



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA
DE MEXICO**

**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES
IZTACALA**

**EL PROCESO DE DUELO COMO POTENCIAL
GENERADOR DEL DESARROLLO PERSONAL:
UN ENFOQUE HUMANISTA.**

**T E S I S I N A
QUE PARA OBTENER EL TITULO
LICENCIADO EN PSICOLOGIA
P R E S E N T A :
ARACELI ANGELES PEREZ MARTINEZ**

ASESORES:

LIC. MARIA ELENA MARTINEZ CHILPA
LIC. MARIA KENIA PORRAS OROPEZA
LIC. MARIA ESTHER RODRIGUEZ DE LA ROSA



TLANEPANTLA DE BAZ EDO DE MEXICO

2006



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



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

A MIS PADRES

MAMÁ

PORQUE ERES MI MÁXIMO EJEMPLO DE QUE EXISTE EL AMOR INCONDICIONAL, POR TU GUIA, TU APOYO Y LA COMPRENSIÓN QUE SIEMPRE ME HAS DADO, GRACIAS POR ESTAR A MI LADO.

PAPÁ

PORQUE ME AYUDASTE A CONSTRUIR LO QUE AHORA SOY Y ME DAS UN MOTIVO MÁS PARA MIRAR AL CIELO.

A MIS HERMANOS

PAT

POR TU CARIÑO, TU ALIENTO Y LA COMPRESIÓN QUE ME BRINDASTE A LO LARGO DE ESTE PROYECTO, PORQUE CADA DÍA ME DEJAS VER EL MARAVILLOSO SER HUMANO QUE ERES.

JORGE

POR EL CORAZÓN TAN GRANDE QUE TIENES Y POR SER MI EJEMPLO DE QUE LOS LAZOS FAMILIARES SIEMPRE ESTÁN PRESENTES.

A MALE

*POR TU GRAN CORAZÓN Y VALOR HUMANO, MIL GRACIAS POR
BRINDARME ESTA SEGUNDA OPORTUNIDAD DE CONCLUIR MI SUEÑO Y
SOBRETUDO POR SER MI MAESTRA EN UNA DE LAS CUALIDADES MÁS
DIFÍCILES DE APRENDER*

A KENIA Y ESTHER

*POR SUS ATINADAS Y MUY VALIOSAS APORTACIONES QUE
ENRIQUECIERON ESTE PROYECTO INVALUABLEMENTE.*

A ANGÉLICA

*POR ABRIME LAS PUERTAS DE TU CORAZÓN QUE ES EL MIO Y DE TU
FAMILIA QUE ES LA MIA.*

*POR TUS PALABRAS QUE SABIAMENTE UBICAN MI PENSAMIENTO,
AÚNQUE EN OCASIONES TENGAS QUE MOSTRARME EL ROSTRO AMARGO
DE LA VERDAD.*

*POR TU HABILIDAD DE VER EN MIS OJOS LO QUE MIS LABIOS NO
DICEN.*

A ALEJANDRO Y YAMARI

POR SER PARTE DE ESTA ETAPA TAN IMPORTANTE EN MI VIDA, POR LOS PROYECTOS Y LA ILUSIÓN QUE FORMAMOS JUNTOS, POR LA CONFIANZA Y LA SINCERIDAD QUE CARACTERIZÓ A NUESTRA AMISTAD.

A DINA

PEDACITO, MIL GRACIAS POR TODO EL CARIÑO QUE SIEMPRE HE RECIBIDO DE TI, POR TU TIEMPO Y POR LAS BELLAS ATENCIONES QUE TIENES HACIA MI PERSONA, SOBRETUDO POR TU INVALUABLE AYUDA PARA LOGRAR LOS ULTIMOS PASOS DE ESTE PROYECTO ¡GRACIAS!

Y

A TODOS AQUELLOS QUE DE ALGUNA FORMA HAN VIVIDO Y HAN SIDO PARTE DE ESTE PROYECTO, POR SU APOYO, ENERGÍA Y CARIÑO...

Y POR TODO LO QUE ME HAN PERMITIDO APRENDER DE USTEDES...

¡GRACIAS!



Nombre de archivo: A1
Directorio: C:\Mis documentos\TESIS\ARACELI ANGELES\DOC
Plantilla: C:\WINDOWS\Application
Data\Microsoft\Plantillas\Normal.dot
Título: 1
Asunto:
Autor: ANGELES MARTINEZ
Palabras clave:
Comentarios:
Fecha de creación: 06/04/06 08:02 P.M.
Cambio número: 2
Guardado el: 06/04/06 08:02 P.M.
Guardado por: BASE
Tiempo de edición: 1 minuto
Impreso el: 06/04/06 08:14 P.M.
Última impresión completa
Número de páginas: 7
Número de palabras: 345 (aprox.)
Número de caracteres: 1,969 (aprox.)

ÍNDICE

RESUMEN _____ i

INTRODUCCIÓN _____ ii

CAPITULO 1

1. Orígenes, Antecedentes y Fundamentos de la Psicología Humanista _ 14

1.1. Orígenes filosóficos de la Psicología Humanista _____ 14

1.1.1. La psicología existencial _____ 15

1.1.2. Los postulados fenomenológicos _____ 20

1.2. Antecedentes históricos de la Psicología Humanista _____ 26

1.3. La concepción Humanística del hombre _____ 31

1.4. Fundamentos básicos del enfoque centrado en la persona _____ 33

1.4.1. Teoría de la Terapia _____ 33

1.4.2. Teoría de la Personalidad _____ 39

1.4.3. La naturaleza del hombre _____ 41

1.4.3.1. La Tendencia Actualizante _____ 42

CAPITULO 2

2. Las emociones y su papel en la formación de la estructura del si mismo _____ 47

2.1. La función de las emociones _____ 47

2.2. La formación de la estructura del si mismo _____ 53

CAPITULO 3

3. Las pérdidas y su carácter inherente a la vida _____ 61

3.1. Tendencia del ser humano a rechazar las pérdidas _____ 63

3.2. La ganancia de una pérdida _____ 66

3.3. El sentido del dolor _____ 70

CAPITULO 4

4. El duelo como proceso de crecimiento y descubrimiento personal según las etapas de Reyes Zubiría

72

4.1. El Shock como mecanismo de protección _____	74
4.2. La Depresión y su papel reflexivo _____	76
4.2.1. Sentimientos a superar: Tristeza, Culpa, Añoranza e Impotencia_	77
4.3. La rabia y el descubrimiento de necesidades _____	86
4.3.1. Rabia como motor para vivir _____	87
4.3.2. La Rabia y su restricción social _____	88
4.3.3. El desafío de Aristóteles _____	89
4.4. El perdón y la paz interior _____	91
4.4.1. Una mezcla de recuerdos y amor propio _____	91
4.4.2. Liberación de las culpas _____	92
4.5. La aceptación: una nueva forma de vivir el aquí y el ahora _____	94
4.5.1. El descubrimiento de los Valores personales _____	95

5. Conclusiones _____ 97

Bibliografía _____

101

Nombre de archivo: A2
Directorio: C:\Mis documentos\TESIS\ARACELI ANGELES\DOC
Plantilla: C:\WINDOWS\Application
Data\Microsoft\Plantillas\Normal.dot
Título: ÍNDICE
Asunto:
Autor: BASE
Palabras clave:
Comentarios:
Fecha de creación: 06/04/06 07:43 P.M.
Cambio número: 1
Guardado el: 06/04/06 08:01 P.M.
Guardado por: BASE
Tiempo de edición: 18 minutos
Impreso el: 06/04/06 08:15 P.M.
Última impresión completa
Número de páginas: 2
Número de palabras: 357 (aprox.)
Número de caracteres: 2,037 (aprox.)

RESUMEN

El presente trabajo es resultado de la complementación de dos teorías: la Psicología Humanística y la Tanatología, en el que la primera funge como base para el abordaje del proceso de duelo que describe el Dr. Reyes Zubiría, como pionero de la Tanatología en México. El Enfoque Centrado en la Persona es una aproximación humanística que proporciona los elementos que permiten ver el proceso de duelo como favorecedor de desarrollo, debido a su concepción positiva del ser humano, lo concibe como un ser con una fuerza innata e inextinguible que busca su crecimiento y autorrealización, con ello permite vislumbrar al ser humano como capaz de obtener del proceso de duelo, elementos favorables que le produzcan una enseñanza. Del mismo modo se pretende incrementar la bibliografía tanatológica que hace referencia a las ganancias de una pérdida puesto que uno de los libros que lo maneja de una manera muy profunda: *El precio de la vida, las pérdidas necesarias para vivir*, de Viorst se encuentra agotado y pocas bibliotecas lo tienen disponible, es uno de los pocos que se aleja del aspecto doloroso de una pérdida, y que abarca el aspecto positivo que puede dejar. Por ello aquí se expone el duelo como la vivencia de cada una de las etapas que pueden llevar a un crecimiento, culminando en la transformación de la persona, llevándola a ver la vida desde una perspectiva diferente. Elementos que pueden auxiliar en la dirección a seguir durante un proceso terapéutico de resolución de un duelo no resuelto, que agilicen la solución del mismo y puedan incluso disminuir el rechazo ante cualquier tipo de pérdida.

INTRODUCCIÓN

La Asociación Mexicana de Tanatología realiza cursos de formación continúa en tanatología cada fin de mes, en lo cuales proporcionan información de todas las áreas de la Tanatología al público en general. Durante mi asistencia a una de aquellas sesiones y conforme escuchaba las ponencias, me percaté que hacían referencia a varios conceptos que trabaja la psicología humanística, aunque no empleaban los mismo términos, sí hacían referencia al significado y manejo que emplea el Enfoque Centrado en la Persona. A partir de ese momento comenzó mi inquietud por saber si era posible trabajar la Tanatología desde una visión humanística.

La Tanatología es una ciencia relativamente nueva que tienen como objetivo aliviar el dolor de la muerte y la desesperanza, pero no solo se encarga de cadáveres, enfermos terminales y sufrimiento, una de sus principales funciones está enfocada hacia la vida, no sólo de trabaja por una buena muerte, sino por una buena vida; no sólo son médicos que le devuelven la salud a una persona enferma, también luchan por vivir intensamente el aquí y el ahora y lo hacen considerando al ser humano en sus aspectos bio-psico-social y espiritual, enfocándose en gran medida en el aspecto espiritual, porque es ésta es el área que principalmente cubre el objetivo de vivir a plenitud, porque le da sentido a la muerte, para que cuando ésta llegue, exista paz y no angustia, para que cuando un ser humano sufra cualquier tipo de pérdida y se encuentre en el dolor del duelo, descubra el sentido de esa pérdida en su existencia y logre continuar viviendo su vida a plenitud.

Las personas que viven un duelo están generalmente expuestas a disturbios psicológicos y emocionales a largo plazo, en este proceso hay una completa sucesión de sentimientos que precisan de tiempo para ser superados y las circunstancias en las que se presenta pueden llegar a ser muy difíciles de

sobrellevar, por lo que se hace más dura la aceptación de la realidad¹. Sin embargo, en este tiempo que transcurre la persona no permanece estática dejando que el tiempo por si mismo cure su dolor, al contrario para llegar a la aceptación suele pasar por varias etapas mediante las que puede lograr superar su pérdida y un obtener un crecimiento.

La Psicología Humanística trata de las capacidades y potencialidades humanas, tales como: creatividad, amor, sí mismo, crecimiento, organismo, necesidad básica de gratificación y, uno de los enfoques que se desarrollan a partir de ella es el Enfoque Centrado en la Persona propuesto por Carl Rogers. Un concepto central de este enfoque es la tendencia actualizante, la cual señala que el hombre está impulsado por una fuerza interna o tendencia natural hacia la autorrealización, hacia el pleno desarrollo tanto físico como psíquico, que es constante y eficaz. Este concepto es uno de los que más retomaré como apoyo para el desarrollo del presente trabajo, ya que al hablar de que una persona está en busca de su crecimiento, que su naturaleza es tender al desarrollo y a moverse en una dirección constructiva, es la postura que me permitirá encontrar cómo, aunque la persona atraviese por un proceso dolor causado por una pérdida significativa, si se establecen ciertas condiciones, se superan los obstáculos y se encauza esa fuerza interna que describe Rogers, entonces sea posible lograr un desarrollo.

Para ello, en el capítulo uno expondré los orígenes, antecedentes y fundamentos de la Psicología Humanística, capítulo que dará sustento y brinda los elementos para comprender el manejo y abordaje que puede proporcionar en un proceso de duelo. En el capítulo dos expondré el papel de las emociones en la formación de la estructura del *sí mismo*, que permitirá identificar cómo a través de las emociones es que nos relacionamos con los demás y estructuramos nuestra personalidad, de ahí que, generalmente surja un rechazo ante las pérdidas, como lo menciona el capítulo

¹ Covarrubias, V. y Marin, C. (1999) *El duelo: Una investigación a fondo*. Tesina de Diplomado en Tanatología, Puebla, Benemérita Universidad de Puebla. P. 10

tres que habla sobre las pérdidas y su carácter inherente a la vida. Para finalizar con el cuarto capítulo cuyo contenido es el sustento principal del presente trabajo donde presento cada una de las etapas del duelo desde el punto de vista del Dr. Reyes Zubiría, con un abordaje desde el ECP y para identificar como se da el proceso de crecimiento y descubrimiento personal.

CAPITULO 1

ORÍGENES, ANTECEDENTES Y FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGÍA HUMANÍSTICA

En mi búsqueda por hacer un análisis de las etapas por las que pasa una persona en su proceso de duelo y al notar que varios de los elementos que emplea el tanatólogo, están sumamente relacionados con la teoría humanística, considero que es la que puede proporcionar una mejor ayuda en la recuperación de una persona que pasa por este tipo de transe emocional, en particular el enfoque centrado en la persona, las aportaciones que hacen Rogers y sus colegas, presentan elementos que exponen las características particulares de un terapeuta y del ser humano, mismas que considero sumamente útiles al ser rescatadas en el proceso de duelo. Durante el presente capítulo señalaré varios conceptos que creo pueden ayudar a identificar como es que se puede lograr un crecimiento al atravesar por este proceso. Así que para entender los conceptos que emplearé en los siguientes capítulos, presentaré una breve reseña de los orígenes y la historia de esta rama de la psicología.

1.1. Orígenes filosóficos de la psicología humanística

La psicología humanística retoma principalmente sus ideas de los conceptos fundamentales de dos ramas de la filosofía: el Existencialismo y la Fenomenología, las cuales en su propio desarrollo establecen diversas nociones y conceptos que posteriormente son tomados como la base de la que denominamos también como psicología humanística. El existencialismo surge en el siglo XVII y la fenomenología en el XX, ambas teorías tienen su auge después de la primera y segunda guerra mundial, como resultado de la huella emocional que dejaron en la humanidad,

cuando en su búsqueda de hallar lo que significa ser realmente humano presentan elementos positivos y sin basarse únicamente en lo exterior del comportamiento logran describir al ser humano como un ente activo en su propia vida, con conciencia de sí, que es libre para elegir y decidir. Por otro lado, la fenomenología aporta en mayor medida la elaboración de un método de reducción que favorece la búsqueda de esta concepción de ser humano para llegar a una conciencia pura¹.

1.1.1. La psicología existencial

Su postulado básico expresa que el hombre no es una esencia sino una existencia; por lo tanto, define y constituye cada día como parte de su enfrentamiento a las circunstancias que lo rodean². Con el concepto de existencia, que da nombre a esta escuela, se da a entender que el hombre es una realidad "concreta", "viviente" y "cambiante", que tan sólo podemos aprender por medio de la intuición y la vivencia³.

Como movimiento filosófico, el existencialismo se desarrolló en Alemania, a consecuencia de la crisis provocada por la primera y segunda guerra mundial. En esos momentos el mundo dejó de ser un lugar apacible; ni la ciencia, ni la técnica se mostraban útiles para mejorar el mundo, porque el hombre convertía en instrumentos de dominio y devastación todos los saberes⁴. Esta situación apoyó la evolución de una postura materialista, lo que generó una preocupación en los filósofos acerca del peligro en que estaba la individualidad y por ello buscaron renovar la visión estática del ser humano, de un objeto a un sujeto activo en su propia existencia, de ahí el movimiento se extendió a Francia, y más tarde se

¹ Quitman, H. (1989) *Psicología Humanística*. Barcelona. Ed. Herder. pp. 49-53

² Machado, E. (2005, Febrero) *La fenomenología, el existencialismo, el pragmatismo y el intuicionismo como sustentos de la llamada concepción cualitativa de la investigación*. En red. Disponible en: <http://www.monografias.com/trabajos15/ciencias-sociales/ciencias-sociales.shtml#fenom>

³ Manzanal, S. (2005, Febrero) *La pregunta por el hombre*. Revista Acta Académica, Universidad Autónoma de Centro América, Número 1. En red. Disponible en: <http://www.uaca.ac.cr/acta/1987feb/smanzanal.htm>

⁴ Diez de la Cortina, E. (2005, Febrero) *El Existencialismo*. En red. Disponible en: <http://www.cibernous.com/autores/existencialismo/teoria/existencialismo.html>

diseminó en varios países, entre ellos los Estados Unidos, como un intento de crear una nueva concepción del mundo.

Las ideas fundamentales del existencialismo se deben a Sören Kierkegaard, quien cuestiona los fundamentos del orden social existente, llama a los hombres a la responsabilidad y a la decisión, reduce todo el mundo social a las acciones concretas de cada uno de los hombres y sitúa su esperanza en la relación del individuo consigo mismo. Su conocimiento revolucionario consiste en que el hombre al enfrentarse a una realidad incomprensible se ve afectado por el miedo y la desesperación, esta experiencia ofrece por regla general diferentes posibilidades de actuación y obliga con ello a tomar decisiones. La **elección** y **decisión** son para él las características esenciales de la existencia humana, y la existencia real se da cuando el ser humano ejerce su poder de decisión escogiendo y rechazando las posibilidades presentadas, atreviéndose a ser completamente él mismo⁵.

Otro de sus principales representantes es Martín Buber quien desarrolló su filosofía a lo largo de su experiencia personal. Para él la persona no nace, se hace, se construye continuamente mediante sus acciones y decisiones. Los conceptos que considera como más enriquecedores de la filosofía existencialista están dentro de su idea sobre la dualidad en el ser humano como hecho existencial, donde hace diferencia entre la **actitud fundamental orientadora** y **la realizadora**. La primera está encaminada hacia la seguridad y la segunda ofrece la posibilidad de traspasar las fronteras existentes. Este principio dialógico se hace fundamental cuando acentúa la igualdad de rango entre ambas actitudes y como el hombre siempre quiere ambas cosas se verá frente a lo que llamó “el abismo de la dualidad” al buscar la seguridad de que las cosas permanezcan como están y a la vez el riesgo con todas sus posibilidades que trae, lo que sitúa al ser humano ante la necesidad de elección. Una elección que mantiene al hombre en tensión constante y por lo tanto en movimiento.

⁵ Quitman, idem.

A Karl Jaspers, otro filósofo existencialista, le interesa el hombre en términos de la ocupación consigo mismo; le interesa más el “cómo” del comportamiento que el “por qué”. Su pensamiento fundamental es la libertad y señala que el hombre, en la búsqueda de sí mismo aprende a conocer sus límites, por lo que elabora el término **situaciones límite** donde igual que Kierkegaard, considera que lo característico del hombre es que cuando se ve confrontado a la enfermedad, la muerte y el miedo, en estas situaciones límite no rehuye a la incompresibilidad de su existencia, sino que la afirma; debe comprender la muerte, el sufrimiento y el fracaso como una parte de su existencia. En esta libertad, es donde puede comprenderse o malograrse a sí mismo. El ser humano percibe que la última decisión depende de él, Jaspers cree que también tiene la sensación de no estar determinado exclusivamente por las circunstancias que lo envuelven, sino que siempre hay, también, una libre decisión del ser humano individual. Conserva fuertemente el concepto de existencia de Kierkegaard como cuestión personal, hace notar la búsqueda del sentido de la trascendencia como realidad final y sin embargo inalcanzable, esta búsqueda del ser da lugar a la “orientación en el mundo” y esta imposibilidad de lograrlo, lleva al “naufragio” del deseo por clarificar la propia existencia, y es entonces cuando la existencia llega a ser auténtica, solamente cuando se experimenta la propia imposibilidad de agotar en sí la trascendencia⁶.

La corriente kierkegaardiana y la fenomenología se cruzan en la persona de Martin Heidegger, quien abandona la originaria filosofía existencial para dar lugar a una teoría del ser como auto revelación absoluta. Su objetivo es hacer que la existencia se revele como el fenómeno que es ella misma, la existencia aparece entonces como el modo de ser del hombre como apertura del ser⁷. Él contempla al ser humano desde el modo como se ve así mismo, en su propia perspectiva, porque está en posición de preguntarse acerca de su ser, de su propia existencia y con ello estar simultáneamente en relación con otros seres humanos y objetos del mundo. En este sentido se encuentra como arrojado al mundo, confrontado desde el

⁶ Chiodi, P. (1980) El pensamiento Existencialista. México. Ed. UTEHA, p. 12

⁷ íbidem, p. 9

principio con el hecho de su muerte. Para Heidegger, esta perspectiva de muerte afecta con seguridad a todos, ocasionado que se esmeren ser mejores o llevando su vida a plenitud. El miedo a la muerte es más bien el miedo a la nada, con su carácter amenazante de la impropiedad resalta la posibilidad de desaparecer y con el reconocimiento de la finitud de la existencia, el hombre prepara situaciones para encontrarse bien y para su propia realización. El miedo confronta al hombre a huir o enfrentarse y ello indica que se está en poder de decidir y en libertad para hacerlo, por lo que afirma *“el miedo lleva la existencia a la libertad”*⁸. Para él, la tarea del ser humano es salir del enfrentamiento con su finitud y convertirse en él mismo, mediante lo que denominó el acto existencial. Ve el carácter positivo de miedo cuando al arrancar al ser humano de su ir viviendo irreflexivo, de su impropiedad, lo pone en contacto con las posibilidades de sí mismo, con su propiedad.

Un término que incorpora a esta corriente es el de la **existencia auténtica**, en él hace referencia a la posibilidad que tiene el ser humano para hacer más propia su existencia. Heidegger, en un análisis fenomenológico concluye que la posibilidad de la muerte, es lo que pertenece con mayor propiedad al existir humano. Porque corresponde a toda existencia, entonces el ser para la muerte, en sentido de aceptación consciente y angustiosa de ella que puede hacer el hombre, lo convierte así en el modo de ser característico de la existencia auténtica⁹.

Y por último, el representante más influyente de la filosofía existencialista francesa: Jean Paul Sartre. Su concepto principal es la **libertad**, parte de que el hombre es libre al considerar que no está determinado por su pasado, sino que éste es lo que ya fue afrontado; porque tampoco tiene una esencia predeterminada, sino que puede elegirse así mismo; y porque considera que Dios no existe como responsable de la existencia del hombre, entonces este último se responsabiliza de sus actos y del compromiso que tiene con sus semejantes. Para él la libertad es la posibilidad de elegir y el tener que hacerlo, señala que el comportamiento del ser humano está

⁸ Quitman, H. (1989) *Psicología Humanística*. Barcelona. Ed. Herder, p. 62

⁹ Chiodi, ídem

determinado por un propósito, situado en el futuro, lo que lo lleva a establecer una relación entre lo presente o existente y lo que aún no ocurre o inexistente y esa es la condición más importante para la libertad y el ser humano lucha constantemente por ella al tener que elegir a cada momento. Incluso el no elegir, el negarse es una decisión que implica que las circunstancias u otros establezcan las propias metas, aún en ese caso, es una elección que así sea y por lo tanto es parte de la libertad de la persona. Como la libertad es elección tiene limitaciones que son su fondo y sus momentos que son: el lugar, el pasado, el cuerpo, el entorno, los semejantes y la muerte, como condiciones que no son por ellas mismas limitantes, sino que adquieren esta característica cuando son condiciones indispensables para la libertad. Cada decisión requiere de una completa responsabilidad por ella y la calidad moral de la responsabilidad reside en que no sólo actúa para el individuo sino en todos los demás seres humanos, incluso se es responsable aún cuando no quede otro remedio, aunque se esté totalmente condicionado. De modo que toda elección dice Sartre, es un proyecto para una solución del problema del ser. Para él, las emociones son las actitudes básicas de la conciencia que se emplean para sustituir una conducta, de modo que una emoción puede transformar la manera de pensar de una persona y transformar su manera de estar presente en el mundo¹⁰.

La filosofía existencialista parte de la existencia humana como precedente a la esencia, considerándola como cambiante a lo largo de la vida, le da énfasis a la libertad que tiene el ser humano para realizarse al **elegir** y **decidir**, elementos que de un modo u otro están presentes; también concibe al hombre como capaz de percibirse a sí mismo, incluso en que puede percibir su existencia como finita, porque culmina con la muerte, uno de los elementos que lo llevan a la necesidad de buscarse así mismo, encontrar su esencia y con ello lograr una realización. Así vimos como el existencialismo busca al hombre “real” en su existencia genuina y “desnuda”, pone en duda la “esencia del hombre” que tradicionalmente se daba por supuesta y busca ser aprendido desde dentro como un ser autónomo, en su

¹⁰ Quitman, ibidem pp. 63-67

temporalidad y finitud¹¹; elementos que veremos más adelante, son incorporados en la psicología humanística.

1.1.2. Los postulados fenomenológicos

La fenomenología es el método científico del existencialismo, es el nuevo procedimiento de trabajo que la psicología humanística retoma, el centro de este modo de investigación es considerar a los objetos de investigación desde su apariencia, desde la visión que se tiene de los mismos, busca alcanzar la visión de la esencia de las cosas mediante el método de reducción desarrollado por Husserl, método que como veremos, son tres formas para tener acceso al conocimiento y es en lo que se apoya la psicología para su estudio del sentido del ser.

La fenomenología es un movimiento filosófico del siglo XX que describe las estructuras de la experiencia tal y como se presentan en la conciencia, sin recurrir a teoría, deducción o suposiciones procedentes de otras disciplinas tales como las ciencias naturales. El filósofo alemán Edmund Husserl, funda la fenomenología como una ciencia de esencias (como una ciencia eidética) que quiere llegar exclusivamente a “conocimientos esenciales” y no fijar, en absoluto hechos¹². A partir de 1910, definió la fenomenología como el estudio de las estructuras de la conciencia que capacitan al conocimiento para referirse a los objetos fuera de sí misma¹³. La filosofía de Husserl pertenece a la tradición inaugurada por Descartes, que entiende al hombre primordialmente como conciencia, como un sujeto capaz de conocer. Como ente teorizante, el hombre sabe siempre en alguna medida acerca de sí mismo y de lo que pasa a su alrededor: toda la variedad del mundo ocurre frente a su conciencia. Y al ser una filosofía que concibe al hombre como conciencia,

¹¹ Kriz J. (1985) *Corrientes fundamentales en psicoterapia*. Buenos Aires Amorrortu Edit.. p. 221

¹² Husserl, E. (1949) *Ideas relativas a una fenomenología pura y una filosofía fenomenológica*. México, FCE, p. 10

¹³ Marina, J. (2005 Febrero) *La fenomenología*. En red. Disponible en: <http://members.fortunecity.com/bucker4/fenomenolo.htm>

entiende que su propia tarea es ocuparse de investigar sistemáticamente la actividad consciente, el conocer y sus "productos", los saberes en su unidad y su diversidad¹⁴.

Para Husserl, la filosofía no puede comenzar por la experiencia de una conciencia segura de sí misma, porque el que el ser se reconozca como pensante es el último punto de referencia para que tenga sentido hablar de cosas y de mundo; así que comienza con la conciencia en su situación habitual, es decir la conciencia empírica, sumida entre las cosas que son el tema de su darse cuenta. Husserl la llama **conciencia en actitud natural**, lo que significa: Yo pertenezco al mundo de las cosas materiales. Esta conciencia natural que es un flujo ininterrumpido de actos de percibir lo que hay a nuestro alrededor, de imaginar, de recordar, de comparar objetos entre sí y de formular juicios, etc., es lo primero que la fenomenología se propone estudiar en sus operaciones por cuanto se trata de la actividad teórica más elemental y a la cual el hombre está ya siempre entregado por ser quien es. Para la fenomenología es como un campo casi inagotable de actos diferenciados e interrelacionados entre sí de las maneras más diversas. No obstante su riqueza y complicación es la situación inicial, el suelo primario a partir del cual pueden crecer formas diferenciadas no elementales u originarias de la actividad teórica, como, por ejemplo, la conciencia científica¹⁵.

La descripción fenomenológica no sólo clarifica los caracteres generales de los actos de conciencia en tanto que ofrecen objetos, sino también detalla los modos como tales objetos son ofrecidos a la conciencia. Pues no se da una y la misma cosa de idéntica manera cuando se imagina que cuando se recuerda; el modo como es el objeto para la conciencia no es igual cuando se percibe que cuando se busca porque se ha extraviado, una cosa puede ser objeto intencional de muy diversos actos conscientes, porque el objeto varía con los cambios en las diversas formas de actividad consciente. Ante esto, Husserl llamó **significados** a una serie de actos como el recordar, desear y percibir (e incluso el contenido abstracto de esos actos),

¹⁴ Cordua, C. (2005, Febrero) *La Fenomenología de Husserl*. En red, Disponible en: http://espanol.geocities.com/grupososer_cl/fenomenologia.htm

¹⁵ ídem

esos significados, permitían a un acto ser dirigido hacia un objeto bajo una apariencia concreta, y afirmó que la direccionalidad, que él llamaba "intencionalidad", era la esencia del conocimiento. Por lo que la fenomenología trascendental para él, era el estudio de los componentes básicos de los significados que hacen posible la intencionalidad¹⁶.

La fenomenología también está al servicio de la fundamentación del conocimiento, de la validez del saber en general, de buscar una explicación de la posibilidad del conocimiento verdadero, en alcanzar claridad plena sobre las condiciones con que debe cumplir el saber para satisfacer las exigencias de la verdad, es por ello que uno de los primeros asuntos que la ocupan es la definición de las condiciones que debe cumplir el conocimiento. Como se ocupa de la conciencia, de todas las formas de vivencias, actos y correlatos de los actos, para ello requiere eliminar todos los hábitos mentales existentes que se adueñan con plena libertad de pensamiento de los genuinos problemas filosóficos, problemas que hay que plantear plenamente de nuevo y que únicamente se hace accesible en una mente despejada. Por ello, Husserl desarrolló un procedimiento para alcanzar la visión de la esencia de las cosas purificando los fenómenos y lo hace mediante el método de **reducciones fenomenológicas**, con las que busca despejar los límites impuestos al conocimiento por la esencia de toda forma de investigación natural, evitando el dirigir la mirada en una sola dirección, hasta acabar ganando el libre horizonte de los fenómenos purificados "trascendentalmente", y con él, el campo de la fenomenología¹⁷.

Así desarrollo tres tipos de reducción¹⁸:

Reducción eidética: es la concentración sobre la esencia y los actos físicos que la comprenden, la exclusión del mundo exterior, de la conciencia del conocimiento que ya se tenía sobre el objeto, de los métodos científicos ya conocidos, de toda demostración de cualquier tipo, es donde se suspende todo lo que pudiera ser

¹⁶ Marina, ídem

¹⁷ Husserl, E. (1949) *Ideas relativas a una fenomenología pura y una filosofía fenomenológica*. FCE, México, p.9

¹⁸ Quitman, H. (1989) *Psicología Humanística*. Barcelona. Ed. Herder, p. 46

individual y contingente en el fenómeno mostrado, ya sea por intuición empírica o por las imágenes de la fantasía para quedarse únicamente con la esencia del fenómeno. De esta manera, el fenómeno es purificado para que la esencia pueda ser intuida.

Reducción filosófica: Se refiere a una abstención, a no discutir teorías sino atenerse exclusivamente a lo dado a la conciencia, o sea, el fenómeno. Es poner de lado, todas las doctrinas tradicionales, las enseñanzas recibidas e iniciar el estudio de los problemas que queremos resolver, libres de toda opinión o teoría previa y dirigiéndonos a las cosas mismas.

Reducción trascendental: Se pone en suspenso la actitud natural, la capacidad de tomar conciencia de lo que hay a nuestro alrededor, de recordar, de juzgar, de opinar, etc. Lo característico de esta actitud consiste en que nos entregamos a los objetos, que estamos vueltos hacia el mundo del cual estos objetos forman parte y ocupados por él y esto es justo lo que se busca excluir porque como el mundo no se revela nunca del todo, sino sólo de parte en parte, de aspecto en aspecto, en series de experiencias que pueden ser una y otra vez corregidas y refutadas por nuevas experiencias, no se puede poseer una verdad definitiva acerca del mundo; entonces tampoco se puede confiar que el mundo existe independientemente de toda conciencia si sólo se revela a través de experiencias conscientes.

El método de la reducción fenomenológica, reside en un rechazo a la absolutización del mundo, donde los datos físicos no representan una verdad única, sino que son una parte de la vida. En el caso de las experiencias fenoménicas no se trata de estados en el interior del hombre, sino de intensionalidades, de distintos tipos de ser en el mundo. Un análisis intencional de este tipo tiene como base el sentido con el que aparece ante nosotros el mundo en cada caso. *“si me fijo en lo que el mundo significa para mí, comprendo simultáneamente quién y qué soy yo mismo”*¹⁹. La superación de la actitud natural ofrece al fenomenólogo un acceso al universo

¹⁹ ídem.

inexplorado de las operaciones de la conciencia pura. En vez de seguir la dirección espontánea de la atención que apunta hacia el objeto intencional, el fenomenólogo puede volver la mirada hacia la conciencia misma. El residuo de la reducción fenomenológica es la conciencia pura, la esfera de los actos que nos rinden o entregan la presencia de las cosas y del mundo. Lo que llamamos mundo es siempre un cierto orden constituido desde el punto de vista de alguien, o un conjunto de situaciones conexas en relación con seres que distinguen lo presente de lo ausente, lo probable de lo improbable, lo bueno de lo malo. Sin el sujeto como centro de referencia respecto del cual se establece una ordenación de las cosas y relaciones entre ellas, no habría mundo²⁰. La principal aportación de Husserl fue el desarrollo de los tres tipos de reducción y sus seguidores también aportaron otros conceptos no menos importantes a la fenomenología.

Por ejemplo su primer seguidor fue el filósofo alemán Max Scheler, quien expone que los valores son objetos intencionales en el sentido de *tener a...*, son universales y necesarios. Establece una jerarquía de los valores: 1) **los valores sensibles**. Los que diferencian lo agradable de lo desagradable. 2) **los valores vitales**. Como la nobleza, valentía, generosidad y el honor. Y 3) **los valores de tipo religioso**. Que son los valores más altos, entre ellos se encuentra la caridad. Para profundizarlos distingue entre **individuo** y **persona**, el primero son hombres sin cualidades propias, son parte de una clasificación, una despersonalización (como el número dado a un alumno en clase), y las personas hacen referencia a un ser que ama, que es algo más que un yo egoísta, conciencia, relacionado a la madurez o a la libertad, éstas son quienes sienten y pueden manifestar su sentir a otros, por lo tanto los valores se asignan a las personas no a los individuos²¹.

Otra aportación importante es la Heidegger, quien fue asistente de Husserl, y dirigió su pensamiento filosófico hacia el método fenomenológico de éste, hacia las “cosas mismas”, hacia la dedicación comprensible del ser. Lo que se constituye más tarde

²⁰ Cordua, C. ídem.

²¹ Sánchez, M (1998) *El sentido de la vida y el vacío existencial en Victor Emil Feankl*. Tesis de licenciatura en psicología, ENEP-Iztacala, UNAM, Cap. 1

como el fundamento para el desarrollo de su: ontología fundamental. Logra superar a Husserl al señalar que no basta con describir los fenómenos, sino penetrar más allá de la imagen del ser hasta el **sentido del ser**. Contempla al ser humano desde el modo como se ve él mismo, en su propia perspectiva; el ser del ser humano se caracteriza porque está en situación de preguntarse a cerca de su existencia y con ello estar en simultánea relación con otros seres humanos.

Las corrientes fenomenológica y existencialista aunque se desarrollan casi por la misma época, surgen de una manera independiente y se encuentran por vez primera a través de Heidegger, y se desarrollan a partir de ahí en Sartre, Merleau-Ponty y Marcel, que aceptaron el método fenomenológico como método fundamental y básico para ellos. Todos lo filósofos existencialistas son simultáneamente fenomenólogos y por el contrario, no todos los fenomenólogos son también filósofos existencialistas²².

Los fundamentos expuestos por ambas filosofías es de donde parte la psicología humanística, son la base para el desarrollo de sus diferentes enfoques, los conceptos de **miedo y libertad; elección y decisión; condición de presente; responsabilidad**, desde su construcción en la relación con los demás, hasta la noción del confrontamiento de la existencia humana con la muerte; la concepción del hombre como un ser con conciencia de sí mismo, con el interés por encontrar el sentido de su existencia y lograr una realización. Todos estos son conceptos que han contribuido con los objetivos de la psicología humanística, de ayudar a la persona a tomar conciencia de si misma, a que se responsabilice de su propia existencia.

²²Quitman, ídem p. 48

1.2. Antecedentes históricos de la psicología humanística

En la década de los 50 y 60 apareció en los Estados Unidos la psicología humanística y para desarrollar sus antecedentes históricos me basaré en los sucesos transcurridos desde 1929, punto culminante de la crisis económica mundial en la que haré una breve reseña histórica para poder notar como se encontraba la sociedad americana, que se ve en la necesidad de rescatar al ser humano; hasta 1962, año de la fundación de la Asociación Americana de Psicología Humanística²³.

A finales de la década de los 20, la sociedad estadounidense se caracterizaba por un espíritu pionero, el cual constituía su columna vertebral intelectual y moral. En aquél entonces el presidente era Coolidge (1923-29) quien se basaba en una filosofía que afianzaba el éxito del desarrollo de una sociedad con valores tales como trabajo duro, moderación y religiosidad. En la fase expansiva de los años veinte, aumentaron las inversiones, gracias a las altas ganancias obtenidas por el incremento de la productividad y de la moderación de los salarios. Pero esta situación ayudada por las elevadas tasas de paro provocó que la producción fuera superior a la demanda. Hacia 1928 comenzaba a manifestarse la primera señal de contradicción económica en áreas como la construcción y las industrias; situación que generó cambios en la bolsa de valores, los que dieron una ilusión de prosperidad, que provocaron reacciones en los inversionistas de modo que sin saberlo se hacía más y más crítico el precario equilibrio existente entre la situación que mostraba la bolsa y la realidad; lo que hundió en primera instancia a la bolsa de Nueva York. El 23 de octubre, inició un fuerte movimiento de ventas pero el 24, mejor conocido como el jueves negro, se vendió el doble, para el martes negro se colapsó la bolsa y lo ocurrido en Wall Street se reprodujo de una forma vertiginosa en las demás bolsas de Estados Unidos²⁴.

²³ Quitman, H. (1989) *Psicología Humanística*. Barcelona, Ed. Herder, p. 22

²⁴ Crisis Económica de 1929 (2005, Marzo) Trabajo de Investigación. En red. Disponible en: http://html.rincondelvago.com/crisis-economica-de-1929_2.html

La crisis bursátil y toda esta serie de acontecimientos sorprendieron a una sociedad sumergida en el optimismo de la aparente prosperidad. Para 1932 unos 5000 bancos norteamericanos habían desaparecido, centenares de industrias cerraron sus puertas y decenas de miles de trabajadores quedaban en la cesantía. La crisis siguió hasta 1933 y provocó una ruina de millones de grandes y pequeños inversionistas.

Los vínculos de interdependencia existentes en la economía mundial propagaron con rapidez la crisis americana a otros continentes, principalmente a Europa y sus colonias. La crisis provocó la reducción de préstamos a Europa y la repatriación de capital norteamericano invertido en el extranjero. Ello motivó quiebras empresariales y bancarias y devaluaciones monetarias, y privó a la mayoría de los países europeos de sus medios habituales de pago. Entre 1929 y 1932, el comercio mundial se redujo en dos terceras partes.

La Gran Depresión y su secuela social, conmocionaron también el orden político que sustentaban la economía capitalista. La gravedad y duración de la crisis de los años treinta supuso el fracaso definitivo del capitalismo liberal clásico, y forzó la intervención y dirección del Estado en los asuntos económicos. El *New Deal*, o nuevo trato, adoptado en Estados Unidos fue una de las soluciones más innovadoras, fue la política social y económica impulsada por el presidente F. D. Roosevelt desde 1932. Por primera vez, el Estado tomaba la iniciativa como una nueva forma de enfrentarse a la crisis.

El principal objetivo de la nueva política era reactivar el consumo para incentivar la inversión y conseguir así el equilibrio del mercado y el argumento de la ocupación laboral. Se establecieron mecanismos para que el Estado ejerciera un mayor control de la banca y del sistema de créditos; se reglamentaron las empresas privadas y la explotación agrícola, para evitar los abusos del libre mercado; se invirtió en infraestructura, para fomentar el empleo, se fijó un salario mínimo y unas condiciones de trabajo más justas, incentivando los sindicatos como interlocutores entre trabajadores y patrones. Las medidas adoptadas consiguieron estabilizar la

economía, pero sin llegar a obtener un gran crecimiento. También mejoraron las condiciones de vida y de trabajo, por lo que se redujo el impacto social de la depresión²⁵.

Esta mezcla de medidas de orientación económica y humanista, están relacionadas a la personalidad de Roosevelt²⁶, porque para él eran muy importantes las emociones y la comprensión intuitiva, y como sus consejeros eran principalmente de la orientación humanista²⁷, buscaba tener contacto con la gente de su país; al colocar en el centro de la política las cuatro libertades: libertad para hablar, libertad religiosa, estar libre de necesidad y estar libre de miedo; presentó sus consideraciones a cerca de la naturaleza humana, como fundamentalmente buena y noble y logró reorientar el sentimiento de la sociedad hacia valores positivos así como cambiar en un corto tiempo la depresión nacional en un optimismo pragmático y humanístico que influyó en las tareas cotidianas.

La inmigración de muchos europeos durante el dominio nazi, fue un apoyo para la renovación cultural y humanística que iniciaba, puesto que sugerían una atención mayor por la literatura, la pintura, la música y otras áreas del arte que estimulaban los valores y el sentido a la vida. Es entonces, cuando la gente comienza a identificar que el rápido desarrollo tecnológico podía poner en peligro la importancia del individuo o de la raza humana en su totalidad, importancia que efectivamente fue reducida ante la explosión de la bomba atómica, que generó desamparo, una soledad en sentido neurótico acompañada por la alineación de los individuos respecto a sí mismos y a otros.

Entonces se intensificó la preocupación por cuestiones filosóficas, en particular por la filosofía existencialista que iniciaba en Europa por las ideas que llevaban los inmigrantes sobre Kierkegaard, Heidegger, Buber, Jaspers y Sastre. También la

²⁵ ídem

²⁶ Quitman, ídem

²⁷ La orientación humanista en psicología busca abrir la vida interior del hombre, libera sus potencialidades y lograr su autorrealización, y para diferenciarla del humanismo referente al período del renacimiento, es denominada humanística (para mayor información véase Ginger, S. y Ginger, A, 1993, p. 109).

psicología y la psiquiatría recibieron las ideas de los inmigrantes y se complementó la unión entre el ser humano y la sociedad que fue introducida por Roosevelt. La nueva psiquiatría veía el sentido de la terapia en abrir al ser humano la posibilidad de redescubrir su propia personalidad y su autenticidad personal y que marcaba una confrontación con las experiencias de la existencia humana, desde el desanimo y desesperación hasta el amor y el éxtasis, con ello abrieron radicalmente todas las áreas de la experiencia. Lo que de inicio generó un choque entre la parte dolorosa de la vida con el optimismo reinante en aquella época y los mecanismos de alineación (como las escuelas) que para los filósofos existencialistas eran los generadores de enfermedad²⁸.

En 1949 Maslow inicia poco a poco un movimiento en el que buscaba publicar en las revistas, temáticas como el amor, creatividad, autonomía, crecimiento, temas que no eran publicados con agrado en las de corte conductista. En 1958 apareció en Inglaterra el libro *Humanistic Psychology* de John Cohen y un año más tarde tuvo lugar en Cincinnati el primer simposio sobre psicología existencial.

El movimiento psicológico como tal aparece con el nombre de psicología humanística cuando se publica en 1961 el primer número de *Journal of Humanistic Psychology* y una año más tarde se funda la *American association of Humanistic Psychology (AAHP)*. Que la distinguía del conductismo y del psicoanálisis por tratar en primer término las capacidades y potenciales humanos, tales como la creatividad, amor, si mismo, crecimiento, organismo, necesidad básica de gratificación, trascendencia del ego, responsabilidad y conceptos relacionados con ellos.

Ante este marco de sucesos filosóficos e históricos, Bugental elaboró los postulados de la psicología humanística²⁹:

²⁸ Quitman ídem

²⁹ Sánchez, M (1998) *El sentido de la vida y el vacío existencial en Victor Emil Frankl*. Tesis de licenciatura en psicología, ENEP-Iztacala, UNAM, Cap. 1

1. El ser humano es más que la suma de sus componentes, es una totalidad funcional de afectos, intereses, movimientos, miembros, etc., que se cohesionan para darle su calidad de ser humano.
2. La existencia del ser humano se consume en las relaciones humanas en que se encuentra inmerso y es donde adquieren sentido sus acciones y expresiones.
3. El hombre vive la conciencia que le es disponible, representa una característica esencialmente suya y es la base para la comprensión de la experiencia humana.
4. El ser humano tiene la posibilidad de elegir y decidir, el vivir le permite actuar con decisión su situación vital.
5. El hombre vive orientado hacia una meta o valores que forman la base de su identidad, diferenciándose así de otros seres vivos. La orientación a la que tiende es en igual medida a la tranquilidad y a la excitación.

La psicología humanística, surge como movimiento contra la psicología que había dominado la primera mitad del siglo pasado y que se había caracterizado por mecanicista, elementalista y reduccionista, así que para investigar los aspectos centrales de la vida humana que son de su interés, requirió de una metodología que fuera más sensible y adecuada, por lo que Bugental elaboró los principios teórico-científicos que forman su base, donde considera que no hay nada más importante que el ser humano en su totalidad, y por ello le da mayor importancia a las relaciones de significado de la existencia humana que al método científico. No existen técnicas específicas, lo más importante es comprender a la persona que busca ayuda y con las habilidades del terapeuta responder a las necesidades de quien consulta. La psicología humanística valida sus afirmaciones en base a la experiencia humana sin prestar atención a los métodos estadísticos y test, pues cada individuo implica un proceso y percepciones diferentes que no pueden encasillarse en un rubro.

1.3. La concepción humanística del hombre

La psicología humanística rechaza el punto de partida de la ciencia tradicional, que comienza con el presupuesto de la existencia de un mundo objetivo externo, del cual el hombre es una parte, sino de un ser que vive subjetivamente, que percibe el mundo externo de acuerdo con su realidad personal y subjetiva (sus necesidades, deseos, aspiraciones, valores, sentimientos), lo contempla como una unidad indivisible, insustituible y única, cuya esencia se manifiesta solo cuando se centra en la dimensión espiritual³⁰

El hombre busca un sistema de valores y creencias, cada individuo tiene algo especial por lo que vive y trabaja, un propósito principal que puede variar mucho de un individuo a otro. En cada persona existe un proceso evaluador interno que va estructurando un sistema de valores, el cual se convierte en el núcleo integrador de la personalidad. Para Allport el valor es una creencia con la que el hombre trabaja de preferencia.

El enfoque humanístico sostiene y prueba la tesis de que hay un pleno paralelismo entre desarrollo físico y el desarrollo psíquico, señala que la naturaleza humana no puede ser una maravilla en uno y un caos en el otro. El hombre está impulsado por una tendencia innata hacia la autorrealización, muestra capacidad y deseo para desarrollar sus potencialidades. Pareciera que esto se debiera a una motivación suprema: una necesidad o motivo fundamental que orienta, da energía e integra el organismo humano, este impulso natural lo guía hacia su plena autorrealización, lo lleva a organizar su experiencia y si lo puede hacer en ausencia de factores perturbadores graves, esta autorrealización se orientará en el sentido de la madurez y del funcionamiento adecuado, es decir, en el sentido de la conducta racional y socialmente subjetiva satisfactoria y objetivamente eficaz³¹, al final del presente capítulo veremos con detenimiento en que consiste esta tendencia.

³⁰ González, A. (1989) *Colisión de paradigmas*. México. Universidad Iberoamericana. p. 12

³¹ Martínez M. (1982) *La psicología humanista, fundamentación epistemológica, estructura y métodos* México, Trillas, p. 73

El hombre también posee la capacidad de auto representarse, de tomar conciencia plena de **sí mismo**, lo que le permite distinguirse a sí mismo del mundo exterior y le posibilita vivir en un tiempo pasado o futuro, le permite hacer planes para el porvenir, y utilizar símbolos y abstracciones, verse a sí mismo como lo ven los demás y tener empatía con ellos, comenzar a amar a sus semejantes, tener sensibilidad ética, ver la verdad, crear la belleza, dedicarse a un ideal y, quizá, morir por él. Realizar estas posibilidades es ser persona. Del mismo modo es capaz de una relación profunda, está sediento de relaciones auténticas y profundas, donde pueda ser él mismo en todas sus dimensiones y aceptado plenamente como es. Relación que Buber denomina yo-tu, donde dos personas hablan sinceramente, con plena sencillez, espontaneidad y autenticidad, esta experiencia hace al hombre verdaderamente humano, situación que no puede mantenerse de forma continua, pero que si no se da de vez en cuando, el individuo queda afectado seria y negativamente en su desarrollo.

La finalidad de la psicología humanística es obtener una descripción completa de lo que significa estar vivo como ser humano, y el psicólogo humanístico por su parte se interesa en aquellos aspectos de la experiencia humana que tienen importancia en la vida diaria, sobre experiencias tan comunes como el amor, dolor, voluntad, temor. Le interesa no solo describir la forma en que se produce la experiencia humana, sino ayudar a que las personas crezcan y evolucionen más plenamente en la realización de su potencial³². El objetivo primordial de la psicología humanística es que la persona al tomar conciencia de sí misma, se responsabilice de su propia existencia³³.

³² Bugental, J. (1967) El desafío de la ciencia. En: Lafarga, J. y Gómez del Campo, J. (1986) *Desarrollo del potencial humano*. México. Trillas Vol. 3 p. 17

³³ González, A. (1989) *Colisión de paradigmas*. México. Universidad Iberoamericana. p. 12

1.4. Fundamentos básicos del enfoque centrado en la persona

Para Carl Rogers, ser un terapeuta implica una relación en la que al menos una de las partes tiene la intención de promover el crecimiento, el desarrollo, la maduración, el funcionamiento y mejorar la relación con la vida de la otra parte; considera que para lograrlo es necesario más que una preparación teórica, un desarrollo de habilidades personales y ciertas actitudes que influyen en gran medida para el logro del objetivo en un proceso terapéutico. Estas habilidades y actitudes son los fundamentos de su enfoque y los fue conformando por el análisis minucioso que hizo de horas de grabación de terapias, tanto suyas como de los terapeutas más exitosos, incluyendo los de otras corrientes; de este modo logra desarrollar su teoría de la terapia en la que define y enmarca las que veremos como **actitudes necesarias y suficientes**. Durante el desarrollo de esta teoría, encuentra que el ser humano posee características por naturaleza como la nobleza, así desarrolla su teoría de la personalidad y en ella se encuentra el término que es sumamente importante para abordar en el capítulo cuarto referente al duelo: **la tendencia actualizante**.

1.4.1. Teoría de la terapia

La psicoterapia de Carl Rogers, el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) nace como terapia original a comienzos de la década de 1940, aparece como método o técnica terapéutica que cuestiona los métodos de terapia existentes y que ofrece técnicas sencillas y no directivas, cuyo objetivo fundamental es abstenerse de toda ingerencia extraña al propio curso de la terapia marcada por el cliente, y reflejar lo más fielmente posible los sentimientos expresados en su discurso verbal³⁴.

Su teoría de la terapia ha pasado por una serie de fases de desarrollo y cambios en sus puntos de interés durante varias décadas, sin embargo los fundamentos han

³⁴ Gondra, J. (1978) *La psicoterapia de Carl Rogers. Sus orígenes, evolución y relación con la psicología científica*. Bilbao. Desclée de Brouwer. p. 15

permanecido en su sitio. Las primeras concepciones básicas fueron elaboradas por Rogers en los años de 1938 a 1950, bajo la designación de **Terapia no directiva** en la que trataba esencialmente de ofrecer al cliente una situación en la que pueda sentirse seguro y amparado; las intervenciones terapéuticas se caracterizaban principalmente por la permisividad y la no directividad, al destacar la responsabilidad del cliente sobre sí mismo, así el terapeuta crea un clima para que pueda hacer sus propios descubrimientos y tomar sus propias decisiones³⁵. Pero esto generó que los terapeutas dejaran un poco de lado sus principios filosóficos y comenzarán a estar más preocupados por aquello que tienen que evitar (la dirección) que por lo que deben de transmitir (interés hacia el cliente), y en consecuencia la relación terapéutica fue concebida de un modo muy estructurado y rígido. Pero poco a poco la terapia comienza a profundizar en sus intuiciones originarias y empieza a construirse en torno al protagonista fundamental de la terapia: la persona del cliente³⁶.

De ahí que la siguiente fase de su desarrollo es la llamada **Psicoterapia Centrada en el Cliente**, que se sitúa en el cotejo del cliente con su propio mundo de sentimientos, porque lo asiste para que alcance una acrecentada percepción de sí y una reflexión sobre su mundo de sentimientos (autoexploración). Su postura estaba encaminada a promover el crecimiento del individuo, lo que significaba en la práctica que el terapeuta confiaba en el cliente en cuanto al rumbo que pudiera tomar la terapia y en énfasis estaría más en el presente que en el pasado, más en los sentimientos que en los pensamientos, más en los recursos del cliente que en los del terapeuta, más en el potencial que en la patología y más en la capacidad de la relación terapéutica de lograr una experiencia humana positiva que una intelectualmente significativa³⁷. Para él no se trata de entender al cliente sino de proporcionarle las condiciones adecuadas para que él pueda curarse, por lo que en esta fase se elaboran las tres variables básicas como condiciones necesarias y suficientes de una terapia exitosa: **la autenticidad, aceptación positiva**

³⁵ Jürgen, K. (1985) *Corrientes fundamentales en psicoterapia*. Buenos Aires. Amorrortu. p. 249

³⁶ Gondra, ídem.

³⁷ Farber, B.; Brink, D. y Raskin, P. (2001) *La psicoterapia de Carl Rogers*. Bilbao, Desclée de Brouwer. pp. 18-23

incondicional y la empatía; éstas forman el clima psicológico que hace posible la liberación de la capacidad del individuo para comprender y gobernar su vida.

La **autenticidad** implica genuinidad y congruencia. Mientras más el terapeuta sea él mismo en la relación, sin poner fachadas personales o profesionales, mayor es la probabilidad de que el cliente cambiará y crecerá de una forma más constructiva. Son los sentimientos y las actitudes lo que ayudan cuando son expresados y no las opiniones o juicios a cerca del otro. La segunda es la **aceptación positiva incondicional** hacia el cliente de una forma total más que de una forma condicional, se asemeja al amor de un padre a un hijo, que si bien no tiene que ser visto como un “debiera” si es un hecho que a menos que sea un ingrediente razonablemente frecuente en la relación, el cambio constructivo en el cliente es poco favorable. En lo que respecta a la **empatía**, significa que el terapeuta capta con precisión los sentimientos y significados personales que están siendo experimentados por el cliente y le comunica esta comprensión. El cliente que encuentra en el terapeuta estas características, que escucha sus sentimientos internos de una forma aceptante, se vuelve capaz de escucharse así mismo, a medida que encuentra al terapeuta estimándolo, aún en sus aspectos ocultos y horribles, él experimenta una estimación y gusto por sí mismo y conforme experimente al terapeuta como real, es capaz de tirar fachadas más fácilmente; entonces el cliente reduce el poder que otros han tenido para inculcarle culpas, miedos e inhibiciones y poco a poco aumenta la comprensión y el control sobre sí mismo. A medida que el cliente es más aceptante de sí mismo se vuelve más y más grande³⁸.

Durante la evolución desde la psicoterapia no directiva, Rogers descubre elementos para enriquecer su psicoterapia, uno de los elementos que encontró como necesarios es el altruismo del terapeuta, pues lo ve como un agente de cambio terapéutico. Cuando un terapeuta pone a un lado su propio self con la intención de ofrecer toda su atención al cliente, ofrece una empatía precisa, entonces el cliente

³⁸ Considero que Rogers, se refiere al hecho de que el cliente al aceptarse así mismo tiene en mayor medida la posibilidad de crecer y de lograr su autorrealización. Cita de: Rogers, C. (1980) *El poder de la persona*. México, Manual Moderno. cap. 1

tiene que concentrarse en sí mismo y llevará a cabo cambios constructivos en su personalidad. Sin embargo aunque el cliente no proporcione las condiciones necesarias de amor incondicional, empatía y congruencia, ya que por definición es incongruente, el terapeuta en su altruismo ofrece estas condiciones aunque no sean correspondidas y él satisface sus propias necesidades al ser terapeuta³⁹.

Así, las condiciones para que el proceso terapéutico se lleve a cabo son:

- Que dos personas estén en contacto.
- Que la primer persona que llamaremos cliente esté en un estado de desacuerdo interno, de vulnerabilidad o de angustia⁴⁰.
- Que la segunda persona que llamaremos terapeuta, esté en un estado de acuerdo interno, al menos durante la duración de la entrevista y en relación con el objeto de su relación, con el cliente.
- Que el terapeuta experimente sentimientos de consideración positiva incondicional respecto del sujeto.
- Que el terapeuta experimente una comprensión empática del marco de referencia interno del cliente.
- Que el cliente perciba –aunque sea en grado mínimo- la presencia de la consideración positiva incondicional y la comprensión empática.

La teoría postula que estas condiciones son necesarias para que se establezca el proceso terapéutico, aunque no surjan desde el primer encuentro, Rogers señala que en ocasiones la relación tiene que madurar antes de que el proceso pueda llamarse en realidad terapéutico.

Rogers define a la terapia como la liberación de una capacidad ya existente en un individuo potencialmente competente, que le ayuda a descubrir su propio dilema con un mínimo de participación por parte del terapeuta. No es cuestión de hacerle algo al

³⁹ Brazier, D. (1993) *Más allá de Carl Rogers*. Bilbao. Descleé de Brouwer, pp. 67-71

⁴⁰ El estado de desacuerdo interno hace referencia a la falta de concordancia entre la imagen del yo y la experiencia real vivida que detallaré más adelante en el apartado de la teoría de la personalidad.

individuo o de inducirlo a hacer algo en relación a sí mismo, por el contrario, se trata de liberarlo para que tenga un crecimiento y un desarrollo normales, de quitar obstáculos para que él pueda ir otra vez hacia adelante. El objetivo es ayudarlo a crecer, de modo que él pueda hacer frente al actual problema y a problemas posteriores de una manera más integrada.

Utiliza la palabra cliente más que el tradicional término “paciente” porque éste es alguien generalmente enfermo que necesita ayuda y la busca con el auxilio de un profesional experto. En cambio un cliente es alguien que desea un servicio y piensa que no puede llevarlo a cabo por sí solo, aunque puede tener problemas, todavía es considerado como una persona capaz de entender íntimamente su propia situación. Aquí existe una igualdad implícita que no aparece en la relación médico paciente. Rogers defendía la idea de que los terapeutas no podían saber más del funcionamiento de sus clientes que los propios clientes, porque tienen dentro de sí la capacidad por lo menos latente de entender los factores que en su vida le causan desdicha y dolor y de reorganizarse en tal forma que pueda sobreponerse a tales factores⁴¹.

En el proceso de terapia, el cliente se siente cada vez más capaz de expresar sus sentimientos, sobretodo, aquellos que se refieren al **Yo** en oposición al ambiente. Se vuelve cada vez más capaz de distinguir los objetos de sus sentimientos y de sus percepciones, ahora la simbolización de sus experiencias se vuelve más correcta. Poco a poco, los sentimientos que expresa se refieren cada vez más al estado de desacuerdo interno, hasta que toma conciencia de su estado de amenaza con la ayuda de la consideración positiva, porque es aceptado sin importar los sentimientos que externe. El cliente llega a experimentar plenamente esos u otros sentimientos que, hasta entonces había deformado o no confesado, por lo que su imagen del Yo cambia y le permite la integración estos elementos. A medida que se reorganiza la estructura del Yo, se vuelve más capaz de asimilar elementos de la experiencia que antes eran demasiado amenazadores para que la conciencia los admitiera. Entonces

⁴¹ Fadiman, J. y Fragor, R. (1976) *Teorías de la personalidad*. México, Ed. Harla pp. 316-317

el cliente es capaz de sentir la consideración positiva incondicional que el terapeuta le muestra, sin sentirse amenazado por ello y comienza a sentir una consideración positiva incondicional cada vez mayor respecto de sí mismo; se va dando cuenta que el centro de valoración de su experiencia es él mismo y entonces la valoración de su experiencia se hace menos condicional y se lleva a cabo mediante experiencias vívidas⁴².

De este modo, cuando se dan las condiciones antes mencionadas, este proceso empieza a surgir y es entonces cuando se da la mejoría, los cambios de personalidad y el crecimiento humano.

Rogers, durante los años en que elaboró su teoría de la terapia tuvo la influencia de muchos factores, tales como su familia la que describe como numerosa, feliz, unida, con espíritu de trabajo y con principios del protestantismo, ambiente de granja (que le despertó un interés en los métodos experimentales). Otra influencia que considera relevante en su teoría fueron los puntos de vista psicoanalíticos de Otto Rank, que le ayudaron a cristalizar ciertas concepciones teóricas que apenas tenía esbozadas. Sin embargo, una fuente de aportaciones que considera particularmente importante, son todas aquellas personas con las que llevó horas de trabajo terapéutico, señala que son en realidad ellas las que más que nadie lo han estimulado en sus esfuerzos teóricos y prácticos, todo ese tiempo alimentó su comprensión del fenómeno terapéutico y le proporcionó la mayor parte de los elementos para elaborar su teoría acerca de la estructura de la personalidad⁴³, la cual logra mediante las observaciones del comportamiento del cliente en la terapia.

⁴² Rogers, C. y Kinget, M. (1971) *Psicoterapia y relaciones humanas. Teoría y práctica de la terapia no directiva*. Madrid. Alfaguara, pp. 219-225

⁴³ *Ibidem* pp. 168-173

1.4.2. Teoría de la personalidad

Ésta teoría, presenta el desarrollo de la personalidad desde la infancia, en uno de sus postulados habla sobre las características del niño, en donde considera que para él, su experiencia es la realidad, se guía por su marco de referencia interno y por ende reacciona de acuerdo a sus percepciones; posee una tendencia inherente para actualizar las potencialidades de su organismo y en función de sus percepciones puede atribuir un carácter positivo a las experiencias que le sean favorables para su preservación y revaloración como organismo, así como atribuirles un valor negativo a aquellas que perciba contrarias a la totalidad de su ser. De modo que se desarrolla el yo, debido a una diferenciación en la que cierta parte de la experiencia se diferencia de la conciencia y otra se simboliza logrando que aumente la conciencia de existir, organizando cada vez más la conciencia del yo.

En todo ser humano existe una necesidad de consideración positiva la cual es continua y penetrante, en el proceso de satisfacerla se convierte en una necesidad bilateral, porque la persona se da cuenta que genera esta consideración positiva en los demás y con ello satisface su propia necesidad. También se desarrolla la necesidad de tener una valoración incondicional acerca de sí mismo, donde el organismo requiere verse así mismo de forma positiva, es una necesidad adquirida que resulta de las asociación de experiencias relativas al Yo, con satisfacción o con frustración de la necesidad de consideración positiva. Sin embargo, se desarrolla un modo de valoración condicional donde las experiencias son juzgadas por ciertas personas-criterio (o personas altamente significativas) como dignas o no de consideración positiva.

Otra característica de la personalidad según Rogers, es el desarrollo del desacuerdo entre el yo y la experiencia. A partir del momento en que la valoración de su experiencia es condicional, la noción del yo lleva consigo elementos deformados que no representan correctamente la experiencia y para mantener la estructura, el individuo debe recurrir al uso de defensas. A esto lo llama **estado de alienación del individuo**, porque no es sincero consigo mismo y para conservar la consideración

positiva de los demás ha falseado ciertas experiencias vividas y se ha representado con las que tienen algún grado de valor para los demás. Esto nos lleva a que el individuo desarrolla contradicciones en la conducta, debidas a dicho conflicto entre el yo y la experiencia. Por lo cual ante una sensación de amenaza surge el proceso de defensa, que se da cuando el individuo cree que, ante una experiencia amenazadora, si esta fuera simbolizada de modo correcto, haría que la noción del yo perdiera su carácter unificado, entonces las condiciones de valoración no serían respetadas y la necesidad de consideración de sí mismo quedaría frustrada, esto es para él una amenaza y un estado de angustia se apoderaría del individuo, por ello surgen mecanismos de defensa que impiden se produzcan estos acontecimientos perturbadores, mediante la deformación, la interrupción total o parcial de la experiencia para proteger el estado de acuerdo interior, la estructura del yo y necesidad de valoración.

Estos elementos aplican en grados diferentes a todos los individuos, pero Rogers señala que existen otros que presentan las llamadas **conductas desorganizadas** y estas se dan cuando existe un grado de desacuerdo entre el yo y la experiencia en el que la defensa no tuvo ninguna fuerza, entonces el sujeto se vuelve ansioso, aumenta en intensidad la angustia y ante el shock de esta toma de conciencia se produce un estado de desorganización psíquica, en el que hay un comportamiento extraño y un conflicto que lleva a una lucha constante que se traduce en un comportamiento incongruente e inestable.

En algunas de las situaciones descritas, puede producirse un proceso de reintegración que conduce a un restablecimiento del acuerdo entre el Yo y la experiencia, lo que requiere liberar de la experiencia las defensas y hacer que ésta sea vivida de un modo menos condicional, que la persona sea menos sensible a las experiencias amenazadoras y que el nivel de consideración positiva incondicional aumente; para lo que es necesario llevar a cabo la comprensión empática. Este

proceso de reintegración se traza mediante un proceso de terapia centrada en la persona donde se busca llevarla a un nivel de funcionamiento óptimo⁴⁴.

1.4.3. La naturaleza del hombre

Rogers señala que el hombre posee características que son inherentes a su especie, atributos que la caracterizan y que no es posible generar con ninguna cantidad de entrenamiento, aún cuando es posible lograr un cierto grado de cambio. Considera que llegó a conocer más profundamente a los hombres a partir de las sesiones en psicoterapia, donde les proporcionó seguridad, ausencia de amenaza y una completa libertad para ser y escoger y encontró que en el hombre como miembro de la especie humana, sus características más profundas tienden hacia el desarrollo, la diferenciación, las relaciones cooperativas, cuya vida tiende a dirigirse de la dependencia a la independencia, donde sus impulsos tienden a autoregularse y su carácter total tiende a preservarse, mejorarse y mejorar su especie⁴⁵. La naturaleza básica del hombre no es para Rogers algo para ser temido, sino para ser liberado en la expresión responsable de sí mismo; no es antisocial, hostil, destructivo o malo; tampoco es una tabula rasa en la que se pueda escribir cualquier cosa; tampoco es un ser perfecto corrompido por la sociedad; por el contrario es una persona totalmente fundada en su corporeidad orgánica y su naturaleza es esencialmente algo positivo.

La primera gran característica de la naturaleza humana es, para Rogers, resultado de su carácter como organismo viviente: se deja guiar por él, en una tendencia direccional hacia la actualización y plenitud fisiológica y psicológica. Otra característica es la capacidad de regular óptimamente su conducta, cuando la capacidad única de conciencia funciona de modo libre y plenamente, el organismo consigue una conducta equilibrada, realista, enriquecedora de sí mismo y de los

⁴⁴ *Ibidem* pp. 237-258

⁴⁵ Rogers, C. (1957) La naturaleza humana. En: Lafarga, J. y Gómez del Campo, J. (1986) *Desarrollo del potencial humano*. México, Trillas Vol. 1 cap 2

demás. Del mismo modo es capaz de autocontrolarse, de aceptarse así mismo y a sus experiencias de un modo satisfactorio, la persona ideal eliminaría todo valor introyectado y controlaría su propia conducta desde su organismo.

La naturaleza humana es inminentemente racional, carece de contradicciones internas, tiene un equilibrio entre todos sus impulsos, avanza, dice Rogers, con sutil y ordenada complejidad hacia las metas que su organismo está tratando de conseguir. El hombre es sociable por naturaleza, los valores dictados por su organismo son valores al mismo tiempo sociales, comunes a toda especie humana y una de sus necesidades más profundas es la de afiliación y comunicación con los demás; cuando es plenamente él mismo, es social.

También ve al hombre como un organismo básicamente digno de confianza, que tiene dentro de sí muchos recursos para entenderse así mismo, para modificar su autoconcepto, sus actitudes y su conducta autodirigida, recursos que pueden ser sacados si se provee de un definido clima de actitudes psicológicas facilitadoras⁴⁶

1.4.3.1. La tendencia actualizante

Dentro de la concepción del organismo humano, Rogers resalta la existencia de una motivación básica, una fuerza interna que lo impulsa a mejorar, una tendencia natural para lograr la autorrealización, que está dirigida hacia el pleno desarrollo físico y psíquico: La **tendencia actualizante**. Encontró en sus observaciones con plantas que éstas presentan una tenacidad por la vida, un empuje vital hacia delante y una habilidad para sobrevivir en un ambiente increíblemente hostil; y logran de manera activa, adaptarse, desarrollarse y convertirse en ellas mismas, pese al ambiente áspero en el que viven. Aquí Rogers resalta el hecho de que la vida es un proceso activo y no pasivo, en el que las conductas de un organismo están dadas en dirección de mantenerse, mejorarse y reproducirse, así considera la naturaleza del

⁴⁶ Rogers, C. (1980) *El poder de la persona*. Manual Moderno. México, cap. 1

proceso de la vida, dentro del cual existe esta tendencia de manera constante y eficaz.

El organismo se controla así mismo, en su estado normal, se mueve a su propio mejoramiento y hacia una independencia del control externo. La tendencia actualizante se dirige hacia la totalidad, hacia la actualización de las potencialidades, busca su plenitud fisiológica y psicológica, pero no incluye el desarrollo de todas las potencialidades del organismo, como la de autodestrucción, la de tener náuseas o para soportar el dolor, porque es selectiva, direccional y constructiva, estas llegan a actualizarse sólo bajo circunstancias poco usuales⁴⁷.

Para Rogers, la esencia de la motivación humana está encaminada hacia la realización y el crecimiento, tendencia que puede expresarse en una gran variedad de conductas y respuestas a una gran variedad de necesidades, desde las más básicas como la alimentación, hasta las más grandes creadas socialmente como la adquisición de una limosina, necesidades que la persona tratará de cubrir siempre en dirección de favorecer su autoestima. En este proceso son indispensables ciertas condiciones ambientales de nutrición, así como de la ausencia de posibles obstáculos para que sea armónico y tenga éxito.

El enfoque humanístico considera que no puede el organismo ser una maravilla en el aspecto físico y un caos en el psíquico, por el contrario, sostiene que están altamente relacionados ambos aspectos y el hombre busca este equilibrio porque además de tener la capacidad para lograrlo, tiene el deseo de desarrollar sus potencialidades, y este se da por que existe un motivo que lo orienta y le da energía, este impulso lo lleva a organizar su experiencia y cuando lo hace en ausencia de factores perturbadores graves, esta organización se orientará en el sentido de la

⁴⁷ ibidem, cap. 11

madurez y el funcionamiento adecuado, que se manifiesta en una conducta racional y social que es subjetivamente satisfactoria y objetivamente eficaz⁴⁸.

La tendencia actualizante cuando opera con libertad, tiende a llevar al organismo hacia una totalidad integrada, sin embargo esto no siempre es posible porque si existen deficiencias en el ambiente, pueden causar un bloqueo, e interrumpir su propósito, pero estos bloqueos son subsanables mediante la creación de un contexto ambiental más adecuado⁴⁹. El ambiente juega un papel muy importante, puede en gran medida favorecer o impedir la adecuada realización del organismo. Esta tendencia no es una fuerza arrolladora que elimina todos los obstáculos, por el contrario, es fácil de mitigar, distorsionar y reprimir,⁵⁰ que si bien es una fuerza innata e inextinguible de todo organismo, requiere de un ambiente favorable para lograr un crecimiento, sin embargo la existencia de un ambiente agresivo no es sinónimo de una tendencia subyugada, por el contrario, pese a lo adverso de las condiciones, buscará la forma de abrirse camino no para destruir los obstáculos sino para lograr un desarrollo a pesar de ellos. Sin embargo en ocasiones no es posible lograrlo, sin la eliminación las condiciones que le impiden la autorrealización.

Rogers ha encontrado que en psicoterapia se pueden proporcionar las condiciones que promuevan el crecimiento al remover los obstáculos negativos que detienen este proceso y junto con el clima que brindan las condiciones necesarias de autenticidad, aceptación positiva incondicional y empatía, logran permitir que la tendencia actualizante siga su curso y es como se producen los resultados constructivos.

Sin embargo considero que también es posible lograr una realización cuando se atraviesa por circunstancias que son desfavorables. Uno de los conceptos humanísticos apoya esto es el que Landsman denominó como: **la persona hermosa**

⁴⁸ Martínez, M. (1982) *La psicología humanista. Fundamentación, epistemología, estructura y métodos*. México, Trillas, p.73

⁴⁹ Gondra, J. (1978) *La psicoterapia de Carl Rogers. Sus orígenes, evolución y relación con la psicología científica*. Descleé de Brouwer, Bilbao, p. 306.

⁵⁰ Fadiman, J. y Fragor, R. (1976) *Teorías de la personalidad*. México, Ed. Harla, p. 306

y noble, donde la belleza describe a alguien cuya conducta y trabajo es tal, que la influencia sobre sí mismo y sobre otras personas consiste en producir un sentimiento esencialmente estético. Y la nobleza, se refiere a los tipos de conducta y de acción que ejecuta una persona con buenos sentimientos. Él identificó algunas experiencias como las que más conducen hacia el desarrollo de la personalidad hermosa y noble:

- a) **Las experiencias positivas en la infancia.** Son experiencias de alegría, placer, éxtasis en todos los niveles, no solo en los momentos pico y que generan altos niveles de sentimientos positivos intensos.

- b) **Experiencias negativas.** Son experiencias dolorosas importantes, como la desgracia, el fracaso, la muerte de un ser querido, sufrir un accidente automovilístico, o la pérdida de un trabajo; en los que la persona ha sido capaz de aprovechar y convertir en aprendizaje significativo o en experiencia de desarrollo⁵¹.

- c) **La experiencia de la soledad.** Sucede cuando un individuo puede escapar de las presiones inmediatas y explorar su yo, sus sentimientos propios, su relación con otras personas y con el mundo que la rodea. Las oportunidades para pensar con libertad y claridad suelen darse en la soledad, en la soledad intencional (como la obtenida en una breve caminata por el bosque).

Sin duda podemos decir que las experiencias negativas, tal como las define Landsman, son elementos que obstaculizarían la tendencia actualizante, sin embargo él cree que pueden ayudar en el desarrollo de la persona hermosa y noble, de modo que nos deja ver que existe una forma en la cual esta fuerza interna logra organizar la experiencia, que de algún modo la consideraríamos negativa por sus repercusiones, para retomar un adecuado funcionamiento. Es de mi interés profundizar a lo largo de los siguientes capítulos, cómo es que se logra esta organización durante un proceso de duelo, desmenuzar cómo la tendencia

⁵¹ Jourard, S. y Landsman, T. (1998) *La personalidad saludable*. México. Trillas, pp. 19-22

actualizante se abre camino y logra su objetivo, la realización de la persona, donde creo que más que sólo abrirse camino entre las dificultades, las aprovecha para crecer.

CAPÍTULO 2

LAS EMOCIONES Y SU PAPEL EN LA FORMACIÓN DE LA ESTRUCTURA DEL SÍ MISMO

Las emociones enmarcan toda relación humana, con ellas experimentamos el mundo y a las personas porque les ponemos una determinada significación, junto con las sensaciones y los sentimientos, es como recibimos información del mundo, la vivimos y posteriormente podemos expresarla consciente y culturalmente, y es en este punto donde puede haber dificultades cuando no se aceptan. A lo largo de este capítulo expondré cómo su participación en la formación de la personalidad puede favorecer o entorpecer el desarrollo de una estructura psicológicamente sana, así como una alternativa para su abordaje.

2.1 La función de las emociones

Emoción etimológicamente significa: movimiento y hace referencia a una expresión motora a través de la conducta, sea en lenguaje verbal o corporal¹. Algunos autores seleccionan la siguiente definición tomada de un diccionario francés antiguo, por considerar que es la que contiene las características esenciales que se emplean para definir una emoción incluso ahora, en la actualidad:

“Movimiento extraordinario que agita el cuerpo o el espíritu y que turba el temperamento o el equilibrio. La fiebre empieza y finaliza con una pequeña emoción del pulso. Cuando se realiza algún tipo de ejercicio

¹ Mora, F. (2000) Qué son las emociones y los sentimientos. En: Mora, F. Editor, (2000) *El cerebro sintiente*. Barcelona. Editorial Ariel, p. 21

violento, se siente emoción en todo el cuerpo. Un amante siente emoción al ver a su querida, cobardía a la vista de su enemigo”².

Para los autores la emoción es una reacción repentina del organismo cuyos componentes son fisiológicos, cognitivos y de comportamiento, en referencia al cambio de una estado pasivo o de equilibrio a otro de excitación, acompañado de reacciones somáticas (las más importantes son las alteraciones en la circulación, los cambios respiratorios y las secreciones glandulares), repercusiones que dependerán de la evaluación que haya hecho la persona acerca del estímulo, lo que entonces la llevará a la acción para defenderse de lo que considere nocivo o aproximarse a lo que considere placentero. Así las emociones producen una activación que proporciona la energía necesaria para responder, rápidamente, al estímulo que atenta el bienestar físico o psicológico, de modo que son consideradas como el máximo protector de las supervivencia biológica.

Como proceso biológico, las emociones dependen de mecanismos cerebrales innatos, depositados por una larga historia evolutiva. Los seres humanos tenemos en nuestro programa genético la posibilidad de reaccionar emocionalmente según el ambiente y la variación en nuestras respuestas dependerá de cómo percibimos el ambiente, porque no todas las personas reaccionan con temor o aversión a las mismas cosas, para entenderlo mejor tomaremos un postulado de la teoría de la personalidad de Rogers, que nos dice:

“El organismo reacciona ante el campo tal como lo experimenta y lo percibe, y reacciona ante la percepción que tiene de su realidad, no ante una realidad absoluta. Por ejemplo: dos hombres conducen su automóvil en la noche por una carretera, en el medio del cambio, delante de ellos aparece un objeto. Uno de los hombres percibe una gran roca y reacciona con temor. El otro, conocedor de la zona, percibe una maleza y no le da importancia. Cada uno reacciona ante la realidad tal y como la percibe”³.

²Dictionnaire de Furetière (1690) citado en Lelord, F. y André C. (2002) *La fuerza de las emociones*. Barcelona, Kairos, pp. 18-19.

³Rogers, C. (1997) *Psicoterapia centrada en el cliente. Práctica, implicaciones y teoría*. México. Páidos, pp. 412-419

Aquí están evidentes dos componentes de las emociones, por un lado el cognitivo, en función de lo que pensaron al ver el objeto, la relación que le dieron con lo conocido o lo peligroso y por otro lo fisiológico, por las sensaciones que se generaron en cada uno, en el caso del temor, su pensamiento concuerda con las sensaciones corporales de lo que llamamos temor. Aunque el ejemplo no lo marca, debió de haber una reacción posterior, porque el temor suele influir en el comportamiento de quien lo siente⁴.

Algunos autores hacen una diferencia entre dos términos que frecuentemente se emplean como sinónimos: **emoción** y **sentimiento**, la diferencia estriba en que las primeras no son conscientes, el cuerpo reacciona antes de que la mente se de cuenta, por ello se consideran la expresión de un fenómeno externo, porque pueden funcionar sin deliberación consciente; aunque existen variaciones en cada individuo y la cultura tiene un papel importante para favorecer algunos desencadenantes de emociones, no niega el automatismo fundamental y el propósito regulador en las emociones. En lo que respecta a los sentimientos, son el aspecto consciente de las emociones, no son meramente una reacción sino que el razonamiento tiene mucho que ver en su existencia, aunque todas las emociones pueden generar sentimientos, también hay algunos que no son generados por ellas, el autor los llama sentimientos de fondo, y da por ejemplo el sentimiento de la vida misma⁵, el cual, parece ser más la consecuencia de una reflexión que una reacción orgánica y visceral ante una situación concreta, están relacionadas con las necesidades que han aparecido en el curso del desarrollo histórico de la humanidad, están ligados inseparablemente a las necesidades culturales o espirituales⁶. Por todo ello en el presente trabajo emoción y sentimiento no serán consideradas como sinónimos, ni tampoco las **sensaciones**, término que con frecuencia es empleado en sustitución a los anteriores, éstas son consideradas como el reflejo de las cualidades aisladas de los objetos y fenómenos

⁴ La definición que vimos al inicio nos habla de movimiento, de acción, que despierta la necesidad de hacer algo en relación a la emoción percibida, y en este caso del temor, la acción estará encaminada para hacer que disminuya.

⁵ Mora, *ibídem*, p. 20-24

⁶ Smirnov, A., et. al. (1960) *Psicología*. México, Grijalbo, p. 358

del mundo material que actúan directamente sobre los órganos de los sentidos. La sensación es el resultado de la excitación de los sistemas más complicados del sistema nervioso, son una imagen subjetiva del mundo objetivo y la primera fuente de todos nuestros conocimientos acerca del mundo⁷. Así vemos que una sensación es una excitación producida en los órganos de los sentidos y denominamos emoción a la reacción corporal surgida ante una dicha sensación, la cual es llamada sentimiento cuando es consecuencia de un razonamiento, cuando entra en el aspecto consciente de la persona.

Una forma de identificar que no todas las sensaciones que experimentamos son emociones, es a través de los criterios que desarrollaron varios autores para definir las, los enlistados a continuación son parte de las emociones que denominan como elementales o fundamentales⁸:

- Se presentan en forma repentina: son una reacción a un suceso o pensamiento.
- Son de corta duración: un estado de tristeza prolongado deja de ser considerado emoción, pasando a ser humor o sentimiento.
- Puede distinguirse de otras emociones: igual que el rojo se distingue del azul. El cólera y el miedo pueden mezclarse y seguir siendo dos emociones distintas. Por el contrario, el miedo, la ansiedad y la angustia pertenecen a la misma familia, es como si fueran distintos matices.
- Aparecen en el bebé: diferenciándose de las otras emociones
- Agitan el cuerpo a su manera: cada emoción fundamental debe manifestarse a través de reacciones fisiológicas muy determinadas: por ejemplo el miedo y la cólera provocan, ambas, una aceleración del ritmo cardíaco, a diferencia que la cólera aumenta además la temperatura cutánea de los dedos, mientras que el miedo los enfría.
- Contar con una expresión facial universal común a todos los seres humanos

⁷ ibidem, p. 95

⁸ Lelord, F. y André C. (2002) *La fuerza de las emociones*. Barcelona, Kairos, pp. 29-31.

- Ser desencadenada por situaciones universales: un objeto enorme que arremete contra nosotros es un desencadenante universal de miedo.
- Ser observable en nuestros primos los primates: aunque no se les pueda entrevistar cuando dos chimpancés se encuentran se abrazan y hacen cabriolas y por ello no resulta insensato pensar que experimentan alegría.

Al considerar a éstas como la elementales o fundamentales, diversos autores han tratado de reconocer aquellas que son la base para las demás, hacen una analogía con los colores. Si el rojo, azul y amarillo son los primarios porque al combinarse se forma una amplia gama de colores, creen que lo mismo sucede con las emociones.

Con estas características, desde Darwin hasta la fecha se han considerado a diferentes emociones como las fundamentales, para él son seis: alegría, sorpresa, tristeza, miedo, aversión y cólera, y Ekman le agrega otras once a la lista: diversión, desprecio, satisfacción, apuro, excitación, culpabilidad, soberbia, satisfacción, placer sensorial y vergüenza⁹, aunque no en todas se cumplan las características arriba mencionadas. Aunque varíe lista de las que son consideradas fundamentales por los diferentes autores, coinciden al mencionar que su finalidad es la sobre vivencia. Entonces, una emoción es aquella que posee las características arriba mencionadas como tener una expresión facial universal, de breve duración o que la presentan los bebés, así es más factible diferenciarla y por lo tanto abordarla.

Las emociones también intervienen como un poderoso instrumento de comunicación, incluso son consideradas el lenguaje más primitivo, porque avisan en forma ruda, sin mucha sofisticación, sin palabras, a través de posturas, expresiones guturales y gestos; es la vía de comunicación más rápida y efectiva. Actualmente empleamos principalmente el lenguaje oral para comunicarnos, y siempre va acompañado por el emocional, la información que el otro recibe está influida por él, ya que puede obstaculizar o facilitar la transmisión de información; por ejemplo, cuando una pareja discute hay un fuerte componente emocional: la agresión, un

⁹ Ídem.

elevado tono de voz, aquí las palabras sirven de poco, la persona no es capaz de descifrar el mensaje abstracto las palabras, primero se ocupa de lo emocional y reacciona ante él. Al contrario una conversación con un fuerte componente de confianza y agrado potencializa la comprensión del componente simbólico de las palabras¹⁰. En nuestra relación con los demás también juegan otro papel muy importante, no sólo para comunicar nuestras emociones sino que nos involucra con ellos, crea lazos afectivos que pueden tener consecuencias de mayor éxito en la supervivencia a nivel biológico como social.

Nosotros no sentimos amor ni pena por cualquier ser humano, sino por un ser humano en particular, individual, o bien por unos pocos, ese es el núcleo de lo que se designa como el **vínculo afectivo**, es una atracción hacia el otro como aquellas que se dan entre ambos padres con sus hijos y entre personas del sexo contrario. Se considera que los vínculos afectivos tienen una gran relación con los estados subjetivos de las emociones, porque muchas de las más intensas emociones humanas surgen durante la formación, mantenimiento, ruptura o renovación de los lazos afectivos, por ello se designan también como vínculos emocionales. El mantenimiento firme de un vínculo es experimentado como una fuente de seguridad y la renovación del mismo es una fuente generadora de alegría, además de cumplir con su función natural de protección para la supervivencia¹¹.

La teoría de la personalidad de Rogers, menciona que las emociones acompañan y facilitan las conductas que realiza el organismo para satisfacer las necesidades que experimenta, donde el tipo de emoción que se experimenta está relacionada con los aspectos de esta búsqueda y por oposición a los aspectos que consuman la conducta. Las emociones forman dos grupos: las desagradables o excitantes y las tranquilas o placenteras. El primer grupo tiende a acompañar al intento de búsqueda del organismo, parece tener por efecto la integración y concentración de la conducta hacia la meta; por ejemplo el miedo, siempre que no sea en un grado excesivo,

¹⁰ Mora , ídem.

¹¹ Bowlby, J. (1986) *Vínculos afectivos. Formación, desarrollo y pérdida*. Madrid, E. Morata, pp. 90-104

acelera la organización del individuo en dirección de huir del peligro. El grupo de las excitantes esta enfocado a la satisfacción de una necesidad, la experiencia consumatoria, no necesariamente de sobre vivencia sino también de satisfacción emocional o a nivel de la personalidad.

En esta relación entre las emociones y la conducta, el Yo está implicado, las reacciones e interpretaciones que surgen están en función del concepto que tiene la persona a cerca de ella misma, éste da un estilo de interpretación afectiva que acompaña a todas las acciones, es el ingrediente que dirige como afectan las personas y las cosas. Esta opinión que tenemos de nosotros mismos va a influir en las relaciones afectivas, porque como dice otro postulado de la teoría de la personalidad: la mayoría de las modalidades de la conducta que el organismo adopta son compatibles con el concepto de *sí mismo*, entonces la persona realizará acciones que sean coherentes con aquellos conceptos que tiene de sí, por ejemplo, de la variedad de maneras de satisfacer la necesidad de afecto, el individuo elige sólo aquellas que son compatibles con el concepto que tiene de sí. Veamos cómo se forma este concepto.

2.2 La formación de la estructura del *sí mismo*

Rogers, en su teoría de la personalidad habla a cerca del **sí mismo**, de esta “conciencia de ser” o de funcionar y del cómo lo va adquiriendo el niño. Aparentemente el recién nacido no sabe dónde termina su cuerpo y dónde empieza el mundo exterior, poco a poco comienza a reconocer las partes de su cuerpo como propias, ya delimitadas del mundo exterior y es entonces cuando experimenta sus necesidades y sentimientos como propios, lo que le permite la diferenciación entre el Yo y el No Yo, empezando así a tener un punto de referencia perceptual como centro y como el mundo está en constante cambio, las experiencias van siendo captadas y manejadas en función de un Yo que siente y experimenta necesidades,

frustración y placer¹². Debido a la primera percepción acerca de sí mismo se desarrolla en el medio social, éste es un ambiente determinante del tipo de concepto que el niño asocia a su propia imagen, sentimientos que al ser los primeros son arraigados y repercutirán en el transcurso de su vida.

Rogers, explica cómo se forma esta estructura de la siguiente manera:

“Como resultado de su interacción con el ambiente, y particularmente como resultado de la interacción valorativa con los demás, se forma la estructura del sí mismo (self): una pauta conceptual organizada, fluida pero congruente, de percepciones de las características y relaciones del “yo” o del “mi” conjuntamente con los valores ligados a estos conceptos”¹³.

A medida que el niño interactúa con el ambiente, gradualmente, construye conceptos acerca de sí mismo, acerca del ambiente y acerca de su relación con el ambiente, puede formular ideas y valorar experiencias, según su percepción, como vitalizadoras si lo protegen o negativas si parecen amenazarlo. Y así como puede tener estas posturas ante diversos acontecimientos, también puede realizar una valoración de sí mismo, valoración que comienza cuando retoma las frases positivas o negativas que los demás hacen de su persona, de este modo las internaliza hasta que forman parte de cómo se concibe él mismo. Esta simbolización puede ser distorsionada, si el niño recibe como propias las opiniones de los demás, que por un lado surgen de la particular forma que tienen de percibirlo y la forma en que se lo hacen ver, de modo que el pequeño lo recibe esta información también alterada por su percepción.

Una de las primeras y más importantes experiencias acerca de sí mismo que recibe el niño es la forma en la que es amado por sus padres, los que con atenciones y amor incondicional favorecen que el pequeño se perciba como amable, como alguien digno de amor capaz de tener una relación afectiva. Para Rogers, este es un elemento medular en la constitución de la estructura de sí mismo, esta estructura es

¹² Lafarga, J. El crecimiento humano. En: Lafarga, J. y Gómez del campo, J. (1992) *El desarrollo del potencial humano*. México, Trillas, Vol.4 p. 16

¹³ Rogers, *ibidem*, pp. 422

una configuración organizada de percepciones que son admisibles a la conciencia y está integrada por las percepciones de las propias características y capacidades, por los preceptos y conceptos del sí mismo en relación con los demás, con el ambiente y las cualidades valiosas que se perciben asociadas con experiencias y objetos, y las metas e ideales que se perciben con valoraciones positivas y negativas.

Sin embargo, el niño comienza a darse cuenta que no todas las acciones que son satisfactorias para él, lo son para sus padres, lo regañan por hacer algo que para él fue gratificante y que socialmente no es aceptado, aquí el niño experimenta palabras y acciones por parte de su padres que le indican que su persona es no grata y no digna de amor por lo que hizo, entonces esta estructura de sí mismo que recién inició su formación se ve atentada por estas acciones, lo que le genera una confusión, por que el admitir la satisfacción de estas conductas reprobables no es coherente con la noción que se formó de sí mismo como alguien digno de amor.

Como el niño tiene sentimientos producto de una valoración externa¹⁴, aparece entonces una distorsión porque estas actitudes no se introyectan como actitudes de los padres, sino que se incorporan como si hubiesen sido experiencias vividas por el niño. Por ejemplo, la rabia se experimenta como algo malo, al ser reprobada por los padres, cuando su simbolización más exacta sería que el propio niño la experimenta como algo gratificador y vitalizador. De esta manera los valores que él vincula con la experiencia, se separan de las actitudes de sus padres u otras personas que están en contacto íntimo con él y estos valores llegan a ser aceptados como si fueran valores conectados con la experiencia directa.

Entonces el Yo se forma sobre esta base de distorsión y empieza, a ignorar las reacciones sensoriales y viscerales o a rechazarlas en la conciencia (sólo son

¹⁴ Toda persona tiene un centro de valoración, que se refiere a la fuente de los criterios aplicados por ella en la valoración de su experiencia, cuando esta fuente es interna, inherente a la experiencia misma, se dice que el centro de valoración se encuentra en el sujeto, por lo contrario, cuando aplica la escala de valores de los demás, el centro de su valoración es el exterior. Rogers, C y Kinget, M. (1971)

aceptadas al ser distorsionadas), por lo tanto, tampoco se admiten en la conciencia los valores que podrían constituirse sobre estas reacciones, y esto es la semilla de posibles dificultades psicológicas posteriores. El desarrollo de un yo psicológicamente sano, sin estos elementos de distorsión y negación de la experiencia, comienza igual, cuando el niño se percibe a sí mismo como alguien digno de afecto, y al realizar una conducta que le genera satisfacción, como golpear a su hermano, sus padres pueden hacer una diferencia crucial: aceptar genuinamente estos sentimientos de satisfacción que experimenta el niño, aceptar plenamente al niño que los experimenta y al mismo tiempo, aceptar que son irrelevantes para la propia estructura. En este momento se produce un sentimiento de que la propia conducta es inaceptable en la familia, entonces el niño no recibe amenazas a su concepto de sí mismo como persona amada y puede vivenciar y experimentar sus sentimientos de agresión hacia su hermano a la vez que experimenta que la percepción de quien lo ama es de desagrado por su acción de pegar y no desagrado hacia su persona.

Aquí el niño se enfrenta ahora a equilibrar la situación, a dar rienda suelta a su agresión, a satisfacer sus deseos de golpear a su hermano o de agradar a sus padres, en algunos momentos se guiará por lo interno (satisfacer la agresión) y en otras por lo externo (complacer a los padres), la parte sana está en que, el individuo se autorregula sobre una base realista, en una simbolización exacta de todas las pruebas que le proporciona su experiencia en términos de satisfacciones orgánicas, sin rechazo a sus sensaciones ni distorsión de su realidad para que no atente contra la imagen que tiene de que es alguien digno de ser amado por las personas que le son significativas, así se forma un Yo seguro, para orientar su conducta.

Entonces, la familia es donde se establecen los primeros lazos afectivos y donde se enseña a reconocer y aceptar o a rechazar y transformar las emociones, que como vimos tienen repercusiones a lo largo de nuestra vida en el comportamiento y en la formación del sí mismo. Diversos estudios han encontrado la importancia de la interacción social temprana para el desarrollo emocional. Un estudio realizado en

niños que crecieron en un orfanato, y otros criados en una guardería y cuidados por sus madres, encontraron que los niños criados en el orfanato comparados con los criados por sus propias madres presentaban mayor retraimiento, poca curiosidad y gran facilidad para las infecciones. La conclusión final del estudio es que una reducción severa del contacto social y emocional del ser humano en edades tempranas tiene un resultado catastrófico para su desarrollo emocional¹⁵. Quienes sufren trastornos psiquiátricos, muestran siempre una alteración en la capacidad de vinculación afectiva, que con frecuencia es tan grave como persistente, aún cuando estas alteraciones son claramente secundarias a otros cambios, en muchos probablemente primaria, deriva de un desarrollo defectuoso que tuvo lugar durante la infancia transcurrida en un ambiente familiar atípico¹⁶

Las emociones pueden ser causa de conflicto cuando se cree que son un problema, lo que agrega más sufrimiento a la experiencia de vivirlas. El miedo, la ira, la culpa, la envidia, la vergüenza, los celos, la competencia y el resentimiento suelen ser consideradas como causantes de mayor conflicto en las personas¹⁷, y desde este punto de vista, son señales de alarma del cuerpo y aparte de servirnos para defendernos, brindan también información sobre algún problema, y, cuando no se sabe interpretar esa información es cuando se cree que las emociones “son” el problema, veamos el siguiente ejemplo:

“Del mismo modo que las luces del tablero de mandos del automóvil se encienden e indican que ha subido la temperatura o que queda poco combustible, cada emoción es una luz de tonalidad específica que se enciende e indica que existe un problema a resolver... su función es remitir a ese problema.

Las luces se aprovechan en toda su utilidad cuando uno aprende qué es lo que indica cada una y sabe, además, cómo encaminarse a resolver el problema que registra; se que la luz que se encendió indica que hay poco combustible y sé como dirigirme a la próxima gasolinera.

¹⁵ Mora, F. Cerebro Emoción y Naturaleza. En: Mora, F. (edit) (2000) *El cerebro sintiente*. Barcelona, Ariel, pp. 193-195

¹⁶ Bowlby, J. (1986) *Vínculos afectivos. Formación, desarrollo y pérdida*. Madrid, E. Morata, pp. 90-104

¹⁷ Levy, N. (2001) *La Sabiduría de las Emociones*. España. Plaza y Janés, pp. 9-10

Cuando llego allí y cargo combustible he completado el circuito resolutivo que la luz puso en marcha”¹⁸

Entonces los problemas surgen cuando crecemos con la idea que está mal enojarse, cuando las personas que amamos dicen que van a dejar de querernos si lloramos, que no “debemos” tener miedo; les creemos porque los amamos y sobretodo dependemos de ellos, afectiva y económicamente y pensamos que no nos mienten y así estamos aprendiendo que está mal experimentar ciertas emociones. Por lo tanto, recurrimos a una estrategia que aparentemente (y solo es aparente) nos ayuda: la represión, guardamos en lo más recóndito de nuestro ser aquella emoción que se nos está prohibiendo, esto no significa que desaparece, las emociones no desaparecen, solo disminuye su intensidad y podemos simular que esto o aquello no nos encolerizó, ello puede revertirse y en lugar de ayudarnos a defendernos nos enferma.

Una emoción constantemente reprimida o muchas de ellas, pueden generar un conflicto, que si no es resuelto puede desarrollar enfermedades:

“Antes de que un problema se manifieste en el cuerpo como síntoma, se enuncia en la mente como tema, idea, deseo o fantasía... el empeño de insensibilizarse en lo psíquico provoca la primera fase de la escalada: uno empieza a tener un síntoma pequeño, inofensivo pero persistente, con ello se ha realizado un impulso, a pesar de que se pretendía evitar su realización. Porque también el impulso psíquico tiene que ser realizado, es decir, vivido, para descender a lo material [movimiento que implica toda emoción]. Si esta realización no es admitida voluntariamente, se producirá de todos modos, a través de los síntomas”¹⁹.

Síntomas que se trasforman en inflamaciones que posteriormente llegan a ser crónicas, en esta teoría existen emociones como el miedo, la vergüenza y el coraje que pueden, en un momento dado, indicarnos que algo está siendo negado y que se debe resolver, cuando se desoye la incitación a cambiar se carga entonces con un

¹⁸ ídem.

¹⁹ Dethlefsen, T. y Dahlke, R. (2002) *La enfermedad como camino*. España, Plaza y Janés, p. 108

acompañante inoportuno y decidido a no abandonarnos calificado como una enfermedad incurable.

La alternativa estriba entonces en asumir aquella parte que es negada, vivir la emoción, darse cuenta de qué forma se experimenta personalmente tal o cual emoción, porque aunque la tristeza sea una emoción con una expresión facial universal, es vivida de formas diferentes por las personas, algunos dejan de hacer lo que acostumbraban, otros se encierran en su habitación y algunos salen a caminar. Para el proceso de duelo se requiere darse la oportunidad vivir cada una de las emociones experimentadas en su momento, cuando están ocurriendo y no evitándolas con tranquilizantes. La principal desventaja de tomarlos durante la aflicción del duelo es que evitan la posibilidad de experimentar las emociones, de expresar a gritos el dolor, de entregarse al llanto, para poder vivir de nuevo²⁰, y solo logran un aturdimiento, el cuerpo que es la forma de expresión de las emociones está adormecido y la emoción ya no puede ser descargada, estos medicamentos cumplen químicamente las funciones de la represión, que como vemos puede hacer más daño.

Así, el transformar las emociones en sentimientos al hacerlas conscientes, reconocer que las tenemos e ir al fondo de lo que las produce, es la forma de salir lo más pronto de ellas, sobretodo cuando son emociones desagradables como la tristeza y que pueden repercutir en nuestras labores diarias. El reconocer que son el ingrediente universal de la naturaleza humana, es una forma de lograr vivirlas, entender que “emocionarse” y “sentir”, está tan unido al decir “humano”, es difícil concebirlo sin emociones ni sentimientos, precisamente la connotación de inhumano, hace referencia a todas aquellas conductas “frías”, que al menos aparentemente, están alejadas del mundo de las emociones y sentimientos²¹. Y éstas no solo tienen un papel en nuestra supervivencia, también están presentes (y de una forma intensa) en el proceso de duelo, aunque popularmente se cree que no

²⁰ Kübler-Ross, E. (1985) *Una luz que se apaga*. México, Editorial Pax p. 56

²¹ Mora, F. Cerebro Emoción y Naturaleza. En: Mora, F. (edit) (2000) *El cerebro sintiente*. Barcelona, Ariel, pp. 192

es bueno llorar y que hay que calmarse rápido, son expresiones bien intencionadas que pueden lastimar a quien en ese momento está sintiendo un gran dolor, puesto que se les invita a reprimir y “controlar” aquello que es natural sentir en esos momentos. Esto lo veremos en el cuarto capítulo, sobre cómo las emociones que se presentan pueden ayudar para resolver el dolor.

Las relaciones emocionales no se limitan únicamente a las personas, también se crean hacia situaciones, objetos o lugares, por la relación que se establece con ellos, nos proporcionan satisfacción (sea seguridad, estabilidad o comodidad) y se vuelven altamente significativos, de ahí que las personas busquen mantener lo más posible aquello que logre despertarle emociones positivas; logrando que, perduren a lo largo de los años, que hayan diferentes intensidades según el significado que tengan, de la importancia que hayan llegado a alcanzar para cada persona, de cómo ha organizado su vida, de las necesidades que le son más apremiantes, de su actitud ante las exigencias de su medio, de los motivos que la impulsan y de los fines que persigue con dichas actividades, incluso del estado en que se encuentra una necesidad en un momento dado, en resumen de su percepción.

Como vimos, las emocionales tienen repercusiones en la construcción de la estructura de la personalidad porque intervienen en la formación del concepto de **sí mismo**, por su componente cognitivo, lo que hace que sea diferente de las sensaciones y los sentimientos, por que intensifica los vínculos afectivos al generar una respuesta ante ellos, incluso su repercusión es también desde el punto de vista de que pueden ser señales de alarma de algún conflicto. A todas estas repercusiones hace falta agregar una de amplios alcances: la que surge por las separaciones bruscas de aquello que es significativo, las personas tienden a evitar perder aquello con lo que están involucrados emocionalmente y cuando hay pérdidas, se requiere de una reorganización, que, como veremos en el siguiente capítulo, no siempre es lo más grato de realizar para el ser humano

CAPÍTULO 3

LAS PÉRDIDAS Y SU CARÁCTER INHERENTE EN LA VIDA

En el capítulo anterior hablé sobre las emociones, su repercusión en nuestro desarrollo psicológico y la importancia de las relaciones emocionales, elementos que al intervenir en la construcción y formación de las personas, hacen que se desee mantener una vinculación que dure para siempre. Sin embargo a cualquier dirección en la que dirijamos nuestra mirada, nos permitirá percatarnos de que las pérdidas existen, no solo en los hospitales o los cementerios, por ello, comenzaré con este capítulo con una reflexión acerca de las pérdidas como algo propio en el ser humano y de ahí partiré para analizar, cómo es que el hombre presenta una predisposición para rechazar las pérdidas, basada en el capítulo anterior sobre las emociones de aquello con lo que está afectivamente vinculado; posteriormente presentaré una alternativa para ver las pérdidas como algo factible de proporcionarnos una ganancia, para finalizar con una reflexión sobre el sentido que puede llegar a tener el dolor.

Las pérdidas son un fenómeno tan amplio que no sólo incluyen separaciones y adioses a los seres queridos, sino también las pérdidas conscientes o inconscientes de nuestros sueños románticos, de nuestras esperanzas irrealizables, nuestras ilusiones de libertad, de poder y de seguridad, así como la pérdida de nuestra juventud, de aquella individualidad que se creía para siempre ajena a las arrugas, invulnerable e inmortal. Se considera que existen cuatro tipos de pérdidas que son necesarias (y universales) para poder convertirnos en seres humanos plenamente desarrollados¹:

¹ Viorst, J, (1990) *El precio de la vida. Las pérdidas necesarias para vivir y crecer*. Argentina, Emecé Editores, pp. 13-16

- 1) *Las pérdidas entrañadas por una separación del cuerpo de la madre para convertirnos en un Yo paulatinamente individualizado.*
- 2) *Las pérdidas ocasionadas por las limitaciones de nuestras capacidades y potencialidades, que nos someten a la noción de lo prohibido y de lo imposible.*
- 3) *Las pérdidas originadas al renunciar a nuestros sueños de relaciones ideales, para someternos a la humana realidad de las relaciones imperfectas.*
- 4) *Las múltiples pérdidas de la segunda mitad de la vida, de la pérdida final, abandonando, soltando las amarras.*

Estas se encuentran relacionadas al vínculo vital que existe entre pérdida-adquisición, en estos puntos de hace hincapié en que sólo a través de nuestras pérdidas nos convertimos en seres humanos plenamente desarrollados, y para la comprensión de nuestras vidas, es capital la comprensión de cómo nos conducimos con las pérdidas, incluso se puede considerar que, somos quienes somos y llevamos las vidas que llevamos porque las experiencias de nuestras pérdidas han sido determinantes. Así estos puntos abren camino sobre la idea de que podemos obtener ganancias de una pérdida dolorosa, ganancias que retomaré y profundizaré para el último capítulo, en el que me enfocaré en analizar cómo es que forman parte de la vida y cómo el ser humano tiende a enfrentarse a ellas.

Aunque una pérdida traiga ganancia, las personas suelen temer al cambio, generalmente existe una gran preocupación por la seguridad, no se quiere cambiar los ambientes, y se lucha por mantener sin importar el costo que se deba cubrir con tal de conservar esa comodidad², veamos un ejemplo:

Antes del descubrimiento del fuego, los hombres y las mujeres eran exploradores atrevidos, trepaban colinas escarpadas y buscaban la fuente de los ríos; con su búsqueda diligente, habían abierto nuevos panoramas, con recursos abundantes y

² Barranger, J. (1989) *El momento de renunciar. Cuándo y cómo romper con todo lo que nos hace daño*. México. Ed. Pay, pp. 14

maravillas naturales. Pero ahora tenían el fuego. La comodidad de la fogata comenzó a debilitar su poder, porque lejos de ella sentían el frío contraste. El fuego mantenía alejadas a las bestias, la oscuridad los atemorizaba por su contraste con la luz y pronto olvidaron lo bien que se las habían arreglado con las bestias antes y en la medida en que aumentaba su miedo a las bestias más se acurrucaban alrededor de la fogata sintiendo su protección. De ahí que solo pocos se atrevieran a explorar por largos períodos, por la preocupación de regresar antes de caer la noche. Esta búsqueda de la comodidad generaba temor hacia todo lo que estuviera fuera de ella (aunque fuera conocido). En la actualidad las personas generalmente buscan el lugar más cómodo para estar, porque lo consideran el más seguro, aunque no siempre sea el lugar más adecuado, buscarán lo que les proporciona la seguridad y la tranquilidad anhelada, aunque sacrifiquen sus anteriores exploraciones.

1.1. Tendencia del ser humano a rechazar las pérdidas

Las pérdidas son principalmente experiencias de cambio que nos llevan a un período de ajuste, experiencias que prácticamente todas las personas hemos experimentado en alguna medida, donde se nos quita algo por la fuerza, una posesión completamente nuestra por derecho (una pierna que tiene que ser amputada como una indicación médica, es un tipo de pérdida de algo que nos pertenecía por derecho) o cuando una enfermedad nos hace modificar nuestro estilo de vida y de trabajo, se nos quitan opciones que previamente nos pertenecían, como la elección de la comida, de actividades o de la disposición de nuestro tiempo.

Cualquier tipo de pérdida deja una sensación de despojo, porque sin nuestro consentimiento hemos dejado de poseer algo que nos es importante o necesario, a diferencia de cuando vendemos o regalamos algo, en estos casos no lo consideramos una pérdida porque fue nuestra elección que aquello dejara de estar en nuestro poder, pero cuando las cosas se van sin nuestra consideración o en contra de nuestros deseos, es entonces cuando hacemos referencia a una pérdida y

es cuando ésta nos aflige y genera sufrimiento, donde lo que nos sucede va siempre en sentido contrario a lo que nos habíamos imaginado; allí somos conducidos por un camino que no queríamos recorrer o que no conocíamos, somos contrariados y vivimos la experiencia como una alteración a nosotros mismos, donde son nuestros proyectos contrariados y la proyección de nosotros mismos alterada³. Entonces las pérdidas suelen llevarnos un período de ajuste, en el que tenemos que modificarnos para tener más fortaleza y afrontar lo negativo y lo positivo que viene ahora en el presente y el futuro de nuestra existencia. Cada pérdida importante puede ser también una oportunidad de transformación creativa, si podemos integrar la amplia y profunda gama de sentimientos, emociones, actitudes, creencias, ideas, omisiones y acciones implicadas en el proceso⁴.

El sufrimiento resulta de la diferencia entre las aspiraciones humanas y la realidad que se tiene que vivir⁵. Las características de las pérdidas o de las situaciones dolorosas de diversa índole es que se acompañan de un sentimiento de inestabilidad, desorganización, de haber sido afectada la garantía de protección, de haber perdido el privilegio de pertenecer a un grupo que debería cubrirnos ante la adversidad o a un orden superior que no debería permitir que nada adverso pudiera acaecernos. Muchos pacientes decían experimentar como si sus raíces les hubieran sido suprimidas, con la consiguiente sensación de fragilidad y sentimientos de muerte cercana e irremediable, puesto que nada estaba en sus manos, sino en manos de un destino absurdo e incomprensible para ellos:

“estamos inundados de dolor, porque en cada momento y a cada paso estamos perdiendo cosas. Unas son grandes y otras pequeñas, pero a todas les hemos puesto el valor del patrón nuestro más profundo: las hemos hecho nuestras incorporándolas a nuestro ser y nos duele separarnos de ellas... cada año nuevo es uno que se pierde; cada momento está marcado por una pérdida y está dejando una huella de dolor”.⁶

³ Vasse, D. (1985) *El peso de lo real, el sufrimiento*. España, Ed. Gedisa, pp. 14-15.

⁴ (2005, Abril) Disponible en red: <http://www.psicologia-online.com/ciopa2001/actividades/05/>

⁵ López-Herrera, L. (1996) *La alquimia del sufrimiento*. Colombia, Ed. Oveja Negra, pp. 14, 74-77

⁶ ibidem, p. 234

Es ley de la vida que todos nos veamos implicados en pérdidas de una magnitud significativa, a través de acontecimientos, tanto voluntarios como fuera de nuestro control, llegamos a ser conscientes de nuestra vulnerabilidad humana, de nuestra capacidad de sufrir⁷, misma que es posible por la evolución en nuestra capacidad de sentir. Nuestras pérdidas producen cambios tanto en nosotros como en el curso de nuestra vida y no se trata de que ya no se pueda volver a ser feliz nunca más después de experimentar una pérdida, la realidad es que: ¡No se puede volver a ser lo que se era! Después de la muerte de un familiar y de un período de aflicción largo, habrá muchas alegrías, sin embargo, se extrañará a la persona y esas alegrías tendrán que ser distintas a las que hubiesen sido de otro modo, sencillamente las cosas no pueden ser igual. Incluso si quisiéramos seguir siendo las personas que éramos con anterioridad resultaría imposible, nuestra vida puede quedar permanentemente dañada o permanentemente fortalecida por una pérdida, ¡Nadie se queda igual que como estaba! Frecuentemente esta idea causa tristeza, pero también es bueno que las cosas nunca puedan ser lo mismo, porque seguramente hay temporadas de nuestra vida que agradecemos hayan terminado.

Una de las más difíciles realidades es afrontar el dolor que tiene que ver con la pérdida de 'potencial', con aquello que nos *podría* haber proporcionado la persona si aún viviera, con la forma en que nos *ayudaría* aquél vehículo si aún lo conserváramos, es el famoso *hubiera* que tanto duele ser mencionado después de una pérdida o de una decisión equivocada. El problema primordial no es la pérdida en sí, sino aquellas otras cosas que nos aportaba lo que ahora no está. Y este dolor solo surge cuando no se está viviendo el **aquí y el ahora**, cuando la persona se aferra al pasado y querer retener aquello que poseía y que le era útil.

Cuando una persona pierde una parte de su cuerpo, cede un hijo para que lo adopten, tiene un aborto, finaliza un matrimonio o es despedida de su empleo, todo un mundo de posibilidades se interrumpe. Lo que debe desarrollarse ahora es una vida completamente nueva, con nuevas definiciones y esto aplica en muchas otras

⁷ Kaiser, A. (1991) *Como superar las crisis personales*. México, Ed. Planeta, p. 24

situaciones similares. La vida puede volver a ser gratificante otra vez, con esfuerzo, pero tendrá que serlo de manera diferente; un cambio físico drástico y severo exige una nueva autodefinición, el propio ser sufre el cambio. En las primeras fases de la aflicción una de las formas en las que más frecuentemente se protesta por la tristeza, es la resistencia a crecer y a aprender de ella.

Diversas investigaciones han demostrado que demasiado cambio dentro de un período breve (se habla de dos años) hace que la gente literalmente se enferme, el que los cambios sean positivos (matrimonio, ascenso, nueva casa) o negativos (muerte, perder el empleo, descenso en los ingresos) no importa, cuando hay un exceso de cambios en un breve período de tiempo, la persona no tiene seguridad, ni estabilidad, su mundo cambia tan drásticamente en poco tiempo que no permite la permanencia, no podremos reconocer que las cosas se están modificando si no hay un comparativo que sea constante para que lo tomemos como referencia y poder notarlo, es la dualidad; pero cuando el ambiente está sufriendo alteraciones constantes no se pueden establecer vínculos ni tener esta sensación de seguridad tan necesaria en el ser humano, porque las áreas que se pueden estabilizar son áreas de seguridad⁸.

1.2. La ganancia de una pérdida

Las pérdidas conmocionan nuestro pensamiento, a medida que perdemos la inocencia aprendemos lo vulnerables que somos, llegamos a comprobar que somos capaces de experimentar sufrimientos profundos, sabemos que podemos ser heridos de formas en las que antes ni siquiera imaginábamos; después, jamás seremos capaces de olvidar la fragilidad de nuestra humanidad, sin que importe lo valiente que sobrevivamos⁹, a través de ellas no solo se altera lo externo, sino también lo interno, nuestro pensamiento ya no es igual, ahora vemos las cosas, la

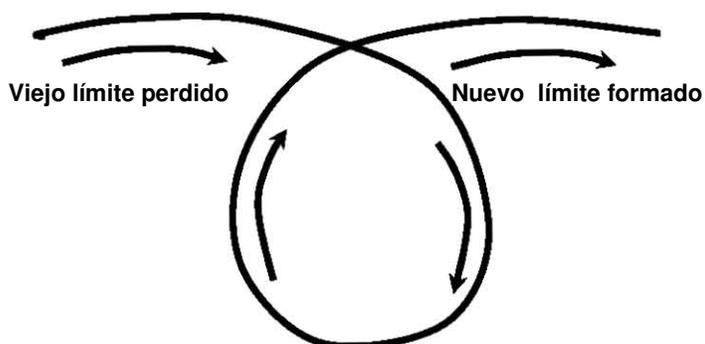
⁸ Kaiser, *ibidem*, p. 86

⁹ *ibidem*, p. 26

vida de forma diferente, desde otra perspectiva, nuestras prioridades se ajustan y organizamos nuestro nuevo mundo de formas diferentes.

La pérdida tiene la virtud de cambiar nuestra vida de una manera radical, desde nuestra forma de pensar acerca del futuro, muchos de los cambios serán experiencias que ensancharán en nosotros un ánimo vital. Algunas de las transformaciones enriquecerán profundamente nuestra vida, aunque eso no sea evidente en los primeros momentos a la pérdida, incluso, el hecho de pensar que nuestra pérdida puede derivar en nosotros un valioso aprendizaje y un desarrollo personal, es una idea sumamente desagradable cuando estamos afligidos, si a alguien se le ocurre comentarnos que es lo mejor para nosotros y que después lo agradeceremos, no lo creemos, probablemente hasta nos molestemos con la persona, porque durante la aflicción nos centramos en nuestro dolor y no podemos ver que habrá beneficios, porque no los queremos, añoramos tener de nuevo aquello que nos daba seguridad y no nos interesa que su ausencia deje cosas buenas ¡Queremos aquello que teníamos!

Se presenta un diagrama que representa la excitación y los momentos decisivos en la vida de las personas, este lazo formativo representa cómo terminan unos límites y se forman otros nuevos¹⁰.



La parte descendiente del lazo es donde se produce la pérdida, donde se crea un nuevo espacio y donde se experimentan las reacciones emocionales a la pérdida y

¹⁰ Keleman, S. (1998) *Vivir la propia muerte*. Bilbao, Descleé de Brouwers, pp. 34-35

al espacio (lo que llamamos duelo). La parte ascendente es donde se siente la nueva emoción, se organizan las nuevas posibilidades y se forman nuevos límites; en la parte descendente se abandonan los viejos pensamientos, las ideas, las pautas de acción y las relaciones y en la ascendente los pensamientos nuevos, las intuiciones y los sentimientos se transforman en pautas de acción y se hacen relaciones nuevas, es un ciclo.

El diagrama permite ver la vida como una migración a través de muchos lazos formativos, muchas situaciones de morir día a día. El crecimiento, el cambio y la madurez tienen lugar al deformar lo viejo y formar lo nuevo donde los momentos decisivos son el caldo de cultivo de nuestras vidas, las encrucijadas de nuestros renaceres, de nuestros cambios personales, no hay cambios decisivos que no estén acompañados de sentimientos de muerte, ningún cambio ocurre sin un final ni pérdida. Desde este punto de vista las pérdidas están inmersas en lo que se llama **momentos cruciales**, son aquellos momentos de la vida en que ciertos acontecimientos señalan nuevos rumbos a seguir, e indican que ha transcurrido una forma de vivir y que está emergiendo otra, son ritos de paso en la vida, como el primer día de escuela o el comienzo de la adolescencia: *“Los momentos cruciales son viajes emocionales. Son brotes de vida [...], imágenes e impulsos nuevos, que catalizan, enriquecen y llenan el entorno. Son las raíces de nuevas direcciones y de la propia formación. Son las que dan forma a nuestros cuerpos”*¹¹. Cada encrucijada es la resolución a una pérdida y un encuentro con lo desconocido, lo que no reconocemos o no hemos podido predecir y que lleva un sentimiento de impotencia al enfrentarnos a él. Con cada nuevo cambio tendemos a repetir y abundar en la forma en que manejamos los anteriores. Entre los conceptos de los autores humanísticos está la persona hermosa y noble¹². En ella se identifican las experiencias negativas como poseedoras de un potencial que conduce hacia el desarrollo, que pese a ser dolorosas por ser originadas por una pérdida, en ellas la persona ha sido capaz de aprovecharlas y convertirlas en aprendizaje significativo o

¹¹ ibidem, p. 31

¹² Jourard, S. y Landsman, T. (1998) *La personalidad saludable*. México, Trillas, pp. 19-22

en experiencia de desarrollo, porque se enfrenta a una nueva vida que le ofrece otra gama de experiencias y según sea como se pase por ellas, pueden ser una tragedia insoportable o la forma de obtener un aprendizaje.

Las pérdidas son parte inherente en todo ser humano, desde el momento del nacimiento, comenzamos la vida con una pérdida, se pierde la comodidad y la dependencia total y absoluta, ahora el bebé tiene que respirar solo, que enfrentarse los cambios de temperatura, a las intensidades de la luz. Situaciones que le generan un dolor y requerirán de una adaptación, sin embargo, poco a poco y con ayuda de sus cuidadores son cosas que traen consigo muchas ventajas: el poder respirar le permitirá percibir olores agradables y reconocer los desagradables, con la temperatura puede sentir el frío de la lluvia o disfrutar un día soleado, la luz le permitirá percibir los objetos, etc.; y así como el bebé tuvo que perder comodidades para obtener cosas positivas, a lo largo de su vida todo ser humano pasa por diferentes tipos de pérdidas que traen en potencia la posibilidad de obtener de ellas grandes beneficios y el hecho de que no puedan ser consideradas mientras se sufre el cambio, no significa que no estén ahí.

En la teoría Humanística existe un término que describe la difícil situación de aceptar un cambio como los que genera una pérdida. Se habla de la dualidad entre la **Actitud Fundamentalmente Orientadora**, que está dirigida hacia la seguridad, de la sensación de que todo permanecerá como está y la **Actitud Fundamentalmente Realizadora** que ofrece la posibilidad de traspasar las fronteras existenciales: el atrevimiento, el peligro, el riesgo son sus propiedades creadoras¹³. Este pensamiento dialógico, es considerado fundamental, porque acentúa la igualdad de rango entre orientación y realización, donde el hombre se sitúa frente a una necesidad de elección (entre permanecer igual o arriesgarse al cambio) y como él reconoce que hay una gran tendencia por la paz y la tranquilidad que proporciona el mantenimiento de una situación, exhorta a las personas a buscar siempre algo nuevo; señala que aunque la vida está dominada por la calma, la estructura y la

¹³ Quitman, H. (1989) *Psicología Humanística*. Barcelona.Ed. Herder, pp. 49-53

seguridad, el encuentro con el mundo produce una relación con el otro y una correspondencia hacia sí mismo, hacia la comprensión de toda una experiencia humana, de percepciones, representaciones, sensaciones, sentimientos y pensamientos; y una vez vivida la relación con el ambiente, la relación de correspondencia hacia sí mismo se vuelve en una parte del orden y la seguridad existente. Para él, este mundo está marcado por el sacrificio, el atrevimiento, la seguridad y el riesgo, y es justamente la parte de la vida que se ocupa de que los individuos y la sociedad continúen desarrollándose, ya que la actividad creadora es una de las formas de atravesar fronteras. Precisamente invita a desarrollarla porque la gran mayoría de las personas tendemos a permanecer en esta seguridad.

1.3. El sentido del dolor

Pese a la invitación de la actitud fundamentalmente realizadora, la gran mayoría de las personas reniegan al cambio por sentirlo sumamente doloroso y la gente busca evitar el dolor, pero éste al igual que las pérdidas, están inmersos en la vida humana. Existe una referencia de que pueden existir dos tipos de dolor: el evitable y el inevitable¹⁴. El primero es causado por inseguridad, comodidad, negligencia, falta de voluntad para luchar o el miedo al cambio, es un dolor que de algún modo pudo ser evitado, y el inevitable es aquél en el que no se puede hacer nada, que es causado por una muerte, una enfermedad incurable o vivir en medio de una guerra. Un análisis del dolor desde la logoterapia, lo identifica como un escalón que lleva al crecimiento interior del ser humano, porque ante lo inevitable de su presencia, si el hombre lo decide, se puede convertir en un motivador en la vida. El apreciar la vida a través del dolor es el paso más seguro para encontrarle sentido a la vida, lo que no significa que tengamos necesariamente que sufrir para hacerlo, pero el dolor brinda una oportunidad para rectificar, aquilatar y apreciar todo lo que nos rodea, da la

¹⁴ Tovar, G. (2002) *El sentido de la vida y el vacío existencial en Victor Emil Frankl*. Tesina de Licenciatura de Psicología. México. FES Iztacala, UNAM, p. 39

sensibilidad para ver aquello que solía ser ignorado y ahora puede ser reconocido como algo valioso.

El sentido del sufrimiento es un misterio, puesto que no siempre es posible encontrar la respuesta a los innumerables “porqués” salientes de una vivencia dolorosa, estas experiencias siempre estarán presentes, es una realidad inevitable en nuestra condición humana. Sin embargo, es útil considerar que el dolor es una fuente de equilibrio y de sabiduría. Aunque existen innumerables actitudes ante él, el enfrentamiento es la forma que siguen quienes crecen ante el sufrimiento: se enfrentan, se recuperan y maduran, sufren con gran intensidad y quizá por un largo período de tiempo, hasta que al final todo se reabsorbe en un nuevo impulso de vida. Donde el sufrimiento se vuelve en fuente de humanidad, de equilibrio y de sabiduría¹⁵.

El sufrimiento desnuda, penetra en lo más íntimo de las personas, nos obliga a mostrar lo que somos por dentro, nuestros principios, nuestros valores, nuestra conciencia. Aumenta nuestra capacidad de introspección y de auto análisis “*el hombre sufre porque puede pensar en su dolor*”¹⁶ y como muchas veces el dolor no tiene un responsable, es difícil que las personas le encuentren sentido y muchos sólo lo consiguen a través de la espiritualidad.

De este modo podemos señalar que las pérdidas y su dolor forman parte de nuestra vida, están involucradas en nuestros cambios y actitudes, son parte de nosotros y lo que puede hacer que nos sean más llevaderas es la forma en que nos enfrentamos a ellas, las actitudes que tomamos y que hacen que podamos crecer o llenarnos de rencores, frustraciones o heridas difíciles de sanar. Cuando una pérdida no pasa por un proceso de elaboración puede incluso ser tierra fértil para muchas patologías, por ello en el siguiente capítulo veremos las etapas que propone Reyes Zubiría desde el punto de vista tanatológico, matizado por el ECP con la finalidad de enmarcar las ganancias de las emociones y sentimientos involucrados en este proceso.

¹⁵ Maza, E. (1989) citado en: Reyes, L. (2000) *No puedo más! El dolor del duelo*. México, Cap. 10

¹⁶ ídem.

CAPÍTULO 4

LAS ETAPAS DEL DUELO SEGÚN EL DR. LUIS ALFONSO REYES ZUBIRÍA. UN PROCESO DE CRECIMIENTO Y DESCUBRIMIENTO PERSONAL, VISTAS DESDE EL E C P.

“Una pérdida traumática nos puede volver mejores o nos puede amargar: la decisión depende de cada persona”

Raymond Moody

Para desarrollar este capítulo me basaré en los estudios del Dr. Luis Alfonso Reyes Zubiría, que dio a conocer la Tanatología en México y quién ha realizado investigaciones en nuestro país, explicando las cinco etapas que caracterizan el duelo del mexicano¹. Así, veremos la influencia de estas etapas en el proceso de crecimiento y el descubrimiento personal, con un análisis de cada una de ellas (y las emociones inmersas en ellas), para identificar cómo es que la tendencia actualizante y otros conceptos del enfoque centrado en la persona (revisados en el primer capítulo), intervienen no solo en la formación de la personalidad sino que su aplicación en el ámbito tanatológico y pueden ser una alternativa para dirigir un proceso de duelo hacia el crecimiento y el aprendizaje.

¹ Cuando se hace referencia al duelo del mexicano, considera principalmente tres aspectos que lo caracterizan; 1) la Religiosidad, el pueblo mexicano es por tradición un pueblo sumamente religioso principalmente guadalupano; 2) suele estar compuesto por familias extensas, que a veces limitan el crecimiento y 3) que viven las etapas como emociones entremezcladas, y aunque el Dr. las enumera, no tienen un orden estricto de aparición.

Duelo, viene de la palabra latina *dolus*, que significa dolor y hace referencia a “sentir un profundo dolor”. El duelo es el proceso que sigue a la pérdida de algo muy querido, es la respuesta normal y natural que asume cada persona, es la actitud que toma según la forma en que experimenta lo que le sucede. Al enfrentarse a una pérdida los implicados llevan una pesada carga y en ella está también latente la capacidad de llevarla e ir la disminuyendo poco a poco, hasta lograr desprenderse de ella, esa es la esencia de un duelo sano y normal, que culmina con la apreciación de un aprendizaje².

El duelo es un proceso que experimenta toda persona que se pierde algo valioso, cuya finalidad es reponerse al dolor de la pérdida, para que pueda continuar con su vida, viviéndola a plenitud. El dolor al ser superado puede ser utilizado como escalón que lleva al crecimiento interior del ser humano. Generalmente las personas experimentan su duelo utilizando sus propios recursos psicológicos internos, sus recursos personales, la interrelación con otras personas estimadas; y hay quienes siguen y quienes se alejan de las normas establecidas por su contexto sociocultural.

El duelo tiene como finalidad que la persona salga de la pena íntegra, enriquecida y vitalizada³, así veremos a lo largo del capítulo las cinco etapas del duelo que señala Reyes Zubiría y que son: shock, depresión, rabia, perdón y aceptación⁴; la consideración por rescatar este punto de vista acerca del proceso de duelo es fundamentalmente porque fue elaborado a partir del trabajo que ha realizado en México como pionero de la Tanatología, durante varios años de trabajo e investigación ha elaborado su teoría, en la que logró identificar las particularidades del duelo por el que pasa un mexicano cuando se encuentra ante una pérdida significativa, mismo que presenta formado por las cinco etapas arriba mencionadas y

² Kroen, W. (2002) *Cómo ayudar a los niños a enfrentar la pérdida de un ser querido*. Barcelona, Ediciones Oniro, p.49

³ Elizalde C. (2002) *Tanatología, una alternativa de humanización de la labor terapéutica del psicólogo egresado de Iztacala*. Tesis de Licenciatura en Psicología. México, UNAM FES-I, p. 80

⁴ Para mayor información sobre otros autores y sus etapas del duelo véase Reyes, L. (1996) *Curso Fundamental de Tanatología*, Tomo tercero: Acercamientos tanatológicos al enfermo terminal y su familia. México, cap 15.

que ahora observaré considerando sus aportaciones positivas para el crecimiento y desarrollo de las personas con el soporte del ECP.

4.1.El Shock. Un mecanismo de protección

Empieza cuando se sabe que la pérdida ocurrió, aunque ante una noticia de muerte o de la necesidad de una amputación o de la pérdida del trabajo, cada persona tiene reacciones diferentes, surge quizá la primera necesidad de evitar reconocer que la pérdida es un hecho, lo cual es fruto de un profundo amor por lo que se perdió y aunque se sabe bien lo que sucedió, se desea que no hubiera ocurrido, es una defensa y se manifiesta como un atontamiento y una vivencia de irrealidad, cuya función es ayudar a no tener que soportar de golpe el dolor, porque existe la sensación de que se podría enloquecer.

Sin embargo, vienen acciones que no se pueden evitar, en caso de la muerte es el funeral y el entierro, en una amputación son los preparativos para la cirugía y decidir el destino del miembro amputado, en la pérdida de trabajo es el recoger las pertenencias, firmar algunos documentos, entregar la oficina y probablemente despedirse de los compañeros. Entonces vemos que todas estas acciones nos empujan a la realidad, lo que no evita que toda esta etapa se viva como entre nubes, se tiene la sensación de estar en medio de una pesadilla de la que pronto se habrá de despertar. No es meramente negarse a lo sucedido, es sentir que todo volverá a ser como antes, es la necesidad de no poder aceptar lo que se sabe cierto.

La negación suele ser aproximadamente de entre quince días y un mes, es el tiempo normal que indica que la persona no está del todo preparada para afrontar la realidad⁵. Los síntomas pueden ser: torpeza, la dificultad para disfrutar de cada momento, reincidir en adicciones, cambiar de tema cuando los demás hablan de la pérdida, labilidad emocional o por el contrario no reaccionan ante el dolor, hay

⁵ ibidem, 59-64.

confusión y desorientación, incomodidad ante la soledad, nerviosismo y estar demasiado alerta, la vida parece plana y sin sentido⁶.

La negación impide que agobie demasiado dolor a un tiempo, funciona como amortiguador que permite recobrase de la noticia, para movilizar otros mecanismos; permite poner las cosas a un lado hasta que llegue el momento adecuado para abordarlas, da tiempo de recibir amor curativo antes de enfrentar la herida. Produce un efecto benéfico al movilizar los recursos internos para que posteriormente se pueda enfrentar la realidad de la nueva situación⁷. Las emociones comúnmente llamadas negativas (como la agresión o la tristeza) son formas que tenemos de responder ante los requerimientos del medio, si bien constituyen intentos de adaptación ante una circunstancia dramática, cuando su intensidad y duración son excesivas, se vuelven contra el propio organismo, dificultando su adaptación personal y social, las emociones o sentimientos desbordados nos pueden hacer perder el control de nosotros mismos⁸, y si creemos que esto nos puede pasar y que no debe sucedernos, un recurso para evitarlo, es la negación, sin embargo, desde el enfoque centrado en la persona no necesariamente una pérdida de control es devastadora, ya que puede liberar al organismo de energía contenida, permitiendo lograr una estabilidad una vez que se ha descargado el cúmulo de emociones que habían sido refrenadas.

Se considera que existe un riesgo cuando se prolonga la negación. Como su finalidad es evitar emociones, puede dejar de ser una fórmula para atenuar el dolor al permanecer durante un largo tiempo y entonces tener el efecto contrario, porque al negar las emociones se niega también una parte del sí mismo, se bloquean los sentimientos, se niega que el dolor existe, lleva a la persona a un *no sentir* que, como vimos en el segundo capítulo, el hombre posee la capacidad de autorepresentarse, de tomar conciencia plena de sí mismo, pero si el ambiente no es agradable o amenazante empleará defensas que distorsionen la realidad, lo que

⁶ Linn, D.y Linn, M. (1997) *No perdones demasiado pronto*. México, Promexa. pp.58-60

⁷ O'Connor, N. (1990) *Déjalos ir con amor. La aceptación del duelo*. México, Trillas, p. 39.

⁸ Sánchez, E. (2001) *La relación de ayuda en el duelo*. España, Sal Terrae, pp. 47-48

repercute en la construcción de la estructura de su personalidad, la distorsión de la toma de conciencia puede llegar a conducir una neurosis o psicosis, reacciones paranoicas, así como extremos de crueldad⁹.

Entonces la negación protege al organismo ante la amenaza de un dolor psíquico y una confusión intolerable, cuando dura más del tiempo normal la persona requerirá de apoyo, un proceso terapéutico desde el enfoque centrado en la persona, con base en el amor incondicional ayuda a entender que se podrá seguir adelante, incluso reconociendo la pérdida, conteniendo la sensación de amenaza y su defensa que niega lo ocurrido. El shock desde esta teoría es cuando el organismo emplea la negación o la distorsión de elementos en el ambiente porque considera que lo podría dañar si los reconociese. Por lo tanto esta etapa es sólo un breve amortiguador para que la persona se enfrente a su realidad cuando sienta que puede seguir viviendo al reconocer lo sucedido. Cuando pueda poco a poco mencionarlo y comience a actuar en función de las nuevas circunstancias, es señal de que existe un reconocimiento de lo sucedido, lo que suele desencadenar una depresión.

4.2. La depresión y su papel reflexivo

Esta etapa comienza antes de que termine la del Shock, realmente se entremezclan. Aquí se vive una identificación con lo que se ha perdido, y como aquello ya no está, no tiene sentido la vida, el corazón se fue y ya no importan los vivos, se pierde la confianza en el amor, porque se cree que sólo produce sufrimiento. Así empieza un período relativamente largo que se caracteriza por afectos y percepciones inadecuadas, porque todo gira en función de lo que ya no está o de quién murió¹⁰. Aquí la depresión es vista como una emoción, no como una enfermedad, desde el momento que sabe de la muerte o la pérdida, la persona sentirá que su Yo está mutilado, entonces viene *“una frustración insoportable, necesidad de llorar, aunque,*

⁹ Martínez, M. (1982) *La psicología humanista. Fundamentación, epistemología, estructura y métodos*. México, Trillas, p.75

¹⁰ Reyes, L. (2003) *...¡No puedo más! El dolor del duelo*. México. cap. 3.

*a veces se sienta la imposibilidad del llanto, fuertes y serios sentimientos de culpa, todos los síntomas de una depresión, pero no lo es. Es sencillamente un Duelo*¹¹. Para el Reyes Zubiría, no es una depresión por enfermedad porque no está afectada la autovaloración personal, como sucede en una depresión clínica, emplea el término para señalar esta, etapa porque los síntomas son muy parecidos a la enfermedad, sin embargo, la diferencia estriba en que el sentimiento es consecuencia directa del dolor por una pérdida.

En esta etapa comienza un reconocimiento de la pérdida, no es aceptación es un soportar, un tratar de seguir viviendo, pero cada cosa que pasa a nuestro alrededor, nos recuerda lo que hemos perdido y nos lleva a un mar de emociones que parecieran ser solamente negativas pero que también nos ayudan a crecer al hacernos evidente aspectos de nosotros mismos, veamos.

4.2.1. Sentimientos a comprender: Tristeza, Culpa, Impotencia y Añoranza.

En la depresión que se experimenta por un duelo surgen comúnmente sentimientos que pueden ser considerados como negativos; sin embargo, pueden también dejarnos un valioso aprendizaje.

La **tristeza** es para Reyes Zubiría la emoción que caracteriza el duelo de los mexicanos, y se define como aquella emoción que se manifiesta en todo hombre, cuando experimenta una situación que hubiera sido mejor que no ocurriera, por ser lesiva a su bienestar; presupone la capacidad de experimentar emociones positivas como amor, afecto, afinidad, autorrespeto y otras igual de placenteras y es la ausencia de estas emociones lo que nos hace vulnerables a la tristeza¹². Es una

¹¹ Reyes, L. (1996) *Curso Fundamental de Tanatología*, tomo tercero: Acercamientos tanatológicos al enfermo terminal y su familia. México, p. 207

¹² Reyes, L. (2003) *íbidem*, pp. 33-34

reacción transitoria, emoción en el sentido estricto¹³, que puede prolongarse para devenir un humor triste que se alimenta de nuevas oleadas de otras emociones tristes, cuando la persona la experimenta vuelve a pensar en la pérdida que ha sufrido¹⁴. Al encontrarnos en ella puede emplearse como un recurso de supervivencia puesto que como emoción, esa es una de sus funciones, y en este momento la tristeza puede ayudar a evitar las situaciones que la provocan, lo que no significa que siempre podamos hacerlo, sin embargo, suele haber intentos en la medida de nuestras posibilidades para no volver a ponernos en la situación dolorosa. Este es el primer aprendizaje que puede dejarnos la tristeza, aprender de lo que dijimos o no dijimos, como es el caso de decirle al ser querido el amor que se tiene hacia él para no lamentarlo en caso de una muerte repentina.

Otra utilidad de la tristeza es que nos ayuda a retirarnos de la acción y a reflexionar sobre nuestros errores, al hacerlo se entra la posibilidad de trasformarla en sentimiento, de hacerla consciente para que pueda darnos cierta lucidez que nos lleve a un conocimiento mejor de nosotros mismos y de las razones de nuestros fracasos, así, nos da la oportunidad de darnos cuenta en qué fallamos, de percatarnos las actitudes en que estábamos mal y qué podemos corregir. Los problemas surgen cuando esta lucidez en lugar de ser encarada hacia nuevas direcciones mejor calculadas, nos lleva a la desesperación y a la culpa (más adelante veremos el porqué puede ser una problemática el sentimiento de culpa).

Otro elemento positivo de la tristeza es que puede protegernos de la agresión de los demás, en un conflicto, el vencedor se siente menos inclinado a ensañarse con un vencido que demuestra claramente que ha comprendido su derrota y la tristeza es uno de los signos de ello. También nos permite desarrollar simpatía y empatía por la tristeza ajena, puesto que una de las maneras de comprender el sufrimiento es haberlo experimentado en carne propia, en cierta manera puede convertirnos en

¹³ Recordemos que en el capítulo 2 señalamos que la emoción es una reacción repentina del organismo cuyos componentes son: fisiológicos, cognitivos y de comportamiento, en referencia al cambio de un estado de equilibrio a otro de excitación, acompañado de reacciones somáticas.

¹⁴ Castilla del Pino, C. (2000) *Teoría de los sentimientos*. Barcelona, Tusquets Editores, cap. 5

mejores consoladores cuando estamos en la posición de apoyar a un ser próximo que sufre¹⁵.

También la tristeza puede atraer la atención y simpatía de los demás, al ser emoción tiene un gesto universal que les permite a los demás identificar quien se encuentra en este estado, lo que puede atraer la simpatía o el apoyo de personas dispuestas a darnos consuelo, puede también atraer la atención del grupo en el que se está inmerso, es un grito de ayuda. Sin embargo, si existen condiciones que no favorezcan estas circunstancias, como el carecer de un grupo de apoyo, lejos de atraer la atención se puede desencadenar una espiral de tristeza-aislamiento.

La tristeza es una de las emociones que mejor se presta para reflexionar acerca del potencial que tienen algunas vivencias para generarnos desarrollo (tal como lo refiere el título del presente trabajo). Porque puede incrementarnos la capacidad de ser empáticos o llevarnos a una depresión clínica, si no hacemos consciente nuestro sentir. El hecho de no hacer consciente la tristeza, negarla u ocultarla a los demás generaría más que autorrealización, un aumento en intensidad y la aparición de otros factores que la conducirían hacia una depresión clínica, la cual es considerada como enfermedad porque provoca una disfunción en el organismo, es también un síndrome puesto que produce alteraciones graves tanto del funcionamiento psicológico como de algunas funciones somáticas¹⁶. La depresión es un estado de ánimo caracterizado por tristeza, temor, angustia, indiferencia, pesimismo, irritabilidad, lentitud para pensar y una disminución de la autoestima, afectación en la habilidad para enfrentar actividades diarias y sus relaciones con las demás personas.

¹⁵ Idem.

¹⁶ Reyes, L. (1996) *Depresión y angustia*. Tomo 2 Curso Fundamental de Tanatología, México, p. 13

TABLA. 1 DIFERENCIA ENTRE TRISTEZA Y DEPRESIÓN¹⁷

TRISTEZA	DEPRESIÓN
Emoción normal	Perturbación patológica
Estado variable y transitorio	Estado duradero
Repercusión física moderada y pasajera (pocas horas o días).	Perturbación persistente del sueño y del apetito (algunas semanas o meses)
Mejora gracias a sucesos agradables	Poco sensible a sucesos agradables
Visión de uno mismo poco modificada o de manera transitoria	Visión negativa persistente de uno mismo.

Tabla 1 .- Diferencia entre la tristeza comúnmente vivida en un proceso de duelo y la depresión clínica considerada como una enfermedad.

Así, la tristeza es una etapa natural de recuperación tras una pérdida o un fracaso que permitirá aprender acerca del mundo y nos lleva a concentrarnos en nosotros mismos y sobre los prejuicios, ideas o actitudes relacionadas con el suceso. Es posible identificar aquí el papel de la tendencia actualizante, porque al comenzar a vivir la tristeza como un sentimiento (el que, como mencioné en el capítulo dos, consiste en hacernos conscientes de lo que la está generando), es una forma de abrirle camino, como la tendencia actualizante es una fuerza para la autorealización, aunque no sea arrolladora, sí busca los medios para lograr que el organismo continúe desarrollando sus potencialidades, y el hecho de reconocer que se vive en tristeza, es una forma para permitir que surja la propiedad que tiene de movilizar actitudes conducentes a la eliminación de sus causas, y ello le da nuevamente libre curso a esta tendencia; de este modo podemos verla como una de las experiencias negativas que pueden conducir a alguien a la personalidad saludable, al ser capaz de aprovechar y convertir en aprendizaje significativo o en experiencia de desarrollo el motivo de su tristeza.

¹⁷ Castilla del Pino (2000), idem.

Cuando se está inmerso en esta emoción y debido a la reflexión que propicia, surge la posibilidad de que la persona se observe como la culpable de los fracasos vividos y que los atribuya a una característica estable de su personalidad, por ello veremos las implicaciones de la culpa.

El concepto de **culpa** expresa la capacidad del hombre para autoelevarse y autocorregirse en su conducta desde el punto de vista de las normas morales demandadas por la sociedad y que han sido internalizadas, a diferencia de las sanciones jurídicas que ejercen su influencia desde afuera, la culpa implica una obligación interna que el sujeto se impone a sí mismo en virtud de la comprensión de su deber, de su honor o de su dignidad. Como forma de conciencia moral, puede ser un obstáculo que dificulte la expresión abierta del mal y de la vileza, obligando al hombre a evaluar los motivos de su conducta según los criterios de otros que han sido internalizados¹⁸.

La culpa tiene una función positiva y reparadora porque estimula el cambio y la superación de las conductas erróneas, sin embargo hay otros mecanismos que la hacen fuente de un sufrimiento evitable, y esto es cuando se experimenta la culpa como un sentimiento irracional y como si fuera desproporcionado, situación que lo transforma, anidándose muy dentro de la persona y que puede llegar a convertirse en patológico, por lo que recibe el nombre de “complejo de culpa”¹⁹.

La valoración organísmica, es un concepto humanístico que hace referencia al proceso cuya función es lograr una simbolización cada vez más correcta entre la experiencia y la satisfacción organísmica que se produce, donde la experiencia se valora considerando las necesidades de conservación y la valorización del Yo, le permite a la persona saber lo que esta bien y lo que está mal para ella. Cuando surge el sentimiento de culpa, el organismo brinda una indicación de que algo se hizo mal, aquí la tendencia actualizante sirve de criterio para continuar por el camino de lo que se sabe que esta bien, y es donde considero que esta valoración es la que

¹⁸ Malishev, M. (1996) *Amor, culpa y muerte, dimensiones vivenciales*. México, UNAM, pp.29-45

¹⁹ Bermejo, J. (1999) *Humanizar el encuentro con el sufrimiento*. Bilbao, Desclée de Brouwer, cap. 8

nos permitirá actuar con integridad, nos pone límites que están en función de favorecer nuestro desarrollo.

La principal ventaja de trascender la culpa está en que nos permite tomar conciencia de lo que está mal, es una llamada de atención; nos sensibiliza a la empatía del otro “se ha de sentir mal”; promueve la justicia por la reparación del daño o los intentos de compensar a quien fue afectado; genera un compromiso personal de cambio. Hay quienes consideran que cuando la vivencia de culpa tarda más de una semana, se transforma en culpabilidad, la cual solo sirve para generar más sufrimiento²⁰, sin embargo aunque el tiempo que señala puede ser un indicador a nivel muy general, que no necesariamente aplica a todas las personas, lo que indica ese lapso es más bien el cambio que surge en el sentimiento de culpa, de modo que en lugar de estimular a sanar, crea un círculo vicioso en el que la persona siente que debe ser castigada como si hubiera cometido un delito grave, como a un criminal, “*pero nadie te va a castigar o a encerrar, excepto tú mismo*”²¹, es el propio Yo quién se considera merecedor de un castigo y esto lo hace con la formación de otros sentimientos como la frustración y la vergüenza.

El rasgo más notorio de la vivencia de culpa es el sentimiento de pesar, donde el remordimiento y el arrepentimiento son inherentes, el primero es el índice de que la persona reconoce lo que ocurrió, es el lamento por una falta sin esperanza, donde mira hacia el pasado mediante recuerdos inoportunos que lo atormentan, porque intenta en su imaginación modificarlos o rehacerlos. Pertenece al mundo de lo irreparable, surge cuando todo ya ha pasado, es la señal de que en nuestro ser está grabado de forma indeleble el conocimiento del bien y del mal²². El arrepentimiento es entendido como la disposición de reparar la falta y cambiar la actitud de sí mismo, busca la compasión, comprensión y el perdón ante los otros y ante su propia

²⁰ Rivas R. A. (2005, Febrero) *El autoperdón*. En: Reyes Zubiría (Presidente) Sesión Académica de la Asociación Mexicana de Tanatología, México.

²¹ O'Connor, N. (1990) *Déjalos ir con amor. La aceptación del duelo*. México, Trillas, p. 128

²² Alberoni, F. (2001) *La esperanza*. España, GEDISA, pp. 67-70

conciencia²³, a través de ellos la culpa busca una expiación, requiere una acción reparadora que, desde la culpabilidad es difícil de lograr, de ahí que solo a través de la responsabilidad se logre alejar la culpabilidad.

En el caso del duelo, generalmente la culpa es infundada: “no hubiese tenido ese accidente si yo no le hubiera comprado el carro”, “no debí estacionarme aquí”, son frases en las que la propia persona se está generando un sentimiento de culpa. “Si sólo...”, “si hubiera...” son frases para las que no existe una realidad, se tienen remordimientos por actos que no se habrían podido evitar, que estaban más allá del propio alcance y aunque se sabe que no se había podido actuar de otro modo, se reprochan las aparentes consecuencias de los actos.

No siempre se disponen de los hechos para saber lo que realmente hubiera ocurrido, por ello suelen ser reproches incongruentes y lejanamente relacionados con lo que pasó, sin embargo, se recurre a ellos porque el aceptar que lo sucedido se debe a causas que escapan de la comprensión es más indefinido, etéreo e intangible, y por lo mismo es insoportable. La mente pide un equilibrio, un asidero, el cual busca en la propia persona, y sólo se puede aliviar el sufrimiento si se mira hacia atrás, si se examina lo absurdo de la construcción mediante una sana y apropiada relación de ayuda²⁴, sobre todo que facilite una reflexión acerca del grado de responsabilidad: “*Tu responsabilidad por lo que te ocurre a ti y a los demás varía de una situación a otra, pero siempre eres responsable de cómo interpretas lo que ocurre*”²⁵. Si recordamos que la percepción juega un papel muy importante en la forma en que la persona va a experimentar su pérdida, cuando su percepción le hace sentir que es la única responsable, cabe la pena dirigir la percepción en relación a que solo se puede ser responsable de lo que se está capacitado para hacer, y ello significa reconocer que la impotencia es uno de los aspectos ineludibles de la vida humana.

²³ Malishew, ídem.

²⁴ Bermejo, ídem.

²⁵ Rowe, D. (1997) *Como desvelar el secreto de la vida para ser feliz con uno mismo y con los demás*. México, Paidós, cap, 13

De ahí que la **impotencia** surja cuando nos damos cuenta de que no podemos hacer lo que queremos hacer al respecto de lo que está sucediendo, cuando nuestras limitaciones se hacen evidentes por las circunstancias en que nos encontramos, cuando deseáramos hacer algo, poseer poderes mágicos para detener, conseguir o generar aquello que nos evitaría el sufrimiento, y como no es posible, entonces viene la frustración, emoción que frecuentemente acompaña a la impotencia, que implica aún más dolor, aparece cada vez que somos conscientes de la presencia de una pérdida, de su irreversibilidad o de nuestra imposibilidad y el enorme deseo por cambiar las cosas y que continúe todo como estaba.

Cuando me siento culpable, considero que fueron mis actos u omisiones los que produjeron la pérdida, yo soy responsable en cierta parte de lo sucedido, pero cuando está presente la impotencia, nada de lo que haga o deje de hacer ayuda a mejorar las cosas y es entonces cuando la vida me enseña que no soy un superhéroe, que soy un ser humano con limitaciones y que las cosas suceden por otros motivos quizá incomprensibles para mí. Ese es el máximo aprendizaje de la impotencia, cuando se enfrenta ante actitudes dañinas como el deseo de querer tener siempre el control de las cosas o situaciones, ubicando a la persona según sus posibilidades y alcances.

La **añoranza**. Es recordar con pena la ausencia, privación o pérdida de persona o cosa muy querida. Es una palabra que procede del catalana *enyora*²⁶. Según esta definición la palabra añorar conlleva dos acciones. Uno, “recordar con pena” y el otro “recordar lo que hemos perdido”. Es esa tremenda necesidad de volver a tener aquello que se perdió, es el continuo recuerdo de otras épocas, el rechazo a la vida presente porque se anhela volver al pasado y si se rechaza, se vive forzosamente, un presente de total sufrimiento, lo que puede traer como consecuencia un rechazo del propio Yo, porque no puede volver a vivir lo que antes vivió²⁷. Es un sentimiento que denota un deseo, más o menos intenso por el pasado, en general o en

²⁶ Manuel (2005, Junio) *Añorando la añoranza*. En red. Disponible en: www.uned.es/radio/_foro_rincon/00000b91.htm

²⁷ Reyes, L. (2000) *No puedo más! El dolor del duelo*. México, Cap. 10

particular, puede convertirse en un estado muy doloroso que va acompañado casi siempre por una sensación de carencia que conduce a la tristeza²⁸. Una salida es la posibilidad de: recordar sin pena, rememorar los momentos felices ya vividos, de recordar a las personas o cosas desaparecidas que ayudaron a ser lo que somos, y que su recuerdo, pleno de positiva añoranza, dé fuerzas para continuar en el camino. Añorar el recuerdo de una persona, significa que traemos su recuerdo actualizado al presente y desde un marco de referencia diferente.

Si admitimos que “añorar” es recordar, además, los momentos felices, cobra sentido “añorar la añoranza”. Como si hoy fuese ayer, añoro el primer amor, como el primero, añoro la candidez del primer beso sin ninguna tristeza, al contrario, hoy, al recordarlo, añoro su añoranza. Añoro aquel cuerpo blanco, de mujer, tendido a mi lado, mínimamente cubierto por una sabana blanca. Añoro sus brazos rodeando mi cuello. Añoro sus palabras quedas. Añoro aquella noche, aquel amor. No hay pesar en el recuerdo. No hay pesar por el tiempo pasado en el que fui joven. [...] Me niego a recordar aquel momento, pleno, de mi vida con pena ¿lo añoro? ¡Por supuesto! pero su añoranza nunca será penosa.²⁹

Así, trasformando la añoranza en recuerdos gratos, es una forma de liberar la tendencia actualizante de modo que se genera alimento para continuar, para encontrarle un sentido a la vida, ello sucede una vez superado el proceso de duelo, no se trata de olvidar o querer eliminar lo antes posible todo recuerdo de lo perdido, sino recordar para actualizar la noción de sí mismo en el aquí y ahora, lo que no excluye el pasado, lo resignifica en función de cómo el día de hoy veo mi pasado, donde se busca mirar hacia atrás para aprender, para llenarse de energía, de vida y no para lamentarse y sufrir.

Todos estos sentimientos son parte de lo que con frecuencia se vive en la etapa de Depresión y, como en las etapas anteriores, antes de que se desvanezcan estos sentimientos, surge otro al que, la mayoría de los autores en Tanatología, le dedican un espacio particular debido al impacto que suele tener en las personas y en sus allegados: la rabia.

²⁸ Reyes, L. (1996) *Depresión y angustia* Tomo 2 Curso Fundamental de Tanatología, México, p. 122

²⁹ Manuel (2005), ídem.

4.3. La rabia y el descubrimiento de necesidades

Esta emoción se presenta como una defensa, salen junto con ella todos los sentimientos que fueron reprimidos en lo más profundo del Yo, mediante la rabia, sale todo lo que estuvo encerrado en la etapa de la depresión, para fijarse en los demás o en el propio Yo. Para Reyes Zubiría, la rabia es una pasión y como toda pasión, es irracional e incontrolable y su manifestación es la agresión, y desde este punto de vista suele ser mal aceptada y nada comprendida. Ante una pérdida, cualquiera que sea, la rabia se desata, y la sentiremos más en la medida que amemos lo perdido y sea más clara la conciencia de lo irreparable de tal pérdida³⁰.

Desde el ECP esta actitud es llamada agresión y lejos de ser vista como una acción violenta y destructiva, es considerada como la manifestación de la tendencia actualizante cuando las circunstancias son adversas para la satisfacción de las necesidades del organismo: *“sí [el organismo] experimenta la amenaza de la frustración o la frustración misma, se prepara biológicamente y psicológicamente para prevenir la amenaza o para satisfacer las necesidades frustradas”*³¹

Esta vivencia nos habla de nuestras necesidades no cubiertas, que despiertan en nuestro organismo sentimientos dirigidos a la consecución de lo que requerimos, sin embargo cuando nos centramos en la emoción en sí y la dejamos que se libere sin dirección alguna, impedimos lograr aquello que la generó, se nos escapa la obtención de lo deseado cuando originariamente ese era su objetivo, indicarnos que había una necesidad que debía ser cubierta.

³⁰ Reyes, L. (2000) ídem.

³¹ Lafarga, J. (1995) *Las dos caras de la agresividad: violencia y salud*. México. México Revista de Psicología Iberoamericana Vol. 3 No. 3 pp. 16-20

Así, aunque la Tanatología hable de rabia y el ECP de agresión, en realidad sólo son dos términos que emplean para referirse al mismo recurso para enfrentarse a la frustración de necesidades, por ende, lo abordan de una manera muy similar.³²

4.3.1. La rabia como motor para vivir

Molestia, enojo, rabia, ira y furia, son términos que aluden a la misma emoción en diferentes grados de intensidad, la molestia suele asociarse al grado menos intenso, la rabia, la ira y la furia representan las formas más intensas y destructivas. No son emociones distintas, sino diferentes grados de lo mismo con límites difusos³³.

La rabia es lo propio del hombre, lo natural. El ser humano nace sabiendo rabiar, el recién nacido lo primero que hace es llorar con furia, porque de pronto se encuentra solo y sin protección y precisamente está vivo gracias a ese primer coraje, por él se abrieron sus pulmones y el oxígeno llegó a su cerebro³⁴. Y el propósito de la ira a lo largo de nuestra vida es darnos una advertencia interior: ¡Basta! ¡Esto no puede seguir así! Es una señal natural de que nos hemos sentido transgredidos de alguna manera³⁵. La frustración de las necesidades es la experiencia humana más conocida y la mayor parte de los hombres recurre a la agresividad como mecanismo para conseguir finalmente lo que quieren.

La rabia es, en esencia, un remanente de energía que está destinado a aumentar nuestros recursos para resolver el problema que nos lo produce. Se da cuando la energía de un deseo que se encamina hacia su realización se encuentra un obstáculo, la obstrucción que éste produce genera una sobrecarga energética de

³² Por comodidad en redacción emplearé a partir de este momento el término rabia, situación que no excluye a la agresión desde el punto de vista del ECP, es sólo para evidenciar que se trata de la misma condición.

³³ Levy, N. (2001) *La sabiduría de las emociones*. España, Plaza y Janés, cap. 2

³⁴ ídem.

³⁵ Moody. R. y Arcángel, D. (2002) *Vida después de la pérdida*. España, Gedisa, pp. 70-72.

ese deseo, y al no saber cómo canalizarla, termina convirtiéndose en un factor que daña aún más a la persona y a quienes estén involucrados.

4.3.2. La rabia y su restricción social

Suele suceder que la rabia sea tabú en algunas culturas, en la nuestra a muchos niños se les dice “no seas malo” cuando manifiestan sentimientos de rabia, por ello cuando son adultos creen que toda manifestación de este tipo les hará saltar un límite moral o será indicativo de que han perdido el control por lo que prefieren contenerla y ese hecho provoca sufrimiento³⁶, porque el ideal no es dejar de enojarnos, sino manifestarlo de una forma que logre su objetivo, remitir el obstáculo para la consecución del objetivo. El tipo de respuesta que demos a este aviso interno está relacionado con nuestra percepción. Ante cada situación producimos consciente o inconscientemente conclusiones acerca de la causa que nos generó rabia y rápidamente evaluamos si existe una intención adversa o no y junto con ello también está la manera en que reaccionamos, si nuestra rabia tiende a destruir o a resolver³⁷.

La tradición cultural busca evitar la rabia que destruye porque daña a otros o a nosotros mismos, sin embargo, con ello propició su eliminación total y terminó suprimiendo sus canales de expresión con la idea de “expresar rabia está mal, no es correcto y es, además, señal de debilidad”. Esta actitud represiva impide la capacidad de graduar la intensidad y expresión de la rabia lo que favorece, en cierta medida, que la gente viva en términos de todo o nada “o me callo o pierdo el control sobre mí mismo”. El graduarla consiste en abordarla de modo tal que logremos discriminar su componente y la consiguiente necesidad de descarga, para comprender que una cosa es la acción de liberar energía y otra, muy distinta, es el ataque al otro.

³⁶ Moody ídem.

³⁷ Levy (2001) ídem.

4.3.3. El desafío de Aristóteles

La rabia no es un fin en sí mismo, sino un medio para resolver un problema, las dificultades surgen cuando se convierte en un fin en sí mismo, y esto sucede cuando nos olvidamos del tema que lo ha provocado y parece que solo se quiere herir a quien nos ha irritado³⁸.

Aristóteles dijo:

“Cualquiera puede ponerse furioso... eso es fácil. Pero estar furioso con la persona correcta, en la intensidad correcta, en el momento correcto, por el motivo correcto, y de la forma correcta... eso no es fácil”³⁹.

El problema que enfoca el desafío de Aristóteles es la adecuación de la rabia, no una furia desbordante. La rabia posee un monólogo interior que la impulsa, que llena la mente con los argumentos más convincentes para darle rienda suelta; aunque la sucesión de pensamientos la agudiza, es también potencialmente una de las claves más poderosas para su mejor abordaje: separar las convicciones que la alimentan⁴⁰. El recordar una y otra vez lo que nos ha hecho rabiar hará que encontraremos más buenas razones para continuar así, y uno mismo alimenta la llama, pero lo que ayuda, no a eliminarla sino a encaminarla hacia la búsqueda de una solución es el tratar de ver las cosas de una manera diferente o más positiva, modificando estos pensamientos.

El don de la rabia es localizar donde está el daño que sufrimos, nos ayuda a defendernos ante el abuso y la injusticia, es una expresión de nuestra integridad y nuestra dignidad como seres humanos, habla de nuestra sensibilidad ante la injusticia y sobretodo nos da energía para corregir lo que haya que corregir. Cuando

³⁸ ídem.

³⁹ Aristóteles (...) Citado en Coleman, D. (1996) *La inteligencia emocional*. España, Javier Vergara Editor, cap. 5

⁴⁰ Coleman (1996) ibidem p. 82

surge después de un periodo de depresión indica que la herida se reconoce y está lista para sanar⁴¹.

Después de una pérdida puede surgir en las personas la necesidad de buscar un chivo expiatorio, es una manera muy ineficaz de controlar la rabia, desplazándola a otras personas⁴², en este proceso es poco lo que podemos hacer (o prácticamente nada) ante nuestra pérdida y este rumiar de pensamientos acompañados de impotencia es lo que impide la adecuada liberación de la energía, y aunque nuestro cuerpo grita *¡Basta ya!*, la rabia se desencadenará de una forma ilógica hasta que se libere la energía suficiente y la persona pueda pasar a la siguiente etapa, en la que puede, de una mejor manera cambiar sus pensamientos en camino a la aceptación.

El acompañamiento tanatológico hace hincapié en la liberación adecuada de la energía, el tanatólogo principalmente ayudará a que la persona pueda desahogar la rabia que está experimentando, se trabaja una adecuada expresión de este sentimiento, logrando una sana liberación de energía (que no daña a la persona ni a otros). Desde el ECP hay producción de energía que busca satisfacer una necesidad y se trabaja la liberación de energía evitando dañarse o dañar a la personas que se consideran la fuente de la agresión, y también se busca una solución del motivo que la originó, se aborda partiendo de un reconocimiento de la frustración que se está experimentando (transformándola en sentimiento), considerando que no está mal sentirla, que tenemos derecho a molestarnos por lo que nos sucede. Cuando se es capaz de canalizar la rabia, por ejemplo, hacia el diálogo y a través de éste hacia la satisfacción de necesidades individuales y sociales, la rabia será entonces el combustible del cambio para el desarrollo. La base del trabajo de un terapeuta del enfoque es su genuina empatía, junto con la actitud positiva incondicional, la manifestación de un afecto no posesivo ni manipulador y la captación fina de la

⁴¹ Linn, D., Linn, S. y Linn, M. (1997) *No perdones demasiado pronto*. México, Promexa, pp. 64-74

⁴² Sánchez, E. (2001) *La relación de ayuda en el duelo*. España, Sal Terrae, p. 77

experiencia interna de la persona, logra que pueda tomar nuevos canales de expresión no aprendidos, dirigidos justamente a la remisión de los obstáculos⁴³.

4.4. El perdón y la paz interior

Una vez que se llora, se grita y se expresa la rabia es como va cediendo y el doliente se da cuenta que la vida continua y entonces tomará otras conductas, puede por un lado, llenarse de ocupaciones que le sirvan para no pensar, quizá aumente sus horas de trabajo o se dedique a obras de caridad; o, por el contrario decida optar por el placer, el vino, el juego, etc. Se refugiará en opciones que pueden ser bien vistas o rechazadas por la sociedad (aunque no es tan importante para la persona la opinión social en este momento, porque básicamente está buscando actividades que le sirvan para continuar y suelen ser el paso para culminar esta etapa). En este momento se puede volver un poco a cualquiera de las etapas anteriores, porque estas actividades ayudan sólo por un período corto, y entonces, se vivirá otro cambio: habrá la necesidad de pensar. Ya no se evita hacerlo y este pensamiento trae la búsqueda de la convicción que aunque se haya perdido algo, la vida continúa, en realidad éste es el momento en que se empieza a alcanzar la paz interior, es el mayor logro del perdón.

4.4.1. Una mezcla de recuerdos y amor propio

El pensar que la vida debe seguir suele ser el comienzo necesario para terminar con el dolor del duelo, es cuando el Yo comienza a salir de su dolor, al ser conciente de que haya sido lo que haya sido, la vida, su vida, continúa. Este amor propio es el

⁴³ Lafarga, J. y Gómez del Campo, J. (1986) *Desarrollo del potencial humano*. México, Trillas Vol. 1 cap 2

que impulsa a salir, una vez que se ha reflexionado mediante la depresión y se ha obtenido fuerza a través de la rabia, es cuando se decide a continuar viviendo. Sin embargo aún no puede, no logra sentir esa paz interior, porque aún hace falta resolver un punto que se suele arrastrar desde las etapas anteriores: el perdón. Es la condición indispensable para tener paz interior, porque su ausencia significa que hay un rencor que roba la tranquilidad, a través del perdón al Yo y a los demás es como se puede rescatar el amor a uno mismo, es como llega la tan ansiada paz.

Aquí se empieza a voltear a ver la historia, a nuestro ayer, para poner el presente engarzado, engalanando con el ayer, pues precisamente respecto al ayer como es posible comparar el avance, lo logros de cada día⁴⁴. El pasado tuvo su tiempo, tuvo su fue, pero ya no es más, ya no es nuestro momento, en el pasado ya nada podemos hacer más que recordarlo y aprender, porque no podemos modificar lo que pasó, pero sí podemos modificar lo que sentimos al respecto, eso es el aquí y el ahora, cuando logramos aprender de él, se puede tener un mejor hoy. Si se trabajó adecuadamente la añoranza, las culpas, la impotencia y la tristeza en la etapa de la depresión, es posible en esta etapa dar los primeros indicios de paz interior. Es cuando se ha reconocido que tenemos límites, cuando se ha asumido la responsabilidad que nos correspondía, cuando logramos alimentarnos de los recuerdos y hemos aprendido a vivir cada día. El trabajo en cada una de estas etapas va liberando a la tendencia actualizante para que por medio de ella la persona logre continuar con su crecimiento.

4.4.2. Liberación de las culpas

Esta última etapa, también se entremezcla con la anterior, entonces la necesidad de vivir en paz interior surge fuertemente cuando todavía se está inmerso en la rabia y el odio, cuando hay lamentos por lo que hubiera podido ser y quejas por lo que es,

⁴⁴ Levinstein, R. (1997) *El infierno del resentimiento y la magia del perdón*. México, Panorama, pp. 36-38

junto con un vacío, dolor y sufrimiento interno que, aunado al resentimiento, odio y rencor contra la vida, hacia Dios, los familiares, amigos o hacia uno mismo, aparecen culpas, y este es otro momento de liberarse de ellas. Una de las cosas que dificulta mucho esta liberación es cuando la culpa se basa en un absurdo como lo vimos en la etapa de depresión, cuando la persona no es la responsable de la pérdida y siente que sí lo es, es mucho más difícil de quitar que el remordimiento que nace ante la conciencia de un pecado, por lo absurdo precisamente⁴⁵.

Pero llegar al perdón no siempre es fácil, porque tienen mucho que ver nuestras creencias, nuestra concepción de lo que es el perdón para poder llegar a vivir la paz que deseamos desde que empezamos el proceso de duelo.

Hay gente que considera que para perdonar deben olvidar, que deben cambiar sus decisiones e incluso hay quienes creen que consiste en hablar directamente con la persona y esto no necesariamente es así⁴⁶. Por un lado, si existe un requisito para poder perdonar, es justo el recordar lo que sucedió, necesito reconocer el hecho que estoy perdonando, la diferencia estriba en que ya no lo recuerdo con dolor o coraje, sino que la persona ha decidido sacar el resentimiento, impidiendo que le vuelvan a generar un daño, dejando de vivir en el ayer, ahora decide recordar las cosas agradables, que evoquen sonrisas y no lágrimas.

Quien sufre el dolor del duelo debe llegar a perdonar, al propio Yo por las faltas cometidas, sean reales o no, el perdón consiste en liberar los sentimientos de culpa que se tienen respecto de las propias actitudes, de los errores o la equivocaciones. Y perdonar al Tú, a los demás que hemos culpado, hayan sido o no responsables de lo sucedido.

⁴⁵ Reyes, L. (2003) ídem.

⁴⁶ Rivas R. A. (2005, Febrero) *El autoperdón*. En: Reyes Zubiría (Presidente) Sesión Académica de la Asociación Mexicana de Tanatología, México.

4.5. La aceptación: una nueva forma de vivir el aquí y el ahora

El llegar a la aceptación es el objetivo del acompañamiento tanatológico y desde el ECP es también la etapa que puede señalarnos la culminación con éxito de un proceso terapéutico. Si recordamos que el enfoque concibe al hombre como un ser en constante búsqueda por mejorar, con la capacidad de crecer y lograr su autorrealización, este es el punto en el que la persona es capaz de obtener del proceso de duelo, elementos favorables que le produzcan una enseñanza.

El duelo es un proceso doloroso, que lleva a la persona a un estado de desacuerdo interno, lo que genera vulnerabilidad y angustia, por lo que es considerado como un proceso que debe terminar. Luego de un tiempo, de una tristeza que parecía eterna, se sentirá, que se puede volver a vivir a plenitud y no solamente sobrevivir. El primer paso fue comprender las emociones que surgieron, después poder dar y recibir perdón, de modo que la paz que se obtiene a través de él será la que haga que llegue a la aceptación de la pérdida, la que se da cuando la persona reconoce su situación concreta, ya no siente la necesidad de negarla o cambiarla y es cuando modifica su estilo de conducirse, para continuar con su vida y saber que podrá hacerlo con la ausencia de lo perdido. No es igual a la resignación, esta es pasiva, no acepta una variación, es un *¡ya que!*, de manera perdedora, Reyes Zubiría aclara la diferencia con el siguiente ejemplo:

“Pongamos que alguien tiene que, debe de, colocar algo, lo que sea en un lugar tan alto que esa persona no alcanza... tal colocación debe hacerla porque es la razón de ser de su vida... Supongamos que tal individuo comienza a brincar para conseguir su cometido, pero es tan pequeño que por más saltos que da... nunca podrá depositar lo que debe en el lugar que debe. ¿Cuáles serán sus posibles reacciones? Solo dos: seguir y seguir brincando hasta que se canse y se agote; entonces no tendrá más remedio que abandonar a causa de su impotencia, se resignará por su agotamiento inútil. No cumplirá su misión. Esto es la resignación. Pero puede optar por la otra opción: luego que salte inútilmente un número suficiente de veces como para convencerse, podrá aceptar que no alcanza, pero seguirá aceptando que colocar ese objeto en tal lugar, es su misión; entonces dejará de brincar; pero buscará cajones, escaleras, reatas o lo que sea para lograr su propósito. Y lo

*conseguirá. En este segundo caso, la persona aceptó su situación concreta y con ello, cambió su estilo de conducirse y así logró su misión”*⁴⁷

De este modo la persona llega a un punto similar al que se vive en un proceso de terapia centrada en la persona, donde para vivir el aquí y el ahora no se niega el pasado, sino que se reestructura el modo en que es concebido, para que ya no sea doloroso y la persona pueda continuar su vida, con esperanza, evidenciando el aprendizaje que le dejó el vivir cada una de las etapas anteriores.

4.5.1. El descubrimiento de los Valores personales

En la etapa de la aceptación la persona ya encontró la tan ansiada paz, y es ahora cuando puede emerger el aprendizaje obtenido a través de los propios valores, los que va construyendo cada persona. El hombre por su calidad de ser humano, trae consigo la responsabilidad y autonomía, que se expresan al entrar en relación con los demás, en su búsqueda de no confundirse con los ellos o evitando permanecer en el anonimato, la autonomía y la responsabilidad son para él sinónimos de libertad, para elegir aquellos valores y leyes que formen uno con él y surjan de él.

La libertad es una ley que puede hacerse persona cuando el hombre es dueño de su propia vida, *“la libertad me libera de una dependencia formalista y me obliga a entrar en el mundo de los valores”*⁴⁸. Es cuando un hombre no sigue meramente por obligación a una persona, un mandato o una costumbre, sino que los sigue porque hizo una libre elección y esto le exige descubrir sus propios valores personales, los que para él valen la pena. Y si hay capacidad de elegir, escogerá antes que nada, aquellos que sean trascendentales para su propio Yo, la elección de los valores muestran su autonomía, su verdad de la persona, lo que verdaderamente ella es. En

⁴⁷ Reyes, L., (2003) ídem.

⁴⁸ ídem.

ese momento lo rescatable son los valores de trascendencia, que aunados al amor incondicional darán a la persona la posibilidad de continuar adelante.

Cuando alguien puede comprender todas las fases por las que tendrá que pasar, podrá ayudarse también en el camino que tiene que vivir. Doloroso, sí, pero que lo hará crecer y fortalecerse como hombre total⁴⁹. Es una forma de buscar la comprensión empática dirigida a sí mismo, en donde la persona puede descubrir sus necesidades específicas en cada etapa, reconocer la forma particular en que las experimenta, para llegar a comprender la significación de su conducta, y todo ello le permitirá modificar la imagen de sí mismo según los cambios que vaya requiriendo.

Si este proceso es elaborado desde el ECP, la persona al comprender los sentimientos que va experimentando, podrá emplearlos como un recurso en su proceso de desarrollo, porque en el manejo de cada una de las etapas, las implicaciones pueden ser invaluable. El poder tomar conciencia plena de sí mismo, se logra con la vivencia de la etapa de Shock, donde ya no se niegan elementos que se consideraba devastadores. En la etapa de Depresión, la comprensión de diversos sentimientos es un gran paso en la estructura de la valoración orgánica, la identificación de satisfactores, el reconocimiento de los propios alcances, así como la actualización del sí mismo en el aquí y el ahora. La rabia por su parte nos permite encontrar una forma sana de liberación de energía y aprender a encauzarla para al logro de objetivos. En lo que respecta al perdón, es una acción que nos permite identificar responsabilidades reales y el reconocimiento de que la vivencia de paz depende de nosotros. Al llegar a la aceptación se logra un alto nivel de comprensión empática de nosotros mismos, que junto con la liberación de la tendencia actualizante que se fue logrando a lo largo de todo el proceso llevan a la persona continuar por un camino lleno de nuevas posibilidades de crecimiento y desarrollo.

⁴⁹ ídem.

CONCLUSIONES

El considerar al proceso de duelo como posible generador de desarrollo personal, implica plantearlo como una probable fuente de aprendizaje y no sólo como motivo de dolor y sufrimiento. Desde el ECP se puede concebir a la pérdida como una fuente de aprendizaje, ya que desde la propia concepción que tiene el enfoque del ser humano, se encuentra presente la noción de que es impulsado por una tendencia innata hacia la autorrealización, que posee la capacidad y el deseo para aumentar sus potencialidades, y aunque existen situaciones como el duelo que mitigan esta fuerza, no puede ser eliminada, persistirá en su esfuerzo por lograr el crecimiento; entonces, desde esta teoría, el proceso de duelo efectivamente tiene la posibilidad de promover en la persona un crecimiento y desarrollo.

Desde esta perspectiva, el hecho de experimentar una pérdida no garantiza que la persona cuente con las habilidades para transformar la crisis en oportunidad de crecimiento, no se trata de una consecuencia lógica o directa, ni mucho menos inmediata, por el contrario, partir del ECP se pueden generar las condiciones que promueven un aprendizaje. Uno de los elementos que proporciona el enfoque y que puede ser un punto primordial para lograrlo, es que se ayuda a que la persona logre expresar sus sentimientos, sobre todo los que se refieren al Yo, en oposición al ambiente, lo estimula a ser *“capaz de distinguir los objetos de sus sentimientos y de sus percepciones, logrando que la simbolización de sus experiencias se vuelva más correcta”*¹. Esta expresión de sentimientos proporcionada en un proceso de terapia, aunada a la aceptación positiva incondicional que percibe de su terapeuta, facilitan que la persona reorganice su estructura del Yo, siendo capaz de abordar en este momento y en un futuro los sentimientos involucrados en cada una de sus vivencias, puesto que encauza sus recursos de una forma más satisfactoria ante las situaciones que se presentan.

¹ Rogers, C. y Kinget, M. (1971) *Psicoterapia y relaciones humanas. Teoría y práctica de la terapia no directiva*. Madrid. Alfaguara, pp. 219-225

En el cuarto capítulo se realizó un cruce de las diferentes etapas del duelo y las herramientas que proporciona el ECP que pueden facilitar su abordaje para la obtención de una enseñanza en este proceso, Cada una de las etapas proporciona elementos de enriquecimiento personal que se identificaron a través de la conjunción de dos puntos de vista aparentemente diferentes, donde se buscó realizar un complemento, en el que, las etapas del duelo señaladas por un autor en Tanatología fueran vistas desde una perspectiva Humanística. En el caso concreto de la etapa de rabia o la agresión como es denominada en el ECP, fueron los conceptos en los que hubo similitudes en el abordaje y discrepancias en la concepción que tienen ambas teorías acerca de esta emoción. La noción que tiene Reyes Zubiría acerca de ella, es que se trata de una pasión irracional e incontrolable, la ve como algo negativo que domina a la persona, entonces se requiere facilitar que la persona libere esa energía de una forma sana y sin lastimar a nadie. Y desde el ECP la agresión surge cuando se ve frustrada alguna necesidad, es un recurso que toma la persona para intentar resolver lo que le sucede.

Durante su análisis de este concepto, se optó por dar preferencia al sentido que le da el ECP, puesto que al ser un recurso de la tendencia actualizante ante una frustración, se permite por un lado, encauzar su liberación (tal como lo sugiere Reyes Zubiría) y por otro, se otorga una importancia sustancial al origen, se buscan alternativas ante lo que se consideró fuente de frustración y que llevó a la persona a la agresión. De este modo, la forma en que el ECP explica este concepto, proporciona un abordaje más completo que lleva a la persona a encontrar otras alternativas de solución antes de recurrir a la agresión.

De este modo, las etapas fueron interpretadas desde el ECP, dado que sus bases teóricas se consideraron con elementos que dan opción para identificar las áreas de posible crecimiento y también permitieron vislumbrar los elementos que se trabajarían en un proceso terapéutico, considerando este análisis de las etapas como una alternativa para su abordaje.

Actualmente la Tanatología toma como base el psicoanálisis para la comprensión del ser humano, sin embargo, el tomar, en este trabajo, como base al Enfoque Centrado en la Persona, proporcionó toda una gama de conceptos y actitudes que permiten entender al ser humano como capaz de salir del duelo con un desarrollo y crecimiento personal. En el enfoque no se trata de cambiar a las personas, de quitarles complejos o superar traumas ni fijaciones, se trata de quitar los obstáculos que le impiden su crecimiento. Las actitudes necesarias y suficientes que precisa el trabajo desde este enfoque, son elementos que se asoman en el trabajo tanatológico, y el darles un mayor peso ofrece grandes posibilidades de recuperación ante el dolor, junto con que el trabajo está dirigido a la liberación de los elementos que obstaculizan para que la tendencia actualizante siga su curso, así es como la persona, además de liberarse del dolor puede aprender más acerca de sí misma, este proceso la lleva a diferentes etapas en las que se enfrenta de un modo u otro al auto conocimiento, donde puede lograr un estado de congruencia que le será de suma utilidad para el resto de sus actividades, y si recordamos que desde este punto de vista el ser humano tiende al crecimiento, la culminación del proceso de duelo también puede generar en la persona, la conciencia de que ahora ha desarrollado habilidades, y no solo se ha liberado del dolor por la pérdida, sino que también le ha permitido crecer.

Un psicólogo con preparación en el ECP y en Tanatología sería, una persona con una invaluable cantidad de herramientas para trabajar el proceso del duelo, puesto que ya posee las habilidades de empatía, actitud positiva incondicional y congruencia, esto aunado a sus conocimientos en las etapas del duelo, conformarían a un gran especialista. Ambas disciplinas coinciden en que están dirigidas a llevar a la persona de un estado de vulnerabilidad (ECP) o de desesperanza (Tanatología) a un estado de congruencia interna o de paz interior, como lo denominan cada una respectivamente. Desde sus propios marcos de referencia, es posible un trabajo complementario en el que ambas teorías junten sus

esfuerzos en la lucha por llevar a la persona que atraviesa por una pérdida a lograr un desarrollo.

Durante el enlace entre el ECP y las etapas de Reyes Zubiria, hubo grandes similitudes como se ha mencionado y pocas diferencias. Una es que para Reyes Zubiría todo proceso debe tener un fin y como el duelo es un proceso, también debe terminar, y en función de esa meta dirige el objetivo del acompañamiento tanatológico: a la culminación del duelo. Desde el enfoque, los procesos no terminan, son un continuo, a favor del crecimiento hacia la unidad e integridad personal, y aunque termine el duelo (el dolor) la persona continuará con su crecimiento, seguirá enfocando sus esfuerzos hacia su desarrollo, de ahí que no se consideré el final de un proceso.

Ambas teorías, tienen entre sus objetivos lograr la liberación de obstáculos, son áreas de ayuda especializada, por lo mismo hacen gran hincapié en la preparación a nivel personal del terapeuta y del tanatólogo respectivamente. Aunque es un punto que no se desarrolló en el presente trabajo, debido a que desviaría del objetivo, el hecho de que ambas teorías otorguen un peso importante a la preparación personal de sus especialistas, es un indicativo de profesionalismo y otro elemento más de sus grandes similitudes. Es un punto que valdría la pena investigar como continuación del presente trabajo, la forma en que se complementan ambas disciplinas en la formación de los profesionales en su área: el psicólogo humanístico y el tanatólogo.

BIBLIOGRAFÍA

- Alberoni, F. (2001) *La esperanza*. España, Gedisa, pp. 67-70
- Barranger, J. (1989) *El momento de renunciar. Cuándo y cómo romper con todo lo que nos hace daño*. México. Ed. Pay, pp. 14
- Bermejo, J. C. (1999) *Humanizar el encuentro con el sufrimiento*. Bilbao, Desclée de Brouwer, cap. 8
- Bowlby, J. (1986) *Vínculos afectivos. Formación, desarrollo y pérdida*. Madrid, E. Morata, pp. 90-104
- Brazier, D. (1993) *Más allá de Carl Rogers*. Bilbao. Desclée de Brouwer, pp. 67-71
- Castilla del Pino, C. (2000) *Teoría de los sentimientos* Barcelona,. Tusquets Editores, cap. 5
- Chiodi, P. (1980) *El pensamiento Existencialista*. México. Ed. UTEHA, p. 12
- Covarrubias, V. y Marin, C. (1999) *El duelo: Una investigación a fondo*. Tesina de Diplomado en Tanatología, Puebla. Benemérita Universidad de Puebla, p. 10
- Coleman, D. (1996) *La inteligencia emocional*. España, Javier Vergara Ed. cap. 5
- Dethlefsen, T. y Dahlke, R. (2002) *La enfermedad como camino*. España, Plaza y Janés, p. 108
- Elizalde C. (2002) *Tanatología, una alternativa de humanización de la labor terapéutica del psicólogo egresado de Iztacala*. Tesis de Licenciatura en Psicología. México, UNAM FES-I, p. 80
- Fadiman, J. y Fragor, R. (1976) *Teorías de la personalidad*. México, Ed. Harla pp. 306-317
- Farber, B.; Brink, D. y Raskin, P. (2001) *La psicoterapia de Carl Rogers*. Bilbao, Desclée de Brouwer. pp. 18-23
- Gondra, J. M. (1978) *La psicoterapia de Carl Rogers. Sus orígenes, evolución y relación con la psicología científica*. Bilbao. Desclée de Brouwer. p. 15, 306

- González, G. A. (1989) *Colisión de paradigmas*. México. Universidad Iberoamericana. p. 12
- Husserl, E. (1949) *Ideas relativas a una fenomenología pura y una filosofía fenomenológica*. México, FCE, pp. 9-10
- Jourard, S. y Landsman, T. (1998) *La personalidad saludable*. México, Trillas, pp. 19-22
- Jürgen, K. (1985) *Corrientes fundamentales en psicoterapia*. Buenos Aires Amorrortu. p. 249
- Kaiser, A. (1991) *Como superar las crisis personales*. México, Ed. Planeta, p. 24
- Keleman, S. (1998) *Vivir la propia muerte*. Bilbao, Descleé de Brouwers, pp. 34
- Kriz J. (1985) *Corrientes fundamentales en psicoterapia*. Buenos Aires. Amorrortu Edit. p. 221
- Kroen, W. (2002) *Cómo ayudar a los niños a enfrentar la pérdida de un ser querido*. Barcelona, Ediciones Oniro, p.49
- Kübler-Ross, E. (1985) *Una luz que se apaga*. México, Editorial Pax. p. 56
- Lafarga, J. (1995) *Las dos caras de la agresividad: violencia y salud*. México Revista de Psicología Iberoamericana Vol. 3 No. 3 pp. 16-20
- Lafarga, J. y Gómez del Campo, J. (1986) *Desarrollo del potencial humano*. México Trillas Vol. 1 cap 2
- Lafarga, J. y Gómez del campo, J. (1992) *El desarrollo del potencial humano*. Trillas, México, Vol. 4 p. 16
- Lelord, F. y André C. (2002) *La fuerza de las emociones*. Barcelona, Kairos, pp. 18.pp. 14, 74-77
- Levinstein, R. (1997) *El infierno del resentimiento y la magia del perdón*. México, Panorama, pp. 36-38
- Levy, N. (2001) *La Sabiduría de las Emociones*. España. Plaza y Janés, pp. cap 2
- Linn, D, Linn, S. y Linn, M. (1997) *No perdones demasiado pronto*. México, Promexa. pp.58-60

- López-Herrera, L. (1996) *La alquimia del sufrimiento*. Colombia, Ed. Oveja Negra, Ginger, S. y Ginger, A., (1993) *La gestalt, una terapia de contacto*. México. Manual Moderno p. 109
- Malishev, M. (1996) *Amor, culpa y muerte, dimensiones vivenciales*. México, UNAM, pp.29-45
- Martínez M. (1982) *La psicología humanista, fundamentación epistemológica, estructura y métodos*. México, Trillas, p. 73-75
- Moody. R. y Arcángel, D. (2002) *Vida después de la pérdida*. España, Gedisa, pp. 70-72.
- Mora, F. Editor, (2000) *El cerebro sintiente*. Barcelona. Editorial Ariel, p. 21, 93-95, 192
- O'Connor, N. (1990) *Déjalos ir con amor. La aceptación del duelo*. México, Trillas, p. 39, 128
- Quitman, H. (1989) *Psicología Humanística*. Barcelona. Ed. Herder, pp. 22, 62, 46-53
- Reyes, L. (1996) *Depresión y angustia*. Tomo 2 Curso Fundamental de Tanatología, México, p. 13
- Reyes, L. (1996) *Curso Fundamental de Tanatología*. Tomo tercero: Acercamientos tanatológicos al enfermo terminal y su familia. México, cap 15.
- Reyes, L. (2000) *No puedo más! El dolor del duelo*. México, cap. 10
- Rivas, R. (2005, Febrero) *El autoperdón*. En: Reyes Zubiría (Presidente) Sesión Académica de la Asociación Mexicana de Tanatología, México.
- Rogers, C. (1980) *El poder de la persona*. Manual Moderno. México, cap. 1
- Rogers, C. y Kinget, M. (1971) *Psicoterapia y relaciones humanas. Teoría y práctica de la terapia no directiva*. Madrid. Alfabeta, pp. 168-173, 219-258
- Rogers, C. (1997) *Psicoterapia centrada en el cliente. Práctica, implicaciones y teoría*. México, Paidós, pp. 412-419
- Rowe, D. (1997) *Como desvelar el secreto de la vida para ser feliz con uno mismo y con los demás*. México, Paidós, cap. 13

Sánchez, E. (2001) *La relación de ayuda en el duelo*. España, Sal Terrae, p. 47

Sánchez, M (1998) *El sentido de la vida y el vacío existencial en Victor Emil Feankl*. Tesis de licenciatura en psicología, México, UNAM, ENEP-Iztacala, Cap. 1

Smirnov, A., et. al. (1960) *Psicología*. México, Grijalbo, p. 358

Tovar, G. (2002) *El sentido de la vida y el vacío existencial en Victor Emil Frankl*. Tesina de Licenciatura de Psicología. México. FES Iztacala, UNAM, p. 39

Vasse, D. (1985) *El peso de lo real, el sufrimiento*. España, Ed. Gedisa, pp. 14-15.

Viorst, J, (1990) *El precio de la vida. Las pérdidas necesarias para vivir y crecer*. Argentina, Emecé Editores, pp. 13-16

<http://www.cibernous.com/autores/existencialismo/teoria/existencialismo.html>

<http://espanol.geocities.com/grupos/cl/fenomenologia.htm>

http://html.rincondelvago.com/crisis-economica-de-1929_2.html

<http://members.fortunecity.com/bucker4/fenomenolo.htm>

<http://www.monografias.com/trabajos15/ciencias-sociales/ciencias-sociales.shtml#fenom>

<http://www.uaca.ac.cr/acta/1987feb/smanznal.htm>

http://www.uned.es/radio/foro_rincon/00000b91.htm