

Aportes de los Rituales de Duelo a la Psicoterapia con Enfoque Integral

Trabajo de grado para optar al título de Psicólogo

María Clara Moreno Ramírez

Autora

Gustavo Lara Rodríguez

Director

Noviembre del 2018

Programa de Psicología

Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud

Universidad del Rosario

**Universidad del Rosario**

**Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud**

**Programa de Psicología**

**ACTA DE APROBACIÓN DEL TRABAJO DE GRADO**

Los aquí firmantes certificamos que el trabajo de grado elaborado por María Clara Moreno Ramírez, titulado: Aportes de los Rituales de Duelo a la Psicoterapia con Enfoque Integral, cumple con los estándares de calidad exigidos por el programa de psicología para la aprobación del mismo.

Esta acta se firma el 23 de Noviembre de 2018.

Firma del Director

Gustavo Lara R.

Nombre: Gustavo Lara

Firma del Director 2 (si procede)

\_\_\_\_\_

Nombre:

**Tabla de contenido**

Resumen.....4

Abstract.....5

Introducción .....6

Metodología .....8

Objetivo General.....9

Objetivos Específicos.....9

Psicología Integral .....9

Ritual..... 11

Duelo..... 17

Conclusiones .....41

Referencias.....45

### **Resumen**

En el presente escrito se realiza una revisión bibliográfica sobre las características de los rituales de duelo ante la muerte desde la perspectiva del modelo integral de Wilber aplicado a los procesos realizados en psicoterapia en el acompañamiento a los deudos. Las referencias utilizadas se han encontrado en las bases de datos EBSCO, ProQuest, Psycnet, Redalyc y Scopus. Desde la teoría integral propuesta por Wilber, se analizan los aportes que los rituales de duelo realizados en el proceso psicoterapéutico brindan en cada uno de los cuatro cuadrantes y las líneas de desarrollo. Este análisis permite identificar fortalezas y carencias en los distintos modos rituales y en la literatura revisada. Se espera que los resultados de esta investigación den paso a otras investigaciones sobre el tema que permitan generar nuevos tipos de acompañamiento terapéutico a deudos.

*Palabras clave:* duelo, rituales, psicología integral, cuatro cuadrantes, líneas de desarrollo.

### **Abstract**

In this paper, a bibliographic review was made on the characteristics of pain rituals in the face of death from the perspective of the integral model of Wilber applied to the processes performed in psychotherapy in the accompaniment of mourners. From the integral theory proposed by Wilber, the contributions that the rituals of the grief made in the psychotherapeutic process provide in each of the four quadrants and lines of development are analyzed. This analysis allows to identify strengths and deficiencies in the ritual elements and in the literature reviewed. It is hoped that the results of this research will give way to other research on the subject that will generate new types of therapeutic accompaniment to mourners.

*Key Words:* Grief, rituals, integral psychology, quadrants, lines of development.

## Introducción

A lo largo de la historia y de acuerdo a diferentes factores tales como las creencias religiosas, la geografía, la cultura o incluso el momento histórico, la muerte de un individuo genera diversas actitudes y acciones entre sus parientes y allegados en general, con las cuales se pretende despedir al difunto. Desde la psicología se ha estudiado a grandes rasgos, por un lado, como una práctica religiosa o cultural puede aportar al afrontamiento del cambio que genera la situación dolorosa en donde se debe cerrar un ciclo, por otro lado, también se han desarrollado terapias que pueden ayudar a los deudos en el proceso de superar ese difícil momento. Pero, ¿qué aportan los rituales realizados en el contexto psicoterapéutico para la elaboración del proceso de duelo?

Responder esta pregunta permitirá que la psicología encuentre nuevas maneras de apoyar el proceso de acompañamiento del deudo, al expandir la perspectiva desde la cual se aborda el problema. Para lo que es pertinente utilizar el enfoque integral, teniendo en cuenta que este permite abordar el tema desde la psicología sin las limitaciones que otros enfoques interponen, ya que como menciona Wilber (2000) desde el pluralismo epistemológico la realidad tiene diferentes dimensiones, y aunque tanto la ciencia como la religión se ocupan de dominios que se han considerado opuestos, bajo una mirada integral, es posible ver cómo el conjunto de estos saberes puede aportar conocimientos que se complementan entre sí para conocer mejor el espectro de la conciencia, entendido como las posibilidades de desarrollo con las que cuenta cada persona. Además, el modelo integral en relación a la pregunta de investigación, permite ver los aportes parciales que brindan las distintas teorías desde sus marcos, pero desde una visión de conjunto que a su vez permite mostrar las fortalezas y debilidades de cada uno, para así contribuir a una mirada de totalidad.

Sin embargo, se evidencia falta de literatura acerca del duelo desde el enfoque de la psicología integral, debido a que al investigar acerca de este tema se encuentran

publicaciones realizadas a partir del psicoanálisis (Freud, 1917), la psicología positiva (McCullough & Witvliet, 2002), la psicooncología (Gil-Juliá, B., Bellver & Ballester, 2008), entre otros exclusivamente, los cuales en general parten de la psicología con elementos en común pero presentados desde diferentes perspectivas, es decir estudiando sólo algunas dimensiones del individuo. Así mismo, se encuentra un intento por analizar lo referente al duelo teniendo en cuenta los diferentes aportes de algunas disciplinas, en donde se busca resaltar lo que este fenómeno tiene en común ya sea al abordarse desde la sociología, psicología o psiquiatría (Davies, Nimeyer & Prigerson, 2002). Por lo tanto, a pesar de que el duelo es uno de los temas alrededor de los cuales se han generado más rituales culturales, religiosos y terapéuticos, no es un tema que se ha abordado lo suficiente como para integrar las perspectivas anteriores, esto se sustenta en la revisión de literatura en donde se encuentran textos desde la antropología cuando se habla de rituales culturales y religiosos, y desde la psicología cuando se trata de rituales terapéuticos, pero no un dialogo entre todos estos como parte del continuo que pueden ser; de este modo, se busca generar un primer documento que, por medio de un dialogo de cuatro cuadrantes, tenga en cuenta los diversos campos del conocimiento humano como un primer paso para crear soluciones multifacéticas y efectivas para el afrontamiento del duelo por parte de los deudos como lo propone Forman (2010).

De esta manera no solo se puede expandir la perspectiva desde la cual la psicología abordaría el proceso de cada persona (dentro y/o fuera de los procesos psicoterapéuticos), sino que es posible retomar información que aún no se ha tenido en cuenta y que aportaría elementos teóricos que no se han contemplado pero que pueden ser útiles para llevar a cabo la psicoterapia utilizando las herramientas existentes de una manera más pertinente con el fin de apoyar los diversos procesos de duelo que surgen. Como plantea la perspectiva integral, garantizando que se cuente con todos los recursos existentes de manera que se pueda enfrentar cualquier situación, en este caso relacionada con el duelo, por medio del contraste

de la información incluso si es opuesta para hacer más efectivo el proceso de alcanzar resultados (Sicilia & Nielsen, s.f.).

Así mismo, según las líneas de desarrollo en las que se encuentre el paciente sería posible entender qué representa para él el proceso por el que está atravesando y por lo tanto sería posible llegar a entrenarlo en estados de conciencia de niveles superiores a los que son más desarrollados actualmente con el fin de aportar a su salud mental. Todo lo anterior, como cualquier tema que se aborda desde la psicología, permite entender un poco mejor la mente y así mismo cómo ayudar en su salud y en el desarrollo de sus procesos aun antes de que un suceso así se presente abordando un nuevo nivel de conciencia en el que lo que tienen en común estos rituales permita el conocimiento de nuevas habilidades para enfrentar el desconocido y natural cambio que es la muerte.

### **Metodología**

Se realizó una revisión bibliográfica sobre las características de los rituales de duelo ante la muerte desde la perspectiva del modelo integral de Wilber aplicado a los procesos realizados en psicoterapia en el acompañamiento a los deudos. Las referencias utilizadas se han encontrado en las bases de datos EBSCO, ProQuest, Psycnet, Redalyc y Scopus y se tomaron los textos sin un criterio determinado de año debido a que el duelo no se ha abordado de manera muy explícita más allá de las corrientes teóricas clásicas como la antropología, historia, o psicología, esta última desde el conductismo, el psicoanálisis, la psicología positiva, o neurociencias exclusivamente, de manera que en busca de abordar los rituales desde una perspectiva integral se abordaron publicaciones desde el año 1977 al 2017.

Las fuentes revisadas fueron seleccionadas a partir de la pertinencia de palabras claves, como: ritual, ritos de paso, duelo, luto, afrontamiento, psicología integral, bereavement, grief, mourning, loss, death; y de fuentes secundarias encontradas a partir de las referencias halladas en estas; por lo que después de revisar la pertinencia del contenido, se estructuró un

formato en Excel con alrededor de 50 fuentes que dieron paso a la elaboración del documento.

### **Objetivo General**

Desde la perspectiva de la psicología integral precisar cuál es el aporte de los rituales para elaboración del duelo ante la muerte al proceso psicoterapéutico.

### **Objetivos Específicos**

Detallar las funciones que cumplen los rituales de duelo ante la muerte.

Analizar el componente líneas del desarrollo en los distintos modos de trabajar el duelo en la psicoterapia.

## **Psicología Integral**

La psicología integral está orientada a entender la conciencia humana como un todo que va más allá de los estados mentales necesarios para sobrevivir. Surge a partir de la necesidad de integrar teorías parciales con el fin de establecer una versión más completa, en la que se aborden los vacíos existentes (Wilber, 2000) y busca abarcar el espectro de la conciencia de una manera más completa y extensa de lo que se ha limitado hasta ahora. Ésta propuesta considera que el desarrollo de cada persona se está restringiendo a alcanzar habilidades básicas para interactuar con otros y ejercer determinados roles dentro de la sociedad, las cuales han sido estudiadas por la psicología hasta antes del enfoque integral y consisten en los procesos psicológicos básicos que se van desarrollando en la medida en que se alcanzan ciertos estadios como la adolescencia y la adultez promedio.

Por lo tanto, éste enfoque pretende evolucionar para expandir lo que se ha estudiado acerca de la mente humana, reconociendo lo complejo que ha sido llegar a lo que se conoce en la actualidad, y busca integrar esos conocimientos ya estudiados por la psicología, complementándolos según Wilber (2000) con la neurociencia actual y los factores culturales

y sociales para entender el espectro completo de la conciencia a partir de cinco componentes principales: Niveles de desarrollo de la conciencia, Líneas de desarrollo, Estados de conciencia normales y alterados, Sistema del yo, y Cuatro cuadrantes.

Los niveles son estructuras que cada individuo posee y cuentan con unas características básicas similares, las cuales se desarrollan en una secuencia que incluye los elementos previos o menores en lugar de dejarlos atrás a medida que evolucionan, todo esto de manera holística dentro de toda la amplitud de conciencia que cada individuo puede alcanzar desde lo pre convencional o egocéntrico, lo convencional o etnocéntrico y lo pos convencional o mundicéntrico (Wilber, 2000). Las líneas de conciencia son inteligencias o corrientes como la moral, lo cognitivo, los afectos, las necesidades, la sexualidad, los valores, la estética, la identidad propia, lo interpersonal y lo espiritual; que se desarrollan de manera independiente a través de los niveles y fluyen de manera desigual en el individuo como respuesta a las exigencias que éste ha enfrentado de manera individual e idiosincrásica (Wilber, 2006).

Y los cuatro cuadrantes, son los marcos dentro de los cuales surge la conciencia de cada individuo, por lo que para entender un fenómeno de manera integral se deben considerar el componente singular-subjetivo o intencional, el singular-objetivo o conductual, el plural-subjetivo o cultural y el plural-objetivo o social. Estos permiten reconocer la utilidad de todos los aspectos de lo que se estudia, dado que aunque se supone que todos los humanos comparten unos procesos psicológicos básicos, estos se codifican de maneras distintas (Wilber, 2000). A grandes rasgos, el cuadrante intencional es la conciencia del yo que es conocida únicamente por el individuo e involucra pensamientos y sentimientos; el cuadrante conductual es el ser físico que es observable y por tanto sujeto a investigación objetiva (Sicilia & Nielsen, s.f.); el cuadrante cultural representa las relaciones intersubjetivas a partir de las que podemos entender al individuo según como interactúa con su familia y comunidad entre otros (Forman, 2010); y finalmente, el cuadrante social son las interacciones externas al

individuo que conforman los sistemas “objetivos” en los que se desarrolla. (Sicilia & Nielsen, s.f.)

### **Ritual**

Para empezar a indagar cómo desde el enfoque integral el ritual tiene una función que aporta a la psicoterapia en la elaboración del duelo, es necesario partir por la definición de ritual desde diferentes planteamientos, por un lado, Checa (1997) plantea que es todo acto sistematizado que puede ser cultural, religioso o profano que se repite y se puede predecir, pero que no necesariamente tiene relación entre el acto realizado y su fin. En este sentido, los rituales se ubican principalmente en el cuadrante cultural si se tiene en cuenta que se plantea como un acto que se repite por el hecho de ser “pautas de la conciencia que son compartidas por quienes se hallan "inmersos" en el seno de una cultura o subcultura particular” (Wilber, 2000), que siguiendo la idea de que no necesariamente tiene relación con el fin de dicho acto, resalta la influencia de los contextos en los que se desarrolla la conducta.

No obstante, Checa (1997) también menciona que desde el punto de vista científico en la sociedad contemporánea actual, el ritual se ve como parte de un contexto religioso o que hace parte de un ciclo vital en la vida privada según lo transmitido a partir de las relaciones familiares. En este sentido, se une la interacción entre el cuadrante cultural, mencionado anteriormente, que transmite un significado desde la familia, hasta el cuadrante intencional, mencionado aquí como la vida privada del sujeto, en donde el paciente no solo asume una identidad al respecto de lo que su contexto le brinda, sino que vive emociones y sentimientos que lo llevan a tomar decisiones y desarrollar procesos personales en los que al identificarse o no con su contexto alcanza diferentes significados, en este caso para el momento de llevar a cabo la ceremonia o ritual y para determinar qué representa su elaboración u omisión frente a la elaboración del duelo. Como consecuencia, una de las posibles ventajas de estudiar el ritual de duelo más allá de lo que ya se conoce por la antropología, se encuentra en que desde la

psicología se puede profundizar en lo que es una perspectiva más amplia y profunda acerca de los significados que influyen en los procesos de elaboración de duelo y crecimiento personal del deudo. Por su parte Rappaport (2001), refiriéndose a conductas religiosas define el ritual como la realización de series que en mayor o menor grado pueden estar relacionadas con actos formales y expresiones poco conscientes por parte de quien los lleva a cabo. Rappaport añade que en el contexto psiquiátrico se suele usar el término ceremonia ya sea para referirse a conductas patológicas repetidas, o a interacciones repetitivas de las personas. Menciona también que en la sociología y en la antropología tanto la palabra “ritual” como “ceremonia” hacen referencia a sucesos sociales regulados por elaborados conjuntos de normas, y que no necesariamente son religiosos, ni exclusivos a los seres humanos.

Lo planteado por Rappaport muestra una perspectiva relacionada con los cuadrantes conductual y social, como complemento de lo planteado anteriormente frente a los cuadrantes subjetivos, en donde se tiene en cuenta en primer lugar lo referido a aquello que se puede observar del individuo y que por lo tanto puede ser investigado de manera objetiva como son las conductas y expresiones (Sicilia & Nielsen, s.f.) desarrolladas en el ritual ya que desde esta definición no se tiene en cuenta el significado que tienen dichas acciones para quien las está llevando a cabo. Y en segundo lugar, el cuadrante social, como las interacciones del ser con los sistemas exteriores (Sicilia & Nielsen, s.f.), cuando se habla de la norma implícita en esas conductas, que indiscutiblemente surge de los modos en que funcionan las culturas o en general las comunidades frente al suceso social que conlleva a esas normas en un inicio y que permite profundizar en las raíces de los rituales.

Así mismo, Kapferer (en Rappaport, 2001) define ritual como la unión de sucesos determinados culturalmente que cuentan con un orden y que no son parte de la rutina cotidiana, lo que lleva a Rappaport (2001) a concluir que en resumen el ritual es un compuesto único a pesar de estar formado por partes que comparte con otro tipo de eventos

como son “ejecución, inmutabilidad, formalidad y otros”. De esta manera, se entiende que la conducta que se realiza en un ritual tiene que ver con los cuadrantes individuales, en tanto se compone de conductas con un significado que es construido por el deudo a partir de los contextos en los que se relaciona y que por lo tanto es único; y con los cuadrantes colectivos, principalmente por la inmutabilidad de las características principales que hacen que esa conducta se pueda identificar como un ritual con determinadas implicaciones en el contexto que rodea a la persona.

Las especificidades hasta aquí planteadas dan cuenta de la dificultad que conlleva definir este término, pero que a su vez permiten demostrar la manera en que sus componentes, al ubicarse en cuatro cuadrantes, permiten abrir la perspectiva acerca de los elementos relevantes para un adecuado y completo acompañamiento del deudo. Y así mismo, dan paso a la tendencia que se encuentra en la literatura de delimitar el significado de ritual a partir del uso que se le proporcionará en un texto específico a la palabra. Sin embargo, más que limitar, estas definiciones son pertinentes para los fines de este texto dado que presentan las características principales de los rituales.

Algunas de las características más relevantes para entender los rituales son: la repetición de las conductas que se llevan a cabo y que implican inmutabilidad por parte de las personas o comunidades que las realizan; la codificación de lo que sucede en el ritual desde la perspectiva de alguien distinto a quien lo ejecuta, y finalmente, la poca o nula consciencia que tiene quien lleva a cabo dicho ritual acerca del porqué lo hace. Lo que podría explicarse con lo planteado por Bell & Aslan (2009) cuando indican que, lo que ahora pertenece a los sujetos de cualquier cultura, fue en algún momento propiedad de otras generaciones que lo adquirieron y decidieron entregarlo a sus descendientes, incluso con propósitos y significados diferentes a los que actualmente se consideran como la razón principal para llevarlos a cabo, un ejemplo de esto es el planteado por Checa (1997) cuando menciona las ceremonias que se

llevan a cabo al celebrarse un cambio biológico o social en un grupo o individuo, debido a que en este caso particular los rituales son parte de la transición de las diferentes etapas de la vida y su significado, complejidad o duración dependen únicamente de la importancia de cada una.

Esto se corrobora debido a que como dice Checa (1997) en la práctica social histórica la interpretación de cualquier realidad socio-cultural puede ser rastreada en sus antecedentes, lo que se puede complementar con Rappaport (2001) cuando menciona que en tanto los actos llevados a cabo por los participantes del ritual se dan en el aquí y en el ahora, los significados de estos actos y de las palabras utilizadas provienen de diferentes procesos que trascienden el presente; esto lleva a que los participantes llevados por la información autorreferencial codifiquen el ritual pero no los mensajes adicionales, como sucede con el “Shema” que permanece como el libro sagrado de los judíos pero que puede ser recitado en diferentes contextos dependiendo de la relación en la que se sitúan frente a él quienes lo expresan. Por lo que vale la pena añadir que como dice Schieffelin en Checa (1997) “la actuación en un ritual es una construcción social de la realidad”; que no se limita a la ceremonia, sino que transforma el contexto de quienes lo llevan a cabo puesto que tiene repercusiones sociales (Kapferer (1979), (Como se cita en Checa, 1997, p. 43).

Dicho de otra manera, lo que entregan estos autores es la importancia de destacar que esas conductas repetidas a lo largo de generaciones, que pueden ir alterando su objetivo principal, y que llamamos rituales, son como dice Checa (1997), las normas y valores que constituyen a la cultura que las realiza; con lo cual es posible empezar a dar sentido al papel que cumplen estos actos en la elaboración del duelo, si se tiene en cuenta que sin importar la cantidad de formas de afrontar este momento, todas corresponden a un fin, que al rastrearse y compararse puede dar información de porqué continúa presente en la actualidad, y porqué

aun después de dejar de ser conscientes de su significado, las personas que no elaboran completamente estos procesos pueden necesitar algún tipo de apoyo psicoterapéutico.

Lo que al verse desde la perspectiva integral en cuatro cuadrantes se puede interpretar de la siguiente manera, en el cuadrante social se encuentra que los diferentes sistemas sociales, al estar conformados por elementos que no perduran en el tiempo, por ser personas que en su condición de seres vivos cuentan con características físicas finitas, llevan a cabo acciones para permitir su estabilidad (Becerra, G., 2014), acciones dentro de las cuales se puede considerar la necesidad de llevar a cabo determinadas conductas que permitan la continuidad de los elementos que aún no se ausentan y la transición de dejar atrás aquellos que faltan pero que dejan el legado de lo que es ser ese sistema.

Pasando así al cuadrante cultural, en donde esos actos que se llevan a cabo se convierten en normas con el paso del tiempo. Las cuales, al ser vividas dentro de una comunidad que les confiere una serie de significados y valores propios de ella pasan a ser rituales que tienen importancia porque se comparten tanto en la cultura como en la familia a través de generaciones, aunque los motivos iniciales para la realización de las ceremonias pierdan relevancia con el paso del tiempo, tal vez porque predominan las repercusiones sociales que traen para quienes lo llevan a cabo como parte de la transición entre algunos ciclos de la vida.

Esa información previa moldea a cada sujeto que nace y se relaciona dentro de la comunidad, con su familia, amigos, religión y distintos grupos sociales, en los que aprende los procesos básicos para funcionar y que se han estudiado desde la psicología, llevando a que dicho ser tome después de cierta edad un criterio a partir del cual se va a desenvolver en las situaciones que lo rodean, y que pueden aportar diferentes perspectivas que un psicoterapeuta puede integrar para el tratamiento, con el fin de contemplar los diversos puntos de vista que hay alrededor de un problema, creando así más soluciones que respondan

a las diferentes facetas del individuo (Forman, 2010) . Lo que hace referencia al cuadrante intencional en donde el sujeto puede estar influenciado en su mayor parte por el mismo tipo de rituales en sus diferentes contextos, o algún contexto puede ser más relevante que otros llevando a que predominen ciertos rituales, cualquiera de las dos opciones afecta nuevamente el cuadrante cultural; llevando a que según la determinación del sujeto los rituales signifiquen lo mismo que para su comunidad, que simplemente sean actos que debe repetir por continuar una tradición que no comparte, o como una tercera alternativa, que sean actos repetitivos que pueden carecer de significado pero que en caso de no llevarlos a cabo generan alguna carencia en la vida de la persona.

Sin embargo, esas decisiones sobre qué significado es más importante para el sujeto en cuestión, se basan en qué ha aprendido de su cultura sobre lo que se debe hacer en determinadas situaciones y cómo afectan al sistema sus decisiones, como se ha mencionado anteriormente, y por lo tanto no son algo sencillo de llevar a cabo en una conducta. Lo que al contemplarse junto con la postura de Palazzoli, Boscolo, Cecchin, & Prata, (1977), cuando teniendo en cuenta a Piaget plantean que para un ser humano es más sencillo centralizar que descentralizar los procesos perceptivos, puede explicar cómo todos esos cuadrantes tienen repercusión en el cuadrante conductual, es decir, en el abanico extenso de posibilidades que llevan a la ejecución de los rituales por un sujeto, la mirada del cuadrante conductual explicará la biología del comportamiento a partir de entender que los rituales son actos llevados a cabo porque para los procesos cerebrales el atajo más rápido es el de actuar a partir de las bases que mejor han funcionado en las dimensiones de los otros cuadrantes históricamente.

Con motivo de profundizar en los rituales que atañen esta revisión bibliográfica, es necesario aclarar que de la misma manera en que la definición de los rituales es compleja como se explicó anteriormente, su clasificación también lo es, pero una muy explícita es la

planteada por Ronald Grimes (1990), (Citado en Bell y Aslan, 2009, p. 94), que se compone por “ritos de paso, ritos matrimoniales, ritos funerarios, festivos, peregrinación, purificación, ceremonias civiles, rituales de intercambio, sacrificio, adoración, magia, ritos de curación, ritos de interacción, ritos de meditación, ritos de inversión y drama ritual”. Así pues, se empezará a hablar sobre los ritos de paso que como dice Checa (1997) son aquellos que marcan el cruce de fronteras o como dice Van Gennep (2008) son las secuencias que acompañan la transición cósmica o social de una situación o un mundo a otro, y que como ambos plantean se dividen en tres fases “separación o ritos preliminares, en donde el individuo se aparta de la situación anterior; margen o rito liminar, en donde el individuo cruza entre las otras dos situaciones; y agregación o post-liminar, en donde el individuo se incorpora a una nueva situación”.

Checa (1997) propone que la función de estos ritos es una reproducción de los mitos fundacionales, y que estas ceremonias representan la trascendencia del todo sobre sus partes a través de las que se busca asegurar la propia continuidad en la sociedad; lo que considero que puede ser una estrategia para calmar el miedo a lo desconocido si se da relevancia al cuadrante intencional, o puede ser una forma de aportar a la estabilidad del sistema si se tiene en cuenta el cuadrante social; y que en conjunto con el objetivo de asegurar la trascendencia del ser, da paso a ese tema que se abordará a continuación y que se encuentra lleno de incertidumbre, la muerte, y a su vez lo que genera en la persona que ve a un ser importante de su vida morir, el dolor, que al ser traducido a latín se encuentra como “Dolus”, palabra que a su vez es la raíz de la palabra duelo (Gil-Juliá, Bellver, & Ballester, 2008) que como dice Worden (2004) es la situación que atraviesa quien ha sufrido una pérdida.

### **Duelo**

Por lo que se refiere a pérdida es relevante aclarar que como dicen Gil-Juliá, et. al. (2008) dicha experiencia incluye no solo pérdidas materiales, sino también simbólicas, de

daño en recursos personales, o con lo que se ha establecido un vínculo emocional, lo que permite definir duelo como la respuesta natural a esta situación, la cual surge a partir de las líneas de desarrollo de cada persona. Según Rodríguez (2018) los tipos de pérdidas son, por fallecimiento, relacionales, materiales, funcionales o del ciclo evolutivo. Por su parte, Freud (1917) menciona que “El duelo es, por lo general, la reacción a la pérdida de un ser amado o de una abstracción equivalente: la patria, la libertad, el ideal, etc.”, con lo que se podría deducir que el parte del cuadrante social en donde el duelo se relaciona con la importancia consciente o no de la continuidad del sistema. Según Stroebe, et al. (2008) más específicamente el duelo se define como “la reacción principalmente emocional (afectiva) a la pérdida de un ser querido a través de la muerte”. Estos autores aclaran que ésta es una reacción natural a la pérdida, lo que al verse desde las líneas de desarrollo puede dar razón de la reacción en cada individuo y a su vez puede brindar información de los aspectos en los que debe proporcionarse mayor entrenamiento como apoyo terapéutico en el proceso de duelo.

De manera que es posible encontrar que el duelo se defina desde el tipo de pérdida que se pretenda abordar en la fuente teórica a partir de la cual se intente definir el concepto, ya que como dice Worden (2004) “el término duelo se puede aplicar a otros tipos de pérdida” pero en cuanto a lo que aquí concierne, el duelo ante la muerte, es definido por él como “el proceso por el que pasa una persona al adaptarse a la pérdida de un ser querido”, y por lo tanto es un proceso en el que el apoyo puede enfocarse con mayor facilidad si se determina en qué líneas se requiere mayor énfasis teniendo en cuenta que a lo largo de la historia se han desarrollado más unas capacidades que otras en el individuo y que por tanto sería útil una intervención dirigida a determinada línea (Forman, 2010).

Con respecto a este proceso, es necesario tener en cuenta otras consideraciones antes de acercarse a ver el papel que desempeñan los rituales con respecto a la elaboración del duelo. Por un lado, las culturas difieren en la manera de expresar el dolor, en aspectos como: quién

se aflige (hombres, mujeres, familiares, personas cercanas, subordinados), cómo expresa su sentimiento, qué sucede con quien muere (si se recuerda al difunto o se olvida), qué se hace con el cuerpo del difunto, si el duelo es público o privado, o lo que consideran una buena o mala muerte; como se podrá evidenciar con Rosenblatt (2008), Walter (2008) y Stroebe et al. (2008) más adelante. Es decir, que aquello que se enmarca como el duelo ante la muerte se encuentra estructurado a partir de una perspectiva en la que las creencias de la familia y la cultura aportan una base relevante a la escala de valores del deudo, llevando así a que sienta y piense una variedad de posibilidades sobre la situación, que lo lleven a enfrentar la “demanda social” respecto al evento de una manera determinada, que, en conjunto con sus diferentes líneas de desarrollo puede desencadenar o no en un proceso de duelo saludable.

Rosenblatt (2008) señala que, las estructuras de duelo difieren entre culturas por ejemplo en términos de quien se aflige, entre los Matsigenka del Perú se piensa que el dolor es más de los muertos que de los vivos, mientras que en los Achuar de Ecuador, la diferencia se da entre mujeres y hombres deudos, en donde las mujeres seguirán llorando a los difuntos y considerándolos parientes mientras los hombres negarán su relación con el difunto y no llorarán en público. Lo que lleva al tema de cómo se expresa el dolor, que puede ser de manera pública o privada, por ejemplo entre los Zulúes de Sudáfrica se caracteriza a la viuda por una vestimenta negra durante un año en el que debe aislarse de los demás, ya que así expresa respeto por el difunto, protege a los demás de la mala suerte que consideran que irradia y tiene tiempo de sentir, pensar, reflexionar y vivir el dolor como mejor lo considere; y con respecto a olvidar y recordar, nuevamente los Achuar son un ejemplo importante, dado que los sobrevivientes temen a la conexión que podría querer el difunto con ellos, lo que lleva a que mediante la imagen del difunto como una entidad problemática se pueda llevar a cabo el objetivo de olvidar a los muertos, a diferencia de otras culturas en las que se da la

bienvenida al contacto con ellos, eso sí contando con la variedad de qué es exactamente ese contacto.

Pero, también es importante resaltar que entre tanto las creencias definen lo que sucede con el cuerpo del difunto, por ejemplo los Parsis zoroastrianos y los Sioux de Lakota exponían el cadáver a los buitres y a la lluvia, respectivamente, con el fin de liberar el alma; mientras en Occidente y en las sociedades modernas, se considera que es tan solo un cuerpo sin vida con el que debe hacerse algo para evitar presenciar las dificultades de la putrefacción y por lo tanto se procede ya sea a la inhumación, cremación, exposición, excarnación o momificación después de llevar a cabo el ritual de velorio (Blasco, 2010). Lo que puede ser una muestra de cómo el cuadrante cultural, con la tradición y las creencias intersubjetivas; y el social, con las normas para preservar la vida de los seres que continúan vivos como especie, son parte de la historia que se observa en el cuadrante conductual del deudo, al momento de llevar a cabo diferentes procesos con el cadáver y con el proceso de duelo.

Según Walter (2008), historiadores y antropólogos consideran que el duelo público puede tener como función afirmar los valores de la sociedad, la legitimidad de la religión o las relaciones familiares; es decir, alimentar el cuadrante cultural en tanto refuerza las relaciones del individuo desde la conciencia intersubjetiva. Sin embargo, a partir del siglo XIX se busca un cambio gracias a que tanto en la psicología clínica como en la cultura popular se reconoce que el dolor es único y por lo tanto la gente se aflige por tanto tiempo y con tanta intensidad como lo sienta y no como lo impone la sociedad, reconociendo así la importancia del cuadrante intencional por encima del conductual, ya que no necesariamente lo que se observa “objetivamente” es un correlato fiel de aquello que solo conoce el individuo de lo que es, siente y piensa. Además, debido a que las mujeres de clase alta en Inglaterra plantean que si el género femenino era considerado libre debía poder vivir un duelo que no fuera controlado, se apoya la idea de que para eso se requería que no fuera observado, lo que

finalmente se consolida con la psicología del siglo XX en la que existe la noción de que el duelo refleja el apego (que es único) del deudo hacia el difunto (Walter, 2008).

Esta última concepción actualmente, coexiste con las prácticas de países católicos y de aquellos en donde se venera a los antepasados, se reza por los muertos y se generan monumentos para ellos, por ejemplo en Japón se lleva a cabo el festival O'bon en el que se llama a los muertos para que los vivos se puedan comunicar con ellos por un día, en donde el ritual empieza al satisfacer una necesidad de los deudos (en su cuadrante individual), y se convierte en una razón para alimentar la tradición del cuadrante cultural; todo esto de modo que el duelo público se compone por santuarios espontáneos, o marchas silenciosas, y monumentos permanentes o conmemoraciones anuales (Walter, 2008).

Otra gran diferencia que está presente entre las culturas, como lo dice Rosenblatt (2008), son los contextos que afectan a los vivos, dado que pobreza, guerra, discriminación racial, entre otros generan significados y procesos particulares en la cultura que afectan directamente el duelo. Como esa transición, en donde se pasó de preferir la muerte “anunciada”, realizar procesos en los que el moribundo aceptaba su destino, dejaba clara su voluntad, daba paso a las despedidas, y se llevaba el duelo como un momento para expresar el dolor, hablar del temor a la muerte y elaborar la pérdida; a una preferencia por una muerte rápida y sin dolor que es manejada desde la ciencia (medicina) y cada vez menos por la religión, en la que muchas veces se impide hablar acerca de la muerte y, expresar el dolor es algo “castigado” por la sociedad al relacionarlo con debilidad. Todo esto a partir de sucesos como la aparición de la medicina, en donde el moribundo pasa de la casa al hospital, o como se puede ver en la segunda guerra mundial, con la cual la muerte de personas jóvenes que no se consideraba que debían morir, llevó a que se dejara de ver la muerte como un estado natural al que cualquier persona se debe enfrentar en algún momento (Urmeneta, 2001).

Y si bien en toda cultura hay una clasificación sobre “buena” o “mala” muerte, en cada una puede ser distinto lo que hace parte de cada categoría (Rosenblatt, 2008); ya que como afirma Ariés (1974) cada época y cultura estimula formas distintas de conciencia acerca de su finitud (como se cita en Lara & Osorio, 2014, p. 57). Todo esto, permite ver cómo el concepto y significado de muerte puede trascender a un proceso menos traumático con la ayuda de una terapia como la que se pretende empezar a plantear desde lo aquí investigado, en donde no solo se vea de una manera menos traumática, sino que se entrene para una sociedad en la que como dice Urmeneta (2001) los ritos funerarios ya no son una estrategia para preservar el equilibrio personal y social del individuo, sino que se resumen en una muestra de respeto hacia el difunto, que ha perdido paulatinamente su significado con los cambios que han sufrido la religión, la comunidad y la familia.

Por si fuera poco, la diferencia también radica en las pérdidas a las que conlleva una muerte, como puede ser el caso de una viuda que además de perder a su esposo pierde con él, al único sustento económico de la familia y a la figura paterna de su hijo. Lo que abre paso a considerar que el cuadrante intencional del deudo no se ve afectado únicamente por la pérdida per se, ya que si bien el cuadrante cultural lleva a desarrollar una ceremonia, el cuadrante social con su forma de funcionar, genera una gama de relaciones con quienes rodean al deudo que redirigen los sentimientos y pensamientos a factores económicos, a la normalidad de lo ocurrido, a procesos jurídicos, o a cualquier otro hecho que se desencadena con la pérdida pero que afecta por consecuencias más allá de ella.

De igual modo, lo que se define como patología en el proceso de duelo es relativo a cada cultura (Rosenblatt, 2008), ya que el dolor de cada deudo puede presentar en mayor cantidad ira al ser “abandonado” por el difunto, que tristeza; o puede mostrar pocos indicios de un duelo temprano y reacciones intensas tiempo después o viceversa (Stroebe, et al., 2008). Cabe resaltar que esto únicamente se “evalúa” desde la visión objetiva que brinda el

cuadrante conductual al ser la perspectiva en la que se puede observar directamente, mientras el deudo logra llegar a ser consciente de lo que realmente siente y piensa y decide compartirlo.

Pero, no se deben dejar a un lado las similitudes que existen de igual manera entre las culturas, ya que como dice Parkes, et. al. (2015) aunque el significado de la vida y la muerte tienen lugar dentro de un contexto histórico y geográfico determinado, existen consistencias fundamentales que comparten las culturas; así mismo, Klass plantea desde una perspectiva multicultural, que el dolor humano en cualquier lugar tiene un núcleo de similitud, como se puede evidenciar al considerar que: en sociedades de todo el mundo las personas pueden experimentar malestar tras la pérdida de un ser querido, las muertes acarrear, como se mencionaba anteriormente, más pérdidas con ellas (Rosenblatt, 2008), y el duelo tiene unos componentes, entre los que se suelen resaltar cinco etapas, que son: negación, ira, negociación, depresión y aceptación (Kübler-Ross, 1969). Así mismo, el llanto y la ira son los sentimientos más comunes en situaciones de duelo, tanto como la sanción social que imponen la mayoría de las culturas frente a la expresión de esas emociones lo permita, y aunque la forma en que se comportan los sobrevivientes varía junto con las tradiciones que tienen para enfrentar este momento, siguen teniendo en común, en su mayoría, la idea de que la muerte es una transición (Parkes, et. al., 2015).

Partiendo de lo anterior es evidente que el conocimiento del duelo en cualquier perspectiva se encuentra dentro de una cultura y surge a partir de la experiencia, lo que dificulta en ocasiones comprender la experiencia de otros frente al mismo tema, por lo que comprender las diferentes posturas es el primer paso para brindar apoyo (Rosenblatt, 2008), de manera que como dice Gil-Juliá, et. al. (2008) no se lleve a cabo la misma intervención para todos los deudos; pero que si se encuentren puntos fundamentales para que la psicoterapia pueda acompañar el proceso sin importar la persona, partiendo de unos

supuestos elementales, dentro de los que vale la pena considerar a Blasco (2010), quien menciona la paradoja de la muerte, que es vivida por medio de las lágrimas, pena, luto y ceremonias de los vivos y no por la persona que fallece, lo que podría explicar por qué se han desarrollado tantos rituales como se ha explicado anteriormente y cómo trabajar en las líneas de desarrollo de los deudos puede apoyar el proceso de duelo al reconocer la importancia de trabajar en sí mismo más que en lo que pueda suceder con el difunto ya que lo que sucede con este no se encuentra bajo el control del deudo mientras si lo está todo aquello que se puede trabajar de manera individual en cualquier persona que desee prepararse para un final inevitable tanto propio como de las personas a las que ama. En este mismo orden, trabajar en la condición mindful permitirá que el paciente logre la comprensión y aceptación de las situaciones en su entorno como experiencias que cambian constantemente (Hasha, 2015), o así mismo, trabajar en el perdón tendrá una correlación proporcional en su salud mental y su bienestar (McCullough & Witvliet, 2002).

De tal modo, es importante abordar el significado que la pérdida tiene para el deudo, empezando porque como dice Fernández (2007) refiriéndose a los Estoicos, “el cuerpo será considerado como materia y el alma como algo más noble” pero nuestra tendencia es apegarnos al cuerpo, lo que nos lleva al miedo, a esa pérdida que se mencionaba anteriormente como la base del duelo. Como se confirma con lo que dice Yalom (en Lara & Osorio, 2014) aunque la muerte destruye físicamente al hombre también es su fuente de salvación y de cambio, lo que a su vez genera ansiedad y angustia existencial.

El apego al cuerpo se podría explicar a partir de Fernández, (2007) con la relación de dos procesos: la agonía y el acto de morir per se, ya que nuevamente según la cultura hay actitudes relevantes acerca de cómo se da este proceso en quien fallece, (cuanto duró su enfermedad, quiénes lo acompañaron, qué edad tenía, cuál era su creencia religiosa, entre otros) llevando a que se genere angustia y temor como dice este mismo autor ya sea por:

“miedo al sufrimiento físico o psíquico a la hora de morir; a perder la situación de control, temiendo que las decisiones sobre él las tomen los demás; miedo a lo que acontecerá a los suyos tras su muerte; miedo al miedo de los demás; al aislamiento y la soledad; a lo desconocido y a que la vida que se ha tenido carezca de significado.” (p.47)

Esto lleva a que usualmente la única manera de enfrentar ese miedo, angustia y ansiedad sea la muerte del otro, como sucede con la muerte de Sócrates para Platón en donde la meditación sobre su muerte le permite premeditar sobre la suya como dice Fernández (2007) cuando añade que según Montaigne ejercitarse en morir es un progreso moral que permite hacerse cargo de la muerte que es inevitable y lleva a una forma privilegiada del ser, dado que la proximidad a la muerte ya sea por medio de la de otro es un ejercicio de epimeleia, es decir, cuidado de sí mismo, y que por lo tanto el alejamiento sólo contribuye al miedo. Lo que se resume como señala Cunningham (en Lara & Osorio, 2014) en que “cuando la muerte se reconoce como inevitable más que en una fuente de ansiedad se convierte en una fuente de desarrollo y motivación”, lo que es un campo que pocas personas exploran precisamente por el temor a hablar del tema, y que abre las puertas para que con una preparación en la que se entrene en las líneas de desarrollo, que usualmente no “se ejercitan”, se puedan brindar herramientas desde la psicoterapia integral para enfrentar ese tipo de situaciones que se han abordado con la guía del cuadrante cultural y que por lo tanto únicamente conlleva a avances y retrocesos culturales acerca de la manera en que se actúa con respecto al otro y no en la forma en que se puede crecer desde lo individual .

### **El duelo desde la psicología**

Estas explicaciones abren paso a las que surgen desde la psicología, en donde es posible retomar a Freud (1917), quien expone desde el psicoanálisis que el duelo era un proceso por el cual los deudos se “desprenden” de la libido que hacía que se unieran al “objeto” a partir de cada uno de los recuerdos y esperanzas. Por otro lado, Bowlby (como se cita en Archer,

2008) desarrolla la teoría del apego en donde el duelo más que un proceso es una reacción de déficit que surge debido a la separación de la figura de apego que ya no se encuentra en el mundo; a partir de esta teoría surge la de Klinger, (1975) en la que plantea que un comportamiento se da con el fin de obtener incentivos, para lo que requiere de un estado constante que al recibir retroalimentación alimiente o elimine el vínculo con el incentivo y que en caso de desvinculación surgirá como resultado frustración, que para lograr extinguir la conducta atravesará un ciclo de depresión o agresión para alcanzar la recuperación; lo que también menciona Lewis (1961) cuando afirma que el dolor “proviene de la frustración de tantos impulsos que se han vuelto habituales”.

Por su parte, las teorías cognitivas sobre el origen del duelo se centran en las representaciones internas, que en Bowlby se llaman modelos de trabajo interno, y que según Parkes son la suma de las expectativas y suposiciones de las personas sobre el mundo en el que viven, que cuando sufren cambios conllevan al dolor (Archer, 2008).

Desde otro punto Horowitz (en Archer, 2008) habla de los modelos internos que representan el mundo personal de un individuo que no se enfocan únicamente en los apegos de este, si no en sus suposiciones básicas, que cuando desentonan con los eventos externos generan un trauma, de aquí la “teoría del trauma”, que a su vez amplía la percepción del duelo dado que reconoce la variabilidad individual que depende de la importancia relativa que las personas asignan a estas representaciones y a los contextos.

Bonanno y Kaltman (1999) mencionan que se debe sumar como una perspectiva teórica el estrés cognitivo, que implica hacer un énfasis en la evaluación cognitiva del evento estresante y el uso de estrategias de afrontamiento que puedan evitar o regular el impacto de la pérdida. Y a partir de Parkes (1972, 1998) se encuentra que el procesamiento cognitivo

exitoso implica asimilación de información mediante la incorporación de los eventos en el sistema de creencias previamente establecido de modo que se modifique el supuesto personal.

En ese mismo sentido la neurociencia también aporta a las teorías de duelo, se ha demostrado que las emociones están relacionadas con alteraciones cerebrales, por ejemplo, la corteza cingulada posterior se activa con la aflicción, muy probablemente debido a su papel en la interacción entre la memoria y la emoción (O'Connor, 2005). Como consecuencia de esto, es posible comprender porqué un evento como el fallecimiento de un ser querido, además de modificar conductas a partir de lo explicado previamente, afecta de manera biológica el comportamiento del paciente.

Todo lo anterior, se relaciona con el cuadrante conductual, dado que al relacionar los sentimientos que experimenta el paciente con las alteraciones en su cerebro es posible acercarse a la perspectiva médica, o mejor, farmacológica, en donde un evento muy similar como es la depresión, puede ejemplificar la manera en que el placebo interviene no solo en redes neuronales, sino en la eficacia de un tratamiento (Elkins, 2016; Benedetti, 2012; Kirsch Irving, 2014);

Kirsch Irving (2014) tras una amplia revisión, plantea que no se encuentran diferencias clínicamente significativas entre los medicamentos para la depresión y el placebo, y que los efectos de las píldoras sobre la depresión son independientes de su composición química, por lo que es pertinente considerar los antidepresivos como placebos, que al ser comparados con psicoterapia y tratamientos alternativos no arrojan diferencias significativas, aunque los primeros son más peligrosos y dañinos. Así mismo, Moerman (en Benedetti, 2012) resalta la importancia de las creencias del paciente sobre los resultados del tratamiento proponiendo el concepto de respuesta al significado por encima de respuesta al placebo. De manera que relacionar lo encontrado frente a la depresión con las respuestas del paciente ante el duelo,

permite demostrar que el placebo es una herramienta pertinente para el tratamiento en psicoterapia del deudo.

Elkins (2016) sostiene que la psicoterapia altera el cerebro del cliente en el proceso de modificar su comportamiento. Kaptchuck (2012) por su parte menciona que los científicos sociales argumentan que para el creyente en determinado sistema cultural de significado y valores, lo que mejor funciona es aquello a lo que le atribuye un placebo superior. Por lo tanto, Elkins (2016) y Kaptchuck (2012) proporcionan información del porqué. por medio de los rituales elaborados en psicoterapia, se puede tratar el duelo desde cuatro cuadrantes, debido a que si el cerebro actúa a partir de aquello que mejor le ha funcionado históricamente, lo que se implemente en terapia al modificar significados (cuadrante intencional) y redes neuronales (cuadrante conductual), podrá modificar eso que aqueja al paciente al ser visto desde una nueva perspectiva en la que el peso intencional, social y cultural pueden contribuir a la elaboración del duelo ante la muerte como parte del proceso terapéutico.

A través del psicólogo el paciente va a percibir un aval profesional sobre los rituales elaborados específicamente para sus significados en terapia. Y, como ritual con componente simbólico y relacional, el acto llevado a cabo tendrá un peso en el cuadrante intencional dado que cuenta con significados impresos desde el cuadrante cultural que fortalecerán la fe necesaria en el tratamiento para que este tenga un efecto respaldado en el contexto de la psicoterapia que modifique sus redes neuronales.

Para profundizar en el proceso psicoterapéutico con el que se cuenta actualmente, es necesario distinguir que existen diferentes tipos de duelo: normal, complicado, anticipado, retardado, inhibido o negado y/o crónico (Rodríguez, 2018). En primer lugar el duelo normal según Stroebe, et al. (2008) es una reacción que se da dentro de las normas esperadas según

las circunstancias en que se dio la muerte; lo que evidencia la dificultad de definir estos conceptos, dado que no da razón de que es lo “normal”. A lo que se podría dar respuesta si se consideran las áreas planteadas por Gil-Juliá, et. al. (2008) como manifestaciones normales del duelo que pueden ser:

Sentimientos como tristeza, cogniciones como preocupaciones, sensaciones físicas como falta de energía, conductas como llanto o alteraciones del sueño o alimentación: tristeza, angustia, apatía, enfado, ira, culpa, soledad, abandono, impotencia, insensibilidad, extrañeza con respecto a sí mismo o ante el mundo habitual. Cogniciones: incredulidad, confusión, preocupación, rumiaciones, pensamientos e imágenes recurrentes, sentido de presencia, alucinaciones visuales y/o auditivas, dificultades de atención, concentración y memoria, distorsiones cognitivas. Sensaciones físicas: vacío en el estómago y/o boca seca, opresión en tórax/garganta, falta de aire y/o palpitaciones, hipersensibilidad al ruido, sentido de despersonalización, falta de energía/debilidad. Conductas: alteraciones del sueño y/o la alimentación, conducta distraída, aislamiento social, llorar y/o suspirar, llevar o atesorar objetos, visitar lugares que frecuentaba el fallecido, llamar y/o hablar del difunto o con él, hiper-hipo actividad, evitar recordatorios del fallecido. (p. 106-107)

Sin embargo, definir en qué momento el duelo se convierte en complicado trae más dificultades para su demarcación, dado que por un lado según Gil-Juliá, et. al., (2008) algunas de las manifestaciones pueden parecer patológicas, por ejemplo, los síntomas de tristeza se pueden confundir con trastorno de depresión, aunque no indica que la persona tenga un problema de salud mental. Y por otro lado, dado que al ser cultural la definición de la normalidad puede variar en el tiempo o intensidad de los síntomas, pero para esto es posible abordar la definición de Stroebe, Hansson, Schut, & Stroebe (2008) quien menciona que se deben tener en cuenta varios aspectos, en cuanto a lo cultural, la desviación debe ser significativa con respecto de la norma en cuanto a la intensidad y duración de los síntomas de duelo (teniendo en cuenta la forma en que sucede el fallecimiento); y de igual modo, se debe tener en cuenta la disfunción que este proceso conlleva a las diferentes áreas en las que se desempeña el individuo, la cual se asemeja a la idea planteada por Gil-Juliá, Bellver, &

Ballester (2008) al mencionar que el proceso de duelo no está siguiendo el curso normal cuando se evidencian alteraciones importantes en la vida de los deudos.

Además, Gil-Juliá, Bellver, & Ballester (2008) plantean algunos síntomas que no corresponden al duelo normal y que permiten hacer un diagnóstico diferencial de duelo patológico y episodio depresivo mayor, como son: a) Culpa por las cosas recibidas o no por el superviviente, más que por las acciones. b) Pensamientos de muerte, poca voluntad de vivir. c) Preocupación patológica acompañada a sentimientos de inutilidad d) Evidente enlentecimiento motor e) Deterioro funcional prolongado f) Alucinaciones distintas a escuchar la voz o ver la imagen del difunto.

Otro tipo de duelo es el duelo retardado, inhibido o negado (Rodríguez, 2018), que corresponde a las situaciones en las que el deudo aparenta tener un control de su sufrimiento hasta el punto de no dar signos de este, lo que evidencia una alta probabilidad de generar un duelo patológico debido a que el deudo no se permite un verdadero afrontamiento de la pérdida. Se puede decir que su contraparte, es el duelo crónico, en el que el deudo, en lugar de encaminar el proceso hacia la evolución y posterior resolución de su dolor, se mantiene en una dependencia del fallecido como si de esa manera mantuviera al ser querido vivo (Rodríguez, 2018).

También se encuentra el anticipado (Rodríguez, 2018), que se basa en las fases que se anticipan al fallecimiento y por lo tanto son vividas no solo por los futuros deudos sino por la persona enferma. Este suele presentarse como consecuencia de una enfermedad terminal y en teoría brinda la posibilidad de facilitar el desapego (Lindemann, 1944) y (como se cita en Rodríguez, 2018) permite a los deudos ajustar gradualmente su realidad, cambiar esquemas sobre la vida, identidad y planes futuros, y resolver asuntos pendientes. Gil-Juliá, Bellver, & Ballester (2008), sugieren que cuando el manejo del duelo empieza antes del fallecimiento se debe hacer una prevención mediante acompañamiento profesional para que posterior a la

muerte del ser querido se reduzca la probabilidad de aparición de duelo patológico. Esto se logra mediante cinco aspectos (Gil-Juliá, Bellver, & Ballester, 2008), que parten de identificar y aliviar las necesidades de la familia; evaluar y potenciar sus recursos en cuanto al manejo de emociones, pensamientos y conductas para aumentar el control sobre la situación; valorando los factores de riesgo para ofrecer alternativas; proporcionando información a los deudos y ayudando a aceptar el futuro próximo del enfermo. Sin dejar atrás, que en los momentos posteriores al fallecimiento del ser querido se debe continuar brindando apoyo emocional y colaborando con la elaboración del duelo, especialmente con aquellas personas que presentan probabilidad de desarrollar duelo patológico o que solicitan acompañamiento (Gil-Juliá, Bellver, & Ballester, 2008)

En consecuencia, vale la pena resaltar que la elaboración del duelo es un proceso que inicia a partir del momento en que se tiene conciencia de la pérdida de un ser querido ya sea por su fallecimiento o por un pronóstico terminal (Gil-Juliá, Bellver, & Ballester, 2008) y que por lo tanto su atención únicamente concluye con su normal afrontamiento. Lo que finalmente lleva al duelo complicado, que usualmente se presenta en niños o ancianos durante un tiempo más o menos prolongado, y consiste en procesos de interiorización, culpabilidad, somatización y bloqueo del duelo (Rodríguez, 2018).

Adaptarse a la situación de cambio generada por la pérdida de un ser querido tras su fallecimiento no es algo sencillo y, como se ha podido evidenciar en algunos planteamientos previos, puede ser un proceso traumático como resultado de muchas variables, así que de cualquier manera no se limita a un fenómeno que se debe definir o clasificar, sino es una situación que desde la psicología y las diferentes culturas se debe abordar para mejorar no solo con el fin de salir de las complicaciones de un proceso natural en el ciclo de la vida, sino para evolucionar en diferentes aspectos del desarrollo individual.

Se ha encontrado que aunque se plantea de diversas formas, lo más habitual en cuanto al proceso de elaboración de duelo, es que principalmente buscan tratar cambios en la identidad del deudo y la forma en la que ve el mundo con el fin de aceptar las nuevas perspectivas (Davis, 2008). Retomando a Bowlby (como se cita en Davis, 2008) se puede evidenciar cómo enfoca sus planteamientos a la necesidad de reorganizar los propios modelos y los del mundo mediante la superación previa de fases de pérdida, búsqueda y desorganización. De manera similar, Parkes (1988, 1998) describe el proceso de enfrentar el dolor ante la pérdida como una “transición psicosocial” por medio de la cual el modo de ver el mundo antes de la pérdida se deja atrás para ser remplazado con nuevas formas de ver el mundo y la identidad del deudo, y que se puede facilitar con asesoramiento. Y a su vez, Neimeyer (2006) transforma esas dos ideas básicas desde el constructivismo, e incorpora por lo tanto la necesidad de “volver a contar el yo” como si la historia que se cuenta de la vida tuviera que ser modificada al interrumpirse con la pérdida de un personaje, por lo que superar el proceso se encontraría de la mano con desarrollar una nueva narrativa afirmativa que incorpore la pérdida como parte de la historia.

Esto se relaciona con lo planteado por Freud (1917) aunque él lo plantea mencionando que la manera en que el deudo puede continuar con su vida es separando los pensamientos y sentimientos propios, de los de la persona fallecida por medio de la confrontación de los recuerdos y pensamientos asociados con la pérdida. Con lo que se modificaría la identidad del deudo y la forma en la que ve el mundo como resultado de asimilar aquello que es realmente propio y diferenciándolo de lo que ha construido con su ser querido, de manera que se desprenda de lo más adecuado que es aquello que no le pertenece. Cabe rescatar que parte de esa “confrontación” planteada por Freud (1917) se relaciona con un elemento relevante según Bonanno (2001) como lo es la expresión de la experiencia interna para hacer frente a situaciones dolorosas como respuesta natural, y destaca de igual manera la expresión de

emociones “negativas”, si estas se experimentan hacia el fallecido especialmente, con el fin de evitar un duelo patológico.

Lo anterior se explicaría con lo planteado por (Bonanno y Keltner, 1997), quienes mencionan que la recuperación es más probable cuando se regulan las emociones negativas relacionadas con la pena y se exhortan las positivas, según lo encontrado al estudiar aspectos sociales y funcionales de la emoción durante la pérdida. Y a su vez da sentido a que no expresar las emociones negativas sea un factor de riesgo y uno de los síntomas que se desarrolla en los procesos de duelo complicado. Por lo que la perspectiva dominante sobre el duelo se basa en una fase en la que se trabajen pensamientos, recuerdos y emociones asociadas con la relación perdida de manera que se renuncie al vínculo con el difunto y se abra a nuevas relaciones íntimas (Bonanno, 2001), permitiendo así que se modifique la forma en que el deudo ve al mundo y se define a sí mismo.

Parkes en conjunto con Weiss (en Gil-Juliá, Bellver, & Ballester, 2008) plantean tres tareas para lograr esos cambios, en primer lugar mencionan que se debe reconocer y explicar la pérdida, posteriormente alcanzar la aceptación emocional de la misma, y así llegar a asumir una nueva identidad. Pero este proceso no es fácil, en especial si se lleva a cabo sin un asesoramiento. Aunque cada vez es más común encontrar personas que reconocen los beneficios de asistir a consulta psicológica, es muy habitual encontrar a otras que consideran que solo es una disciplina encargada de atender patologías muy extrañas o estereotipadas, lo que no solo se encuentra lejos de la realidad sino que es una evidencia de lo lejos que se encuentran las personas de prácticas en donde se acompaña al paciente en el proceso de desarrollar sus niveles de conciencia más allá de lo que las personas se exigen, generando como ventaja en este caso específico, la oportunidad de sobrellevar la pérdida y crecer en el proceso, para lo que es necesario partir de la manera en que la psicología en general aporta en medio del acompañamiento al deudo.

Jordan y Neimeyer (en Gil-Juliá, Bellver, & Ballester, 2008) sugieren que no se debe presuponer que la intervención en duelo es necesariamente eficaz en todos los casos porque se dejaría de lado la idea de que dicha intervención no tiene que ser universal, por lo que se debería procurar adaptar el proceso según género, personalidad, antecedentes, recursos y necesidades de cada sujeto. Con lo que considero que únicamente se plantea de manera literal la base de trabajo del psicólogo, quién trabaja con y para su paciente aplicando la teoría y evidencia existente, únicamente en función de la individualidad de cada sujeto. Y además es un planteamiento que excluye la posibilidad de entrenar a las personas con herramientas de prevención y no solo de intervención en medio de la crisis.

Al iniciar con el proceso psicoterapéutico más común, es decir, el de acompañamiento en el proceso de duelo, lo primero que se contempla es llevar a cabo una evaluación del paciente con el fin de conocer información suficiente para poder guiarlo en el proceso de adaptarse a la realidad de la pérdida (Gil-Juliá, Bellver, & Ballester, 2008). Dentro de las áreas a abordar se encuentran la “estructura y funcionamiento familiar, historia del fallecimiento, necesidades individuales y familiares, conductas problemáticas y peticiones de intervención”. Datos que permitirán determinar si el duelo está siguiendo un curso normal dentro de las particularidades del deudo (Gil-Juliá, Bellver, & Ballester, 2008).

Y en caso de que dicha información indique que el paciente atraviesa un duelo patológico, según Gil-Juliá, Bellver, & Ballester(2008) se debe iniciar el proceso evaluando qué problemática específica impide que el doliente funcione bien en su vida cotidiana, una vez se tenga dicha información se busca resolver todo lo que refiere a la pérdida, reduciendo las rumiaciones y los pensamientos intrusivos para así atender, según lo requiera el paciente, la problemática generada a partir de la incorrecta elaboración del duelo, reduciendo la conducta desadaptativa.

Davis (2008), menciona que para “hacer frente al cambio” lo que se lleva a cabo es la revisión de lo que el paciente entendía de sí mismo, la vida, su propósito y la muerte antes del acontecimiento, para que cuando identifique porqué esa idea es distinta con respecto a la que tiene actualmente se genere el crecimiento personal que requiere como herramienta para superar la pérdida. Lo que tiene que ver con la explicación de Parkes (1972, 1998) es decir, que el procesamiento cognitivo logra acomodar la información novedosa al entenderla a partir de las creencias establecidas previamente, modificando así las ideas, valores, actitudes y las mismas creencias con las que la persona entiende el mundo.

Entonces, al entender que la muerte, como cualquier otro trauma desordena los esquemas de la persona (Kissane, & Lichtenthal, 2008) es posible encontrar la función del replanteamiento que buscan algunas familias cuando experimentan puntos de vista ajenos para resolver problemas y apoyarse entre sí hasta lograr afrontar la situación de una manera adaptativa. Pero como dice Gil-Juliá, Bellver, & Ballester (2008) “el paso del tiempo y los cambios acontecidos en nuestra sociedad” están llevando a que se pierda el “sentido de comunidad y familia extensa” que generaba ese apoyo haciendo que sea cada vez más necesaria la ayuda de psicólogos. Lo cual sugiere que dentro del apoyo social también se encuentran los rituales que aún se practican, y que cuando no se realizan o carecen de algunos elementos, llevan a los dolientes a recurrir a la ayuda profesional. Por lo que para la psicología integral puede ser valioso estudiar esos aspectos de la cultura que hacen parte de la evolución o desarrollo que pocas personas pretenden alcanzar actualmente, brindando así crecimiento para cualquier consultante interesado en potencializar sus líneas de desarrollo, en prevenir un duelo patológico o en aliviar un duelo que ya está viviendo.

Como dice Rosenblatt (2008) “puede ser teóricamente de gran importancia entender las diferencias culturales” porque así se podría brindar mejor apoyo a personas diversas en el proceso de duelo. Lo que sumado a lo que menciona Stroebe y Schut (en Rosenblatt, 2008)

también contribuye a la comprensión del dolor del deudo por parte del terapeuta, en el sentido de entender los verdaderos significados que conforman el duelo, limitando las perspectivas y creencias que el terapeuta ha adquirido en su experiencia personal para poder llevar a cabo una intervención apropiada en la que se admite que una sola cultura no es la verdad superior. Así lo confirman Parkes, Laungani, & Young (2015) al mencionar que “los tiempos de la muerte y el duelo son momentos en que las personas necesitan personas. Si tenemos suficiente conocimiento y simpatía por la cultura de otras personas para poder entender lo que necesitan de nosotros, tendremos mucho que ofrecer” (pp. 8)

Anteriormente, a finales del s. XIX y principios del s. XX, lo más usual era esperar el momento de la muerte en compañía de la familia con el fin de solucionar todos los asuntos necesarios antes de partir (Checa, 1997), pero para la segunda mitad del siglo XX se cambia el escenario al hospital con lo que el acompañamiento de los próximos deudos no será tan habitual (Urmeneta, 2001); llevando a que se dificulte que el deudo cuente con los vínculos afectivos necesarios para sobrellevar la situación, dando así mayor importancia a la psicoterapia.

De este modo, el terapeuta suele realizar la valoración de recursos tanto del deudo como de su contexto, como las habilidades adaptativas y de procesamiento social, con el objetivo de conocer las “ayudas” con las que cuenta el paciente, y un poco acerca de lo que se puede esperar de él. Además, como se entiende que el paciente debe modificar su imagen del mundo y reconfigurar su sistema de creencias, se puede acudir a la narrativa como un medio en el que se saca el dolor y se asimila la nueva información, como se ha explicado anteriormente (Parkes, 1972).

De igual manera, se pueden encontrar otras estrategias como la activación del comportamiento, en donde así como se restauran los recursos de la persona y se le brindan herramientas para que pueda retomar los diferentes aspectos de su vida, se identifican los

estancamientos que presenta, para así acompañarlo en una exposición gradual a las emociones que dichos eventos le generan (Lebel, 2009). Así mismo, se cuenta con herramientas como el diario dirigido (Pennebaker & Francis, 1996), en donde se da paso a una escritura que al estar inmersa emocionalmente en el duelo permite otra forma de expresión diferente a la usual; también están los diálogos imaginarios, que permiten una conversación honesta en donde el paciente se puede abrir a un diálogo que fue interrumpido por la muerte, y en el cual al reconocer cómo ha sido vivir la pérdida y lo que necesita de ese ser que ya no está, el deudo reconstruye un vínculo que reconoce la ausencia física del fallecido; en otros casos, se acude al trabajo heredado, como una manera de encontrar sentido por medio de dar continuidad a proyectos del difunto en su memoria (Lebel, 2009).

Y aunque existen muchas otras herramientas, se mencionarán por último los enfoques de arte expresiva, que parten de la insuficiencia de las palabras para expresar lo que sucede en situaciones como el duelo, y que promueven por lo tanto medios como las imágenes, música, movimiento y/o escritura creativa para ayudar a los “clientes” a adquirir fortaleza y esperanza en el futuro después de expresar su herida (Lebel, 2009).

Esta última herramienta, es relevante dado que abre paso a aspectos de las personas que hasta hace poco no se tenían en cuenta. Para empezar es interesante resaltar que es una técnica conocida como artes expresivas, la cual, a pesar de tener sus bases en la psicoterapia humanista de Carl Rogers, en donde se parte de que cada individuo tiene la capacidad para dirigirse a sí mismo y encontrar sus respuestas cuando se encuentra con una escucha empática y honesta, es promovida por Natalie Rogers, su hija, quien menciona que mediante lo visual, sonoro, el movimiento y la redacción creativa se facilita el crecimiento y la sanación al ser el lenguaje del alma, dado que permiten la aproximación al miedo, la vergüenza, la culpa o el enojo inconsciente o no expresado (Guadiana, 2003).

El terapeuta que dirige esta técnica empieza por explicar que son actividades que pueden facilitar la terapia o alcanzar mayor profundidad en lo expresado, y que por lo tanto lo que importa no es la calidad del “producto”. Esto permitirá establecer una buena relación terapéutica y contribuirá a transformar lo expresado en “energía útil”, lo que como dice Natalie permitirá un ambiente en donde se puedan comprender y aceptar los sentimientos propios pero también a controlar el comportamiento que surge al respecto sin descargarlo hacia otros o hacia uno mismo (Guadiana, 2003)

Además, esta técnica se encuentra enfocada en la educación y la orientación, en donde el primer acercamiento que se tenía a las líneas de desarrollo era con una estructura curricular en algunos colegios en donde se fomentaban deportes, actuación o artes; misma donde en el mejor de los casos se llevaba un proceso demorado en el ejercicio de reconocer la importancia de todas las facetas del ser humano, lo que se evidencia con la valoración desigual entre las matemáticas y la redacción, o de estas dos con respecto a las inteligencias kinésicas. Hasta que la propuesta de Natalie Rogers plantea unas bases que no habían sido contempladas, y que consisten en la empatía y aceptación sincera de los resultados sin un insistente apuro por dirigir a la otra persona (Guadiana, 2003), bases que son necesarias para un desarrollo más allá de lo básico, como se ha venido mencionando a lo largo de este documento y que no se ven como necesarias en la cultura, aportando a la dificultad de adquirir herramientas para afrontar la muerte.

Como se puede observar es reciente la consideración de que las “artes expresivas” son necesarias en la vida como parte del crecimiento, entendido como una superación del individuo a partir de un ambiente propicio para tal fin, en tanto permiten no solo comprender y expresar los sentimientos sino controlarlos. Lo que lleva a que desde hace poco tiempo se reconozca la utilidad de este tipo de técnicas, a pesar de que algunas de ellas ya eran parte de la psicoterapia como se puede observar en los diarios dirigidos. Y aun así, aunque se cuenta

con todas estas herramientas y todas se llevan a cabo en función de las necesidades específicas de cada individuo, no se tienen en cuenta explícitamente las líneas de desarrollo en las que se encuentra cada persona en el momento de la terapia, lo que podría ser el aporte de la perspectiva integral al considerar todos estos planteamientos que han proporcionado los diferentes enfoques.

Y si eso ha sucedido con las artes expresivas en ámbitos de educación escolar, se puede decir que es aún mayor lo que falta por lograr con esas herramientas en lo que respecta al proceso de duelo, ya que si bien Natalie Rogers las propone para su aplicación en este tema, Neimeyer en conjunto con Thompson son de los primeros que las abordan como un método por medio del cual el ser humano puede expresarse de una manera muy natural y sin tantas barreras en el duelo específicamente (Neimeyer & Thompson, 2014). Dando así la facilidad de contemplar desde la psicología integral que lo que hace falta en este proceso que se viene formando es reconocer las diferentes perspectivas que brindan los cuadrantes que componen el espectro de la conciencia del deudo más allá de los límites que plantean los enfoques como se ha venido exponiendo, y reconociendo las líneas de desarrollo en las que se encuentra el paciente, para así explorar la situación y sanarla a partir de sus herramientas.

Por lo tanto, lo que planteo es que las líneas de desarrollo se vulneran actualmente como en cualquier otro aspecto de la vida, hasta ahora los colegios empiezan a valorar de una manera igualitaria las competencias en las diferentes inteligencias y pocos jardines empiezan a tratar de encaminar a los niños para que puedan desarrollar sus habilidades en las áreas que más se les facilitan, sin embargo, esto se limita todavía a clases favorecidas. Y aun así hace falta entrenamiento para el desarrollo de las líneas en las que no existen tantas habilidades, ya que el hecho de que se faciliten algunas no quiere decir que los individuos no puedan desarrollar lo competente a otras corrientes con el fin de continuar evolucionando. Entonces, sería posible plantear que al enfocarnos en dar herramientas para entender y afrontar el

proceso de duelo con la potencialidad que tiene cada individuo y con la instrucción en las habilidades que no ha perfeccionado, no solo se ayudaría a potenciar nuevas habilidades sino que se enseñaría a afrontar situaciones de duelo en futuras ocasiones, en lugar de apoyar únicamente a los pacientes desde una propuesta terapéutica que no se renueva y por lo tanto no genera muchas expectativas en el consultante, que además asiste únicamente cuando siente que la pérdida que experimenta se sale de sus manos .

Argumentos que si se tienen en cuenta permitirían el entrenamiento en habilidades para “aprender a aprender” como plantea Delors (1994) con las cuales se rompería la idea de que se aprende hasta antes de llegar a la adultez, porque se acostumbra a una cultura educativa en la que el docente brinda lo necesario y después de eso no se contemplan las experiencias de la vida como oportunidades para crecer y ampliar las capacidades. De manera que incluso el duelo se pueda redirigir con las artes expresivas que mejor correspondan por ejemplo, y se crezca a partir de eso, entendiendo que esta herramienta acerca a lo planteado por Savater (1997), cuando menciona que la educación es un proceso de pensar sobre lo que se piensa, permitiendo así considerar que con ayuda de la psicoterapia se empiece a contemplar la muerte, el por qué se evita, qué hace sentir, y cómo redirigir eso que hace sentir.

Ya que de esta manera se dejaría un poco el tabú que tiene el tema de la muerte a su alrededor, permitiendo poco a poco entrenar a las personas en general sobre este tema que no se contempla porque nuevamente, se descuida que “el desempeño productivo y ciudadano requieren el desarrollo de capacidades no solo cognitivas sino del núcleo básico de la personalidad” (Savater, 1997) y porque no se invierte tanto tiempo en la enseñanza de inteligencia emocional por ejemplo, porque se da por entendido que todos los seres cuentan con ella y ahí es donde se vulnera, puesto que siempre se puede ser mejor y podría entrenarse en recursos para enfrentar el duelo incluso antes de que suceda.

Los asuntos relacionados con los cuatro cuadrantes del deudo se podrían resolver en cada persona al trabajar en las líneas de desarrollo brindando así fuerza al individuo para superar lo que se vulnera hasta ahora, en donde el cuadrante social en su preocupación por los diferentes sistemas hace casi irrelevante la evolución individual de las emociones que merece el duelo; el cuadrante cultural no se detiene a considerar el sufrimiento más allá de los significados que asume como comunes debido a la búsqueda de continuidad de los rituales y el respeto a las creencias generales, en donde incluso el sufrimiento tal y como se conoce puede ser a su vez una forma de mantener todo aquello que existe y une a las personas. Contribuyendo así, a la vulneración del cuadrante intencional, que se encuentra en unos contextos limitados a desarrollarse hasta donde el promedio lo consigue por el afán de ser productivo, así los aspectos personales no se encuentren del todo resueltos en tanto no afecten a quienes rodean al individuo; y finalmente a la vulneración del cuadrante conductual del deudo, porque con todo lo anterior si no se nace con la facilidad de actuar alcanzando soluciones saludables, simplemente se actuará como mejor indiquen los contextos.

Como consecuencia, el proceso de elaboración de la pérdida en terapia brindaría un ambiente en el que se aborde el tema y se calmen miedos de una forma mejor dirigida, la cual sólo se ha encontrado hasta ahora en los rituales de duelo ante la muerte, contribuyendo al proceso de crecimiento cognitivo sin afectar líneas como la moral o espiritual, y permitiendo un mejor desarrollo de aspectos interpersonales, de afectos o identidad propia al resolver asuntos sin concluir por las pérdidas ya vividas y al empoderarse para actuar mejor frente a situaciones presentes o venideras.

### **Conclusiones**

El concepto de ritual está compuesto por diversos componentes que al ubicarse en cuatro cuadrantes permiten ampliar la perspectiva del terapeuta acerca de los elementos relevantes para un adecuado y completo acompañamiento de cada deudo, quien lleva a cabo

determinadas acciones que a su vez permiten definir que es un ritual 1) con significados que trascienden el presente, 2) que son una construcción social y cultural de la realidad con las repercusiones que el duelo conlleva, 3) que surgen como una manera del sistema social para trascender en el tiempo, y 4) que son ceremonias que al surgir en comunidad teniendo como uno de sus principales fines calmar el miedo a lo desconocido y por lo tanto calmar el dolor que surge con él, afectan el cuadrante intencional del individuo.

El duelo, por su parte, es principalmente “el proceso por el que pasa una persona al adaptarse a la pérdida de un ser querido” (Worden, 2004), y por lo tanto es un proceso en el que el apoyo puede enfocarse con mayor facilidad si se determina en qué líneas se requiere mayor énfasis teniendo en cuenta que a lo largo de la historia se han desarrollado más unas capacidades que otras en el individuo y que por tanto sería útil una intervención dirigida a determinada línea (Forman, 2010).

De manera que los rituales de duelo se basan en procesos que al diferir en una gran cantidad de aspectos se pueden enfocar, a partir de la psicoterapia integral, con mayor facilidad en el deudo para entender sus líneas de desarrollo, dado que de esta manera se resalta la importancia de trabajar en sí mismo según sea apropiado, por ejemplo con mindfulness para vivir las situaciones con consciencia en el aquí y el ahora comprendiendo su constante cambio, o por medio de la elaboración del perdón en correlación con la salud mental, entre muchas otras posibilidades, teniendo en cuenta que ejercitarse en morir es un progreso que permite hacerse cargo de lo inevitable por medio del cuidado de sí mismo.

Sin embargo, al tener en cuenta que así como se presentan diferencias particulares respecto a los rituales de duelo ante la muerte, también hay unos sentimientos comunes a la situación de duelo, es posible hacer un paralelo entre la depresión y los placebos, frente al duelo y los rituales, y encontrar que los rituales per se, pueden funcionar como un placebo, que no sólo modifica el comportamiento como tal, sino su biología, pero, que a su vez, al

contar con características determinadas con significados en el cuadrante intencional a partir de lo impreso por los cuadrantes cultural y social, el ritual aporta a la elaboración del duelo otro significado por medio de una práctica que ya tiene determinada representación para el paciente/ deudo, pero que en la terapia se dirige a una construcción que sane las consecuencias del inevitable final de la vida.

En ese mismo sentido, comprender las distintas maneras en que se complica un proceso de duelo permite, desde la propuesta de la psicoterapia integral, reorganizar los propios modelos del deudo de manera que no sólo se trabaje la disfunción que afecta su vida a partir del evento de pérdida de un ser querido, sino que obtenga herramientas para el afrontamiento de situaciones futuras y de su propia concepción de vida y cómo vivirla, aceptando que el final es inevitable y que, por lo tanto, ignorarlo no es la mejor manera de prepararse para su llegada.

En consecuencia, se ha encontrado que a pesar de que la manera de iniciar el proceso terapéutico tiene unos componentes principales que se abordan de diferentes maneras según cada enfoque, éstos son básicos, y a partir de ellos hay muchas formas de ayudar al paciente a encontrar las respuestas que necesita, pero algunas de las que se han encontrado como principales en el abordaje de las líneas de desarrollo son las artes expresivas, dado que según Natalie Rogers permiten la aproximación al miedo, la vergüenza, la culpa o el enojo inconsciente o no expresado mediante el crecimiento y la sanación al ser lo visual, sonoro, el movimiento y la redacción creativa el lenguaje del alma. De esta manera, también se encuentra que las artes expresivas son una técnica relevante por su exitosa implementación en contextos educativos, con lo que se puede abrir paso a una futura incorporación del desarrollo del individuo más allá de lo que se considera lo normal como se ha planteado en este documento, de forma que futuras generaciones tengan nuevas herramientas y nuevos marcos para afrontar la muerte desarrollando sus líneas de desarrollo con un apoyo que actualmente

se utiliza en psicoterapia en algunos casos y que podría ser mucho más útil desde etapas más tempranas.

Para concluir, se encuentra que se ha dado respuesta a la pregunta principal acerca del aporte que realizan los rituales para elaboración del duelo ante la muerte al proceso psicológico desde la perspectiva de la psicología integral, teniendo en cuenta lo que brindan estas ceremonias en los cuatro cuadrantes para la construcción de un apoyo pertinente al deudo desde su individualidad, siendo esta una respuesta provisional al ser la primera revisión que se realiza desde este enfoque. Además, se definieron conceptos como ritual y duelo en la construcción de la teoría base para la revisión; y se contemplaron algunos modos de trabajar las líneas de desarrollo con relación al duelo en psicoterapia, proponiendo bases suficientes para resaltar la importancia de trabajar en investigaciones futuras la manera de entrenar en el tema de afrontamiento a la muerte a todos los individuos como parte de un desarrollo básico.

Sin embargo, se encuentra que también sería pertinente una futura investigación acerca de los rituales que se realizan actualmente en la psicoterapia, con el fin de poder revisar más acertadamente a) qué aspectos de la revisión se tienen en cuenta y cuales se pueden desarrollar para alcanzar una intervención integral como la plantea Forman (2010) en el “Principio 3: La psicoterapia integral acepta que existen múltiples líneas o capacidades además del desarrollo del sistema propio. Espera que los clientes tengan un desarrollo desigual y postula que las intervenciones dirigidas a diferentes líneas pueden ser útiles en la terapia” pero enfocada específicamente en el duelo, b) en qué medida es pertinente la “preocupación” de Worden (2004) (pp. 24) acerca de la cantidad de profesionales de la salud y de investigadores que no reconocen el carácter singular de la experiencia del duelo en tanto adoptan un enfoque con posturas restrictivas que dejan de lado la forma en que el individuo se adapta a las tareas del duelo.

### Referencias

- Archer, J. (2008). Theories of grief: Past, present, and future perspectives. In M. S. Stroebe, R. O. Hansson, H. Schut, & W. Stroebe (Eds.), *Handbook of bereavement research and practice: Advances in theory and intervention* (pp. 45-65). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Blasco, D. (2010). *La historia de la muerte creencias y rituales funerarios*. Madrid: Libsa.
- Becerra, G. (2014). *Ciencia y conocimiento en la teoría de los sistemas sociales de Niklas Luhmann*. Sociología y Tecnociencia, 4(2), 16-39. En <https://search-proquest-com.ez.urosario.edu.co/docview/1787754949?accountid=50434>
- Bell, C. M., & Aslan, R. (2009). *Ritual : Perspectives and Dimensions*. Oxford: Oxford University Press.
- Benedetti, F. (2012). Placebo-Induced Improvements: How Therapeutic Rituals Affect the Patient's Brain. *Journal of acupuncture and meridian studies*, 5(3), 97-103.
- Bonanno, G. A., & Kaltman, S. (1999). Toward an integrative perspective on bereavement. *Psychological Bulletin*, 125(6), 760-776.
- Bonanno, G. A., & Keltner, D. (1997). Facial expressions of emotion and the course of conjugal bereavement. *Journal of abnormal psychology*, 106(1), 126-137.
- Checa, F. (1997). *La función simbólica de los ritos: rituales y simbolismo en el Mediterráneo* (Vol. 6). Icaria Editorial.
- Davies, B., Nimeyer, R., & Prigerson, H. (2002). Mourning and Meaning. *The American Behavioral Scientist*, 2, 235-251. 2018, septiembre 1, De ProQuest Base de datos.
- Davis, C. G. (2008). Redefining goals and redefining self: A closer look at posttraumatic growth following loss. In M. S. Stroebe, R. O. Hansson, H. Schut, & W. Stroebe (Eds.),

*Handbook of bereavement research and practice: Advances in theory and intervention* (pp. 309-325). Washington, DC, US: American Psychological Association.

Delors, J. (1994). "Los cuatro pilares de la educación", en *La Educación encierra un tesoro*.

México: El Correo de la UNESCO. En <https://www.uv.mx/dgdaie/files/2012/11/PPP-DC-Delors-Los-cuatro-pilares.pdf>

Elkins, E. (2016). *The Human Elements of Psychotherapy A Nonmedical Model of Emotional Healing*. Washington, DC: American Psychological Association.

Fernández, C. (2007). Estrategias de ayuda para el afrontamiento. Febrero 25, 2018, de Universidad de Almería. En

<http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/1621/04%20ESTRATEGIAS%20DE%20AYUDA%20PARA%20EL%20AFRONTAMIENTO.pdf?sequence=1&isAllowed=>

y

Forman, M. (2010). *A guide to integral psychotherapy; complexity, integration, and spirituality in practice*. Nueva York: Suny Press.

Freud, S. (1917). Duelo y melancolía. *Obras completas*, 14, 235-255.

Gil-Juliá, B., Bellver, A., & Ballester, R. (2008). Duelo: Evaluación, diagnóstico y tratamiento. *Psicooncología*, (5), 103-116.

Guadiana, L. (2003). Las artes expresivas centradas en la persona: un sendero alternativo en la orientación y la educación. *REDIE. Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 5, 94-104.

Hasha, M. H. (2015). Mindfulness practices for loss and grief. *Bereavement Care*, (34), 24-28.

- Kaptchuk TJ (2002) The placebo effect in alternative medicine: can the performance of a healing ritual have clinical significance? *Ann Intern Med* 136(11):817–825
- Kirsch, I. (2014). *The emperor's new drugs: medication and placebo in the treatment of depression*. Handbook of experimental pharmacology, 225, pp.291-303.
- Kissane, D. W., & Lichtenthal, W. G. (2008). Family focused grief therapy: From palliative care into bereavement. En M. S. Stroebe, R. O. Hansson, H. Schut, & W. Stroebe (Eds.), *Handbook of bereavement research and practice: Advances in theory and intervention* (pp. 485-510). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Klinger, E. (1975). Consequences of Commitment to and Disengagement from Incentives. *Psychological review*, 82, 1-25
- Kübler-Ross E (1969). *On Death and Dying*. New York: Macmillan.
- Lara, G., & Osorio, C. (2014). Aportes de la psicología existencial al afrontamiento de la muerte. *Tesis Psicológica*, 9 (1), 50-63.
- Lebel, S. (2009). Review of Handbook of bereavement research and practice: Advances in theory and intervention. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 50, pp.297-298.
- Lewis, C. S. (1961). *A grief observed*. London: Faber & Faber.
- Lindemann, E. (1944). Symptomatology and management of acute grief. *American journal of psychiatry*, 101(2), 141-148.
- McCullough, M., & Witvliet, C. (2002). The psychology of forgiveness. En *Handbook of Positive Psychology* (446-455). Nueva York: Oxford University Press.

- Neimeyer, R. A. (2006). Re-storying loss: Fostering growth in the posttraumatic narrative. En L., Calhoun, R. Tedeschi, (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice* (pp. 68-80). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Neimeyer, R. A. & Thompson, B. E. (2014). Meaning making and the art of grief therapy. En B. E. Thompson y R. A. Neimeyer (Eds.), *Grief and the expressive arts: Practices for creating meaning* (pp. 3-13). New York: Routledge.
- O'Connor, M.-F. (2005). Bereavement and the brain: invitation to a conversation between bereavement researchers and neuroscientists. *Death Studies*, 29(10), 905–922.
- Palazzoli, M. S., Boscolo, L., Cecchin, G. F., & Prata, G. (1977). Family rituals a powerful tool in family therapy. *Family Process*, 16(4), 445-453.
- Parkes, C. M. (1972). *Bereavement: Studies of grief in later life*. London: Tavistock.
- Parkes, C. M. (1988). Bereavement as a psychosocial transition: Processes of adaptation to change. *Journal of Social Issues*, 44(3), 53-65.
- Parkes, C. (1998). *Bereavement studies of grief in adult life* (3rd ed.). Madison, CT: International Universities Press.
- Parkes, C. M., Laungani, P., & Young, W. (Eds.). (2015). *Death and bereavement across cultures*. Londres: Routledge.
- Pennebaker, J. W., & Francis, M. E. (1996). Cognitive, emotional, and language processes in disclosure. *Cognition & Emotion*, 10(6), 601-626.
- Rappaport, R (2001). *Ritual y Religión en la formación de la humanidad*. Madrid: Lavel.
- Rodriguez, P. (2018, abril 9). *Manejo duelo*. [Archivo PDF] (Presentación: Manejo duelo ASCOFAPSI.pdf.). ASCOFAPSI.

- Rosenblatt, P. C. (2008). Grief across cultures: A review and research agenda. En M. S. Stroebe, R. O. Hansson, H. Schut, & W. Stroebe (Eds.), *Handbook of bereavement research and practice: Advances in theory and intervention* (pp. 207-222). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Savater, F., & Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey Cátedra Alfonso Reyes. (1997). *El valor de educar*. Barcelona: Ariel.
- Sicilia, C., & Nielsen, J. (s.f.). *Teoría Integral*. Julio 06, 2018, de Salón de coaching y práctica integral. En <http://www.salonintegraldecoaching.com/teoriacutea-integral.html>
- Stroebe, M. S., Hansson, R. O., Schut, H., & Stroebe, W. (2008). Bereavement research: Contemporary perspectives. En M. S. Stroebe, R. O. Hansson, H. Schut, & W. Stroebe (Eds.), *Handbook of bereavement research and practice: Advances in theory and intervention* (pp. 3-25). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Urmeneta, A. (2001). El afrontamiento de la muerte a través de la historia. *X Curso de Cuidados Paliativos para personal sanitario, universitarios y entidades de apoyo social. Necesidades psicosociales en la terminalidad*. San Sebastián, 26-27.
- Van Gennep, A. (2008). *Los ritos de paso*. Madrid: Alianza.
- Walter, T. (2008). The new public mourning. En M. S. Stroebe, R. O. Hansson, H. Schut, & W. Stroebe (Eds.), *Handbook of bereavement research and practice: Advances in theory and intervention* (pp. 241-262). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Wilber, K. (2000). *Waves, streams, states, and self: A summary of my psychological model*. En [http://www.kenwilber.com/Writings/PDF/WavesStreamsStatesSelf\\_GENERAL\\_2000.pdf](http://www.kenwilber.com/Writings/PDF/WavesStreamsStatesSelf_GENERAL_2000.pdf)

Wilber, K. (2000). *Una teoría de todo*. Barcelona: Kairós.

Wilber, K. (2006). *Integral Spirituality. A startling new role for religion in the modern and postmodern world*. Boston: Integral Books.

Worden, W. (2004). *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*. Barcelona: Paidós.