias, hacen que los seres queridos que sufren la pérdida de alguien, se preocupen por el eterno descanso del alma de la persona fallecida, por lo que recurren a ritos como: rezar, ponerle agua bendita, mandar a hacer misas donde se pida por el alma y eterno descanso de la persona.

El apoyo que reciben los dolientes, en parte es por el sacerdote al pedir y orar por el fallecido, pero también existe un apoyo de los asistentes al funeral, los cuales mientras es velado el cuerpo, hacen varias oraciones y rezan el rosario.

Los testigos de Jehová creen que la muerte es sólo caer en un sueño largo, del cual se despertará cuando llegue el día del juicio, donde Jehová, que es como llaman a Dios, vendrá a juzgar las acciones de cada una de las personas para ver si pueden ir al paraíso, o ser condenadas por la eternidad.

Es cierto que los testigos de Jehová entienden la esperanza bíblica de la resurrección, no lloran inconsolablemente, como lo hacen algunos que no poseen un fundamento bíblico claro para sus creencias con respecto a la condición de los muertos. Pero como todo ser humano, el pese a tener la esperanza de la resurrección, llora la pérdida de cualquier persona querida.

Los especialistas tienen opiniones modernas pero son un mero reflejo de la sabiduría antigua inspirada de la Biblia. Dicen que debemos expresar el dolor en vez de reprimirlo, esto recuerda a hombres fieles de la antigüedad como: Job, David, Jeremías, cuyas expresiones de dolor aparecen en la Biblia.

Al expresar verbalmente las experiencias y los sentimientos, por lo general resulta más fácil comprenderlos y sobrellevarlos, y si el oyente también perdió a alguien y se sobrepuso, posiblemente le pueda dar unas cuantas sugerencias prácticas para que la otra persona también lo consiga.

Nunca subestime el valor de la oración, el valor de la oración estriba en hacer sentir mejor a las personas, Jehová quien escucha las oraciones, promete dar espíritu de aliento a las personas que se lo pidan sinceramente, Dios puede ayudar a las personas a aguantar los problemas que se les presenten.

Al leer las creencias acerca de la muerte de cada una de las religiones antes mencionadas, se encuentra que los creyentes han de hacer un esfuerzo de conversión que significa también cambiar de mentalidad en lo que respecta al dolor. Acudiendo a los evangelios, han de ver cual es el Dios de Jesucristo, cuál es el Dios en quien han de creer.

La psicología de la religión es una aproximación que intenta integrar en un marco teórico la visión religiosa de la persona con las diferentes orientaciones de la psicología. Esta perspectiva permite un amplio espacio teórico para que encuentren nociones tanto de la psicología como de la religión.

A la psicología no le interesan las “instituciones” religiosas, sino los “sentimientos” e “impulsos” religiosos de los individuos que las conforman, que se traducen en conductas y actitudes hacia la vida y que están presentes en la conformación psicológica del individuo.

BIBLIOGRAFÍA

- Ψ Archer J. (2000). The nature of grief. The evolution and psychology of reaction to loss. U.S.A.
- Ψ Avendaño. C. (1999). Psicología y Religión. Tensiones y tentaciones. Buenos Aires, Kairos.
- Ψ Baker M. (1995). Ciencia y salud con clave en las escrituras. Boston.
- Ψ Bermejo J. (1994). El cristiano y la enfermedad. Barcelona, Paidós.
- Ψ Boss, P. (2001) La pérdida ambigua. Como aprender a vivir con un duelo no terminado. Barcelona, Gedisa
- Ψ Bowlby, J. (1993) La pérdida afectiva: Tristeza y Depresión. Barcelona, Piados.
- Ψ Reina. C.(1569). Santa Biblia. España, Publicaciones Españolas.
- Ψ De Jaramillo, F. (1999) De cara a la muerte. Barcelona, Andrés Bello.
- Ψ Deprezziar, B. (2001) Los tiempos del duelo. Colección la clínica de los bordes. Argentina, Mono Sapiens.
- Ψ Dumay, M. (2000) El duelo. En el principio del camino. Guía Terapéutica para el transito a otra vida. México, Plaza Andajones.
- Ψ Feixas y Villegas (1990) Constructivismo y Psicoterapia. Barcelona, Promociones y publicaciones universitarias.
- Ψ Gallego, B. (1996) Discurso sobre el constructivismo. Coperativa editorial magisterio.
- Ψ Garibay M. (2004). Cuando un amigo se va. México, Tomo.
- Ψ Goldbeter, M. E. (2003) El duelo imposible las familias y presencia de los ausentes, Herder.
- Ψ Hinton, M. S. (1974) Experiencias sobre el morir. Barcelona, Ariel.
- Ψ Kubler R. (1969). Sobre la muerte y los moribundos, México, De bolsillo.
(1987). La muerte un amanecer. México, Océano luciérnaga.
- Ψ Lee,C. (1995). La muerte de los seres queridos. Barcelona, Plaza y Janes editores.

- Ψ Longaker, CH. (1997) Qué es el duelo. En afrontar la muerte y encontrar la esperanza. Guía para la atención de los moribundos. México, Grijalbo.
- Ψ Louis- Vincent T. (1991). La muerte. España, Paidós.
- Ψ Mahoney M, Broumer D. (1997). Psicoterapias cognitivas y constructivistas. España, Biblioteca de psicología.
- Ψ Mansilla T. (2005). Ideas y Creencias en Hume y Ortega. www.psicologíayciencias.com.mx
- Ψ Morris.G. (1992). Psicología un nuevo enfoque. Londres, Prentice- May Hispanoamericana.
- Ψ Payne. M. (2002). Terapia Narrativa. Una introducción para profesionales. México, Piados.
- Ψ Pérez, V. (2005). Aspectos espirituales y religiosos del duelo. www.Psicologíayreliión.mx
- Ψ Rebolledo M. (2003) Aprender a morir. Fundamentos de tanatología médica. México, Distribuidora y editorial mexicana.
- Ψ Rowe D. (1982). La construcción de la vida y la muerte. México, Fondo de cultura económica y Biblioteca de psicología y psicoanálisis.
- Ψ Sábada J. (1991). Saber morir. España, Librerías Prodhufi.
- Ψ Sánchez S. (2001). La relación de ayuda en el duelo. España, Sal térrea Santander.
- Ψ Selgal, L. (1986) Soñar la realidad. España, Paidós.
- Ψ Sherr Lorraine. (1992). Agonía, muerte y duelo. México, El manual moderno.
- Ψ Smud H., Bernasconi E. (2000) Sobre duelos, enlutados y duelistas. Buenos Aires, Lumen.
- Ψ Stearns, K. A. (1991) Sentimientos de culpabilidad. En como afrontar la muerte de un ser querido, Martínez Roca.
- Ψ Van Gennep Arnold. (1986). Los ritos de paso. España, Taurus ediciones.
- Ψ Warner S, Sherry W.(2003). Psicología de la edad adulta y la vejez. España, Pearson Prentice Hall.
- Ψ Villoro. L. (1996). Creer, Saber, Conocer, México, Siglo Veintiuno.