

UNIVERSIDAD DEL VALLE DE GUATEMALA

Facultad de Ciencias Sociales

Departamento de Psicología

EL SUFRIMIENTO HUMANO EN ESTOS TIEMPOS

JULIO GARCÍA-SALAS T.

Guatemala

2001

EL SUFRIMIENTO HUMANO EN ESTOS TIEMPOS

UNIVERSIDAD DEL VALLE DE GUATEMALA

Facultad de Ciencias Sociales

Departamento de Psicología

EL SUFRIMIENTO HUMANO EN ESTOS TIEMPOS

JULIO GARCÍA-SALAS T.

Trabajo de Graduación presentado para optar al grado académico de

Licenciatura en Psicología

Guatemala

2001



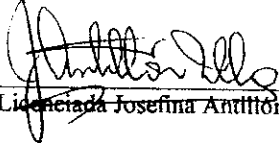
Vo. Bo. :

(f)

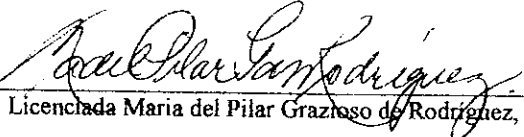

Licenciada Paulina Zamora Menéndez, M. A.

Tribunal :


(f)


Licenciada Josefina Antillón Milla

(f)


Licenciada Maria del Pilar Grajales de Rodriguez, M. A.

(f)


Licenciada Paulina Zamora Menéndez, M. A.

Fecha de aprobación: 26 de septiembre de 2001

Encabezado: SUFRIMIENTO

El Sufrimiento Humano en estos tiempos

Julio Raúl García-Salas Tojo

“Si su palabra deja traslucir el deseo que la hizo nacer,
tendrá la fuerza no sólo de ser clara y distinta sino de
hacer surgir otro deseo, después en otra parte.”

JUAN DAVID NASIO

“Llevamos luto y sentimos los efectos de la devaluación del duelo en la medida en que el objeto por el cual llevamos luto era, sin que lo supiéramos, lo que se había constituido, aquello que nosotros habíamos constituido como el soporte de nuestra castración.”

JACQUES LACAN

“El sufrimiento nos desvía del objeto imaginario en el que nos complacíamos y, en él, se hace oír el grito de un sujeto desconocido.”

DENIS VASSE

“En tanto el hombre sufre, puede aún continuar su camino en el mundo.”

SIGMUND FREUD

Agradecimientos

Deseo manifestar mi agradecimiento a la Licda. Paulina Zamora, M.A., por su acuciosa asesoría y su constante orientación en mi búsqueda de respuestas. Además, por su empeño de hacer de éste, un mejor trabajo a través de su alta exigencia. ¡El tiempo, las lecturas, discusiones y explicaciones tuvieron al fin una gran recompensa!

También extendo mi agradecimiento al Lic. Guido Aguilar y a la Dra. Ana Lucía Álvarez por sus valiosos aportes al trabajo, a través de información que me proporcionaron y sugerencias que me hicieron. Además, al Lic. Manuel Rodríguez y al Lic. Armando Ruano por la revisión de la guía de entrevista y sus acertados comentarios. Asimismo, a Cristina Escobar por su contribución en la recolección de la muestra.

Agradezco a las autoridades de la Universidad del Valle de Guatemala, y en especial a la Licda. Josefina Antillón Milla, que en el transcurso de tiempo que se realizó la investigación fungió como Directora del Departamento de Psicología, por el apoyo que me brindó y su especial interés en el trabajo.

Por último, pero no por esto de menos importancia, hago patente mi agradecimiento a todos los entrevistados, cuyos nombres permanecen ocultos para proteger su privacidad, por su aporte de riqueza al trabajo, entregando en él parte de ellos, un obsequio parcial de su vida.

Índice

Resumen	vii
I. Introducción	1
II. El sufrimiento humano en estos tiempos	4
A. <i>Sobre el dolor psíquico y la interpretación de la pérdida</i>	6
B. <i>La experiencia del sufrimiento</i>	18
- Aspecto emocional	20
- Aspecto social	23
- Aspecto fisiológico	25
- Aspecto conductual	26
- Aspecto espiritual	28
- Aspecto cognitivo	31
C. <i>La resolución de la pérdida y las funciones yoicas</i>	33
D. <i>Definiendo el sufrimiento: Hacia la formación de un sistema</i>	38
III. Método	44
A. <i>Participantes</i>	44
B. <i>Ambiente</i>	44
C. <i>Diseño</i>	45
D. <i>Aparatos</i>	45
E. <i>Instrumentos</i>	45
F. <i>Procedimiento</i>	47

IV. Resultados	49
V. Discusión	90
VI. Referencias	101
Apéndice A: Guía de entrevista	108
Apéndice B: Guía de entrevista para duelo no resuelto	113
Apéndice C: Consentimiento para grabar	117

Resumen

El presente trabajo es un estudio exploratorio descriptivo. En él se propone el sufrimiento no patológico como un sistema, en el cual el insumo es la pérdida del objeto amado produciéndose luego una interpretación del hecho como significativo. El sistema se conforma de varios subsistemas que son: el dolor psíquico, con sus propias leyes de funcionamiento, (*Lo Latente*) y los efectos en lo conductual, cognitivo, espiritual, social, fisiológico y emocional (*Lo Manifiesto*). El objetivo fue validar el modelo en su parte manifiesta. Para esto se realizó una entrevista semi-estructurada a 40 sujetos adultos de ambos sexos. Se validó el funcionamiento del sistema y se encontró que todas las pérdidas actuales remiten a una primordial, la pérdida de la ilusión de completud.

I. Introducción

La vida es un gran misterio. A lo largo de la historia el hombre ha realizado varios intentos por develarlo. Sin embargo, ante la oscura majestuosidad de esta interrogante sus esfuerzos se han visto limitados. Uno de los recursos que ha creado para su explicación, es la religión. En ella el ser humano asume un conjunto de creencias que le responden ¿Por qué la vida? ¿Cuál es el sentido de la existencia? ¿Hay vida después de la vida?... Sin embargo, en ella todas las respuestas que surgen se revelan a través de la fe. Es decir, que las explicaciones que el ser humano ha obtenido de este gran misterio (su existencia) no son comprobables. Todo el conjunto de creencias de una religión pueden tener una explicación y basarse en premisas, algunas veces objetivas, no obstante la mayoría de veces son subjetivas y, por lo tanto, no pueden ser comprobadas.

Otro recurso utilizado por el hombre para obtener respuesta, es la ciencia. En ella el ser humano ha encontrado explicación a fenómenos concretos de su entorno y de su fisonomía biológica, pero las respuestas obtenidas son en su mayoría ambivalentes, poco concretas y no han logrado darle explicación a algunos fenómenos. Así, el ser humano está condenado a la aplicación de lo poco que conoce y a la continua búsqueda de la verdad. Sin embargo, si hubiera encontrado la verdad, surgen las preguntas, ¿Qué le quedaría por hacer? ¿Qué estaría haciendo? Seguramente sucumbiría ante ella y no tendría motivación que lo hiciera estar activo. Esto originó un alto afán de búsqueda para obtener las respuestas, motivando una extensa investigación. En la presente, se procura develar ¿qué es el sufrimiento?, una interrogante tan grande como el planteado de primero. Para responder a esta pregunta, abordaremos diferentes teorías y enfoques en psicología e incursionaremos en el campo del psicoanálisis, la filosofía y la religión.

Pero, ¿cuál es el objetivo al buscar responder a esta pregunta? ¿Ganamos algo con entender qué es el sufrimiento? ¿Acaso la explicación biológica de su enfermedad le da alivio al enfermo? No, pero al médico le proporciona información que utilizará en la búsqueda de su cura. Además, la explicación de la enfermedad proporcionará una mayor comprensión del enfermo por parte de familiares y amigos. De la misma manera, el presente trabajo pretende dar claridad al psicólogo al enfrentar el ensombrecido camino del sufrimiento no patológico, que ha sido poco estudiado y a través de su comprensión, la búsqueda de su alivio se extienda más allá de un apoyo y de la ayuda del paso del tiempo. También pretende hacer notar al psicólogo que existe dolor aún, fuera de un padecimiento específico y por tanto, la investigación debe ir más allá de estos.

Sin embargo cabe preguntarnos ¿acaso el sufrimiento no es un fenómeno tan personal que no podemos definirlo por estar contenido dentro de una realidad individual? o ¿Tendrá algo en común mi sufrimiento con el de otro? El presente trabajo busca encontrar esos aspectos generales compartidos por todos los sufrientes, aun dentro de sus diferencias individuales. Esto nos permitirá comprender el fenómeno de “sufrir” en toda su magnitud.

¿Qué motivó el trabajo? Sin duda, se originó de un cuestionamiento en esos momentos difíciles por los cuales uno atraviesa en su vida y en los que surge una interrogante como “¿Por qué a mí?” o aún “¿Por qué no a mí?”. Me encontré con otra pregunta menos común: ¿Qué es lo que me pasa que de alguna manera sé que sufro y me pregunto el porqué e incluso el para qué? y ¿Qué es eso a lo que llamo sufrir? En búsqueda de respuestas, se empezó esta investigación y al encontrarme con extensa información del sufrimiento patológico (de un padecimiento específico) y muy poca respecto de la experiencia del sufrimiento cotidiano, la motivación se incrementó por la realización de un trabajo de investigación que aporte información en un campo poco abordado.

La intención no es responder a la pregunta ¿cómo dejar de sufrir? Creo que para saberlo debemos saber primero qué es eso a lo que llamamos sufrimiento. Eso intentaremos responder en el presente trabajo, que cuenta con una fundamentación teórica basada en una revisión en los campos de la psicología, filosofía, religión y psicoanálisis respecto del tema, y también con un trabajo de campo realizado a través de entrevistas semi-estructuradas. Con ello, abordaremos un campo que ha sido estudiado desde muchas perspectivas diferentes y de una manera fragmentada, pero en este caso, lo haremos desde una visión global como un intento de aproximación a su verdad.

Edward de Bono (1992) menciona que el hombre le ha dado preferencia a la conquista espacial antes que a la propia-interna, es decir que el ser humano se ha preocupado más de conocer el espacio y a posibles habitantes de otros planetas, que a sí mismo. Por tanto, esta investigación buscará aportar material a la segunda conquista, que a nuestro criterio es la más importante.

II. El Sufrimiento Humano en estos Tiempos

Se ha dicho que se sufre cuando se experimenta un mal o cuando se nos priva de un bien, pero realmente no existen muchos teóricos que describan la experiencia de sufrir, experiencia a la cual la humanidad se enfrenta en su vida diaria. Según Freud (1930, p. 76-77), "el sufrimiento surge de tres fuentes; del propio cuerpo que está destinado a la ruina y la disolución, desde el mundo exterior que puede abatir sus furias hiperpotentes, despiadadas y destructoras sobre la persona, y desde los vínculos con otros seres humanos". Y a este último, lo cataloga como el más doloroso. Estudiemos a continuación por qué son dolorosos estos tres aspectos. En el primero, notamos que si el cuerpo enferma se manifiesta dolor físico, y surge una molestia en el aparato psíquico por la anormalidad sucedida en el cuerpo. En el segundo, la naturaleza puede atentar contra la vida propia o sobre un objeto valioso que la persona ama. Entendemos que puede darse un terremoto y que la persona pierda alguna facultad física propia, su casa o un ser querido. Por último, el ser humano y las dificultades en su relación con los demás causan sufrimiento. En este caso Freud se refiere a la pérdida del vínculo con el ser amado o al miedo de la pérdida del amado y del amor que éste le daba.

Notamos que en los tres casos existe un factor desencadenante del sufrimiento. Este factor es la pérdida del objeto amado que cumple algunas funciones para el sujeto. Así, en la primera, el cuerpo es el objeto de amor, el cual permite que la persona se desplace de un lugar a otro sin ningún tipo de impedimento físico y sin molestia fisiológica alguna. En el caso de enfermar el cuerpo, el sujeto se ve limitado en sus actividades ordinarias. En el segundo, se pierde al objeto amado por catástrofes naturales. Este objeto proporcionaba un techo donde vivir, una economía para la manutención, etc.. Por último, la persona en la cual se depositó el amor, abandona y daña al sujeto o simplemente lo deja de amar. Además, se puede dar el caso

de que por causas naturales el objeto amado muera. Esto implica un Yo que afronta solo lo que antes hacía acompañado por el objeto de su amor. Algunas actividades con las cuales el Yo obtenía placer dejan de llevarse a cabo por la ausencia del elegido y ahora provocan displacer. Es importante no confundir Yo con sujeto. En el presente trabajo nos referiremos al Yo desde una concepción psicoanalítica, en la que, el Yo es la representación que la persona tiene de sí misma reflejada a través del espejismo que representan los otros. El Yo es “aprendido” en cierta referencia al Otro. “Ese uno con que todos se llenan la boca es de la misma índole de ese espejismo del uno que uno cree ser” (Lacan, 1973, p.61). Así, el Yo es una imagen, un Yo ideal y el sujeto es la persona.

Si el desencadenante del sufrimiento fuera la pérdida del amado, estaríamos equiparándolo al proceso de duelo. “El duelo, es por regla general la reacción frente a la pérdida de una persona amada, o de una abstracción que haga sus veces, como la patria, la libertad o un ideal, etc.” (Freud, 1917, p.241). En él se da una lenta recuperación de cada uno de los detalles del vínculo que unía al Yo con el objeto.

Existen pérdidas de varios tipos, por ejemplo: divorcios, frustración de proyectos o posibilidades, pérdida de lo ambicionado y no logrado, de la juventud, del tiempo, de los hijos, de una graduación, del anhelo, aun de lo ya logrado (se pierde la expectativa), de la vida, de salud, de los sueños, de seguridad financiera, de trabajo, de órganos, de objetos que representan vinculación con el amado. Peretz (en Izard, 1977) clasifica cuatro tipos de pérdida. El primero, la pérdida de la persona amada. Segundo, la pérdida del atractivo del sujeto, del vigor, de la capacidad motora o sensitiva, poder intelectual o de actitudes positivas y de autoestima. Tercero, de objetos materiales como dinero, tesoros y tierras. Por último, la cuarta, la pérdida del desarrollo o pérdida de estatus en la familia. Se tratan de pérdidas de las funciones del otro sobre

el sujeto, pérdidas de funciones propias de la persona y pérdidas en la posición del sujeto dentro de la sociedad. Lo que se pierde no es el objeto amado, sino lo que proveía el objeto a la persona. Es la ausencia de suplementos esenciales que proveía el elegido. Por ejemplo, en el caso de perder el trabajo, se pierde el sentido propio de autoimportancia, seguridad financiera, rutina familiar, contactos, estatus de proveedor en la familia, etc. En el divorcio el sujeto se queda inseguro, dependiente, insatisfecho en sus necesidades, sin los amigos habituales de la "pareja", fuera de su hogar, iglesia y vecindario acostumbrado y, lo más importante, pierde a la persona que en momentos de pérdida lo escuchaba, apoyaba y ayudaba.

Concluimos que el sufrimiento proviene del vínculo entre el que ama y el objeto de su amor. Sin embargo, ¿qué es eso a lo que llamamos sufrimiento?

¿Podemos decir entonces que sufrimos por la pérdida del objeto amado? No, ya que también sufrimos por la pérdida de lo que el objeto representaba en nosotros. Pero, ¿qué representa ese otro en el propio Yo? y ¿cómo el aparato psíquico es afectado y le causa dolor la pérdida del objeto y las funciones Yoicas que él proveía?

A. Sobre el dolor psíquico y la interpretación de la pérdida

Sabemos que la pérdida del objeto amado causa dolor en el psiquismo. Sin embargo, lo que duele no es la ruptura en sí, sino el afecto que resulta de la ruptura brutal del lazo que vincula al Yo con el objeto amado. Esta ruptura perjudica la homeostasis psíquica y "enloquece" las tensiones pulsionales por la ruptura. Es decir, que "...el dolor psíquico es el afecto que expresa en la conciencia la percepción por parte del Yo (percepción hacia el adentro) del estado de shock, del estado de conmoción pulsional provocado por la ruptura, no de la barrera periférica del Yo, como en el dolor corporal, sino por la ruptura súbita del lazo que vincula al Yo con su

objeto elegido” (Nasio, 1999, p.32). ¿Y qué hay de la amenaza de pérdida? Para responder a esto, analicemos el concepto de angustia. Kierkegaard (1967) la vincula con la idea de la elección y la existencia de mal en el ser humano. Por su parte, Sartre (1956) expone que el ser humano, al ser el encargado de justificar las cosas (normas, etc.), se convierte en injustificable ante sí mismo y esto es lo que causa angustia. Se decide no sólo para uno mismo sino para todos, ya que por la interdependencia entre los seres todas las personas serán afectadas de alguna manera con la decisión propia. Con estos conceptos reflexionamos: ¿Por qué causa angustia tomar una decisión y errar? ¿Será por las consecuencias o por un castigo? Tomemos un claro ejemplo: Cuando un niño se equivoca y su padre decide castigarlo, ¿que le dolerá más?, notamos que le duele más que la figura de autoridad le deje de hablar y lo omita durante algún tiempo, a que le prohíba algún juego. ¿Por qué? La respuesta tiene implícita la definición de angustia que se manejará en el presente trabajo: porque teme la pérdida del amor de parte de los padres. “Angustia es la reacción ante la amenaza de la pérdida” (Nasio, 1999, p.34). Agregamos de esta manera que el sufrimiento no sólo implica perder al objeto que se ama, sino también la tensión de que el objeto amado puede dejar de amar al Yo. Así, también el presentimiento de un dolor por venir, causa dolor.

Entonces, “...dolor psíquico es el afecto que traduce en la conciencia la reacción defensiva del Yo cuando, al ser conmocionado (lo autopercebe como amenaza o como hecho), lucha por reencontrarse” (Nasio, 1999, p.34). Ante la conmoción el Yo apela a todas sus fuerzas vivas (toda su energía y, por lo tanto, se arriesga al agotamiento) y las concentra en un solo punto, el de la representación psíquica del objeto amado perdido. Así, se ocupa en mantener viva la imagen mental del desaparecido. Se compensa la ausencia real al magnificar psíquicamente la imagen del desaparecido. Toda la energía psíquica atiende la representación de

la herida. La energía fluye hacia la representación del amado y allí se condensa. “El dolor se debe a la distancia entre un Yo sin vida y la imagen demasiado viva del desaparecido” (Nasio, 1999, p.35). La reacción del Yo ante la pérdida se puede describir entonces en dos movimientos. El primero, “la aspiración súbita de la energía que lo vacía”, tal cual un hoyo negro en el espacio, aspira a su alrededor y desinvieste el Yo en todo su psiquismo. Toda representación en el psiquismo es desinvertida de la energía que poseía y toda esta energía se polariza en una sola imagen psíquica, la del desaparecido, produciendo el segundo movimiento, una sobreinversión sobre él. “Se vacía el Yo y se contrae a un punto, el del desaparecido” (Nasio, 1999, p.35). Con esto podemos definir dolor psíquico, como “...el afecto que expresa el agotamiento de un Yo muy ocupado en querer desesperadamente la imagen del amado perdido” (Nasio, 1999, p.36). La representación está tan sobreestimada que termina no sólo por devorar una parte del Yo sino también por volverse ajena al resto del Yo. “El Yo luego debe desinvertir progresivamente la representación (imágenes, recuerdos y esperanzas) saturada para volverla conciliable con el conjunto de la red de las representaciones Yoicas” (Nasio, 1999, p.36). Es importante hacer notar que la representación a desinvertir abarca los recuerdos y esperanzas. En cuanto a la última, Stroebe, Abakoumkin y Schut (1996) encontraron que si la probabilidad de la pérdida es muy grande y el sujeto guarda por mucho tiempo la esperanza de la recuperación del elegido, se torna muy devastador e insoportable porque la desinversión del objeto amado en el Yo no se lleva a cabo del todo.

Continuando con el proceso, el Yo debe redistribuir la energía psíquica que hasta entonces estaba concentrada en una sola imagen. El dolor se da por el desplazamiento súbito y masivo de la energía en un primer momento para desinvertir el Yo y sobreinvertir la imagen, y

luego para desinvertir la imagen y redistribuir su energía en la totalidad de las representaciones del Yo.

En la sobreinversión, aunque el objeto amado ya no proporcione su amor, el Yo sigue amando al objeto que sigue vivo en su psiquismo. Esto desencadena la negación. El Yo al sentirse abandonado por su ser amado, busca lo que perdió, en signos o lugares asociados al elegido aun con esperanzas de reencontrarlo. El amor le gana al saber creando una nueva realidad, alucinada. Por esta razón existen madres que ven a sus hijos en sus camas aun después de muertos. El amado desaparecido se transforma en un fantasma para el Yo, en una falsa percepción por parte de los sentidos. ¿Por qué? El Yo funciona como espejo psíquico compuesto de una miríada de imágenes, cada una de ellas reflectora de tal parte del propio cuerpo o de tal aspecto de los seres o cosas a las que se está unido afectivamente. En la pérdida de un brazo o de una persona su imagen psíquica está sobreinvertida por compensación, pero la sobreinversión es tan fuerte que la imagen termina por ser expulsada del Yo. Así, el objeto perdido aparecerá en lo real como una imagen alucinada por el que ama.

Notamos entonces que la privación del objeto amado altera la homeostasis psíquica, pero surgen algunos cuestionamientos como ¿Por qué no se da la desinversión y luego se invierte otro objeto para mantener el equilibrio psíquico?, ¿Quién es ese otro elegido que hace que el Yo sea como es y sin el cual no sería el mismo?, ¿Por qué resulta tan esencial para el equilibrio psíquico?, ¿Qué atributos lo hacen el elegido?. En principio, se encuentra implícito en ellas que el amor es premisa del sufrimiento humano. ¿Por qué? Respondemos a esto con otra pregunta, ¿Cómo ha de causar dolor algo que no tiene importancia y es indiferente al sujeto? Pero, entonces ¿Por qué amamos? Porque el amor es una de las bases de la cultura. El ser humano es dependiente del mundo exterior e interdependiente de los otros y se expone al máximo

padecimiento por infidelidad o pérdida del amado. Sin embargo, "no podemos entender la razón por la cual las normas que nosotros mismos hemos creado no habrían más bien de protegernos y beneficiarnos a todos. En verdad, si reparamos en lo mal que conseguimos prevenir las penas, nace la sospecha de que también tras esto podría esconderse un bloque de la naturaleza invencible; esta vez, de nuestra propia compleción psíquica" (Freud, 1930, p.85).

Continuemos definiendo el enamoramiento como un desborde de la libido Yoica sobre el objeto. En el comienzo de la vida anímica el Yo se encuentra investido por pulsiones. Luego introyecta objetos que inviste porque le son fuente de placer. El Yo vierte su libido en un objeto y espera un trueque (el amor del otro) por el sacrificio de la propia libido que estaba invistiendo la imagen del Yo narcisista (Freud, 1915). Recordemos que la energía psíquica es limitada, por tanto, el Yo tiene que distribuir bien su libido. Se entiende entonces que "el amar en sí, como ansia y privación, rebaja la autoestima, mientras que ser amado, hallar un objeto de amor, poseer al objeto amado, vuelven a elevarla" (Freud, 1914, p. 96).

El objeto de amor se escoge, primero, por una elección narcisista en la cual el Yo es reemplazado por uno parecido a él y el cual le permite amarse a sí mismo a través de él. Así, amar es querer ser amado. En el segundo caso, es una elección de apuntalamiento, es decir que se escogen los objetos con base en que satisfacen necesidades que el Yo por sí solo no podría. El objeto sirve para sustituir al ideal del Yo propio, no alcanzado. Se ama en virtud de perfecciones a que se ha aspirado para el Yo propio y que ahora le gustaría procurarse para satisfacer su narcisismo. Por esta razón cuando el objeto amado "cambia" en su trato, se siente una traición y un abandono, porque el ideal que se le ha dado se ha acabado. Los reflejos que el Yo obtenía del objeto terminaron, es decir, el amado dejó de ser espejo del Yo. Se ama lo que el Yo tuvo y perdió o lo que posee las virtudes que él no tiene (Freud, 1917). Sin embargo, Freud se pregunta

por qué es tan dolorosa la pérdida habiendo otros objetos que pueden suplir las funciones del elegido (Freud, 1917). ¿Por qué la libido no puede regresar al Yo e investir otro objeto sin provocar dolor? Ya vimos que el objeto perdido se sigue amando aun más intensamente cuando se ha visto perdido, porque su representación psíquica fue sobreinvertida de tal manera que se ama más que nunca cuando ya no está. Pero entonces, ¿qué hace insustituible al amado? Nasio (1999) propone que el objeto amado cuyo duelo el Yo debe hacer, es aquel que le satisface a medias y hace tolerable su insatisfacción. Recordemos a continuación que el principio de placer plantea la premisa según la cual el psiquismo está sometido constantemente a una tensión que trata de descargar sin conseguirlo jamás por completo. Existe placer cuando hay una descarga incompleta y parcial de la tensión, y se da displacer cuando existe un estado de tensión. Como nunca se da una descarga completa, el psiquismo está sometido constantemente en su funcionamiento normal al displacer y obtiene por momentos un placer parcial. Así, el deseo es esta tensión displacentera en movimiento orientada a la descarga total. El Yo está en un estado tolerable de insatisfacción de un deseo que jamás logra realizar. Siempre se está en estado de falta. Sin embargo, “el trayecto del deseo no describe una línea recta hacia el horizonte, sino un espiral giratorio en torno a un vacío central que atrae y anima el movimiento circular del deseo” (Nasio, 1999, p.43). Existe un movimiento centripeto y una estabilidad en el sistema psíquico. Si la satisfacción fuera desbordante o la insatisfacción desmesurada el deseo perdería su eje y sobrevendría el dolor. “El dolor expresa la turbulencia de las pulsiones en el campo del ello” (Nasio, 1999, p.44). El objeto amado es el polo organizador de tal deseo no satisfecho. El agujero de insatisfacción está ocupado por el elegido. En la ausencia del amado el caos llegará. ¿Por qué alguien más no se posiciona en ese agujero? Lo que hace irremplazable al amado es que ningún otro podría amoldarse al ritmo del deseo del Yo (Nasio, 1999). Pero el amado,

además de instituir la insatisfacción y evitar la turbulencia de las pulsiones, cumple ciertas funciones Yoicas incluso a veces inconscientes. Por esto la observación de Freud (1917, p.243) "...cuando se pierde el objeto de amor se sabe a quién se perdió pero no se sabe lo que perdió en él". Así, el Yo pierde una parte ignorada e inconsciente de sí mismo. A continuación intentaremos descubrir lo que pierde el que ama con la ausencia del elegido.

Como antes se sostuvo, el amado mantiene un equilibrio psíquico narcisista, de vitalidad, de sentimientos de seguridad y protección, etc., además de que proporciona propiedades proyectadas por el Yo que llenan sus propias insuficiencias imaginarias. Con esto, el Yo compensa sus deficiencias a través de poseerlo (lo que considera que le falta o lo que le gustaría ser) en un objeto amado que pasa a formar parte de él por medio de una representación psíquica del objeto en su Yo. Esta representación del otro en su psique le refleja sus propias proyecciones. Dolor implica perder las proyecciones ideales del Yo que ese otro reflejaba. Así, su pérdida hace que el Yo se dé cuenta de que nunca las tuvo, que eran imágenes. Dolor implica duelo por recursos ideales que se carecen y conciencia de que no se tienen.

Bleichmar (1997) menciona que las funciones que proporciona el objeto al Yo son la narcisizante y la transformacional. En la función narcisizante el amado sostiene la autoestima del sujeto. Esto porque el Yo, por transferencia, le atribuye características suyas al objeto amado. El otro es condición de existencia del Yo. En la función transformacional, el objeto produce modificación en el estado afectivo del sujeto, por ejemplo, la persona que necesita de su pareja puesto que sólo ésta lo vitaliza. Cuando el amado se va, el Yo queda sólo con su vacío, su apatía y su amargura. El Yo depende del otro para sentirse bien, es un excitante del deseo. Pero además, de estas dos funciones se sabe que el objeto mantiene la identidad representacional y funcional del Yo. Crea y sostiene la cohesión del Yo, le permite el reconocimiento de la realidad

y forma parte de las actividades e interacciones a las que se ha habituado con su entorno. A través de ellas se reconoce a sí mismo. Sin ellas no se siente el mismo, se desconoce. La repetición de ciertos esquemas se ve interrumpida y causa extrañeza porque falta un objeto importante que interactuaba con él, desapareciendo conductas y sentimientos referentes al amado. Se debe recordar que el Yo tiene una imagen de sí mismo que es formada por el reflejo que obtiene él de sí mismo a través de ese otro amado y sus asociados diarios. Mientras más importante es la persona para el Yo, mayor valor tiene la imagen que le refleja. Perder una relación, el ambiente o patrones de conducta y habilidades, genera un cambio en la definición propia del Yo, pierde su identidad. Entonces el sujeto se deja de ver como esposo, supervisor, maestro, amigo, etc.. Además de interactuar con él, reflejarle imágenes, el objeto es un mediador ante la realidad. Sin el amado, el Yo enfrenta un mundo sin la parte de él idealizada, aquello que le daba lo que por sí solo no tenía y, además, aquello que le permitía reconocerse. La imagen interiorizada del elegido le permitía captar sus propias imágenes reflejadas en ella. Así, la imagen del otro y espejo de las propias, desaparece. Se siente diferente, solo y aislado. Su ausencia de coherencia psíquica al no reconocerse como él mismo desequilibra la armonía en su psiquismo.

“El amado representa un límite, le da su imagen al Yo, asegura la consistencia de su realidad y hace tolerable su insatisfacción, representa el freno a la desmesura de una satisfacción absoluta que no podría soportar” (Nasio, 1999, p.44). Por esto con la desaparición del objeto amado, también se pierden las insatisfacciones cotidianas y tolerables de los deseos del Yo y se vuelve insatisfacción completa o satisfacción completa, que paradójicamente sería lo mismo. Si la satisfacción es demasiado desbordante o la insatisfacción desmesurada, el deseo pierde su eje y sobreviene el dolor. Volvemos a encontrar aquí la hipótesis, “que el dolor expresa la

turbulencia de las pulsiones en el campo del ello” (Nasio, 1999, p.44). Además, del descontrol pulsional, agregamos que lo que provee placer es aquello que nutre el deseo; alcanzarlo por completo termina con él. Para su explicación, establecemos una analogía con el orgasmo sexual masculino. Aquello que nutre el deseo en el acto sexual es obtenerlo al máximo, así, al llegar al punto máximo u orgasmo, termina el deseo (por un período) y concluye donde empezó. Por tanto, la satisfacción completa es igual a la insatisfacción completa. La satisfacción que obtenía a través de juegos, seducción, sensualidad, estimulación, etc. se la proveía el hecho de buscar y llegar al orgasmo, no el orgasmo en sí.

Hasta aquí hemos examinado unas cuantas funciones Yoicas que provee el amado. Pero más allá de todo esto, ¿qué se pierde con él?, ¿Qué es lo que une a dos seres para que uno de ellos sufra tan profundamente con el fin súbito de otro? El objeto amado es un ser mixto, compuesto a la vez por esta persona u objeto externo y definido que se encuentra ante el Yo, y por su doble modalidad de alojarse en el inconsciente del propio psiquismo. A esta soldadura inconsciente del Yo con el amado viviente se le llama fantasma. Nasio (1999) define al fantasma como la presencia real (lo que esa persona despierta en el inconsciente, lo visceral cuando se está con el objeto, lo pulsional, apoyado en su cuerpo físico), simbólica (lo que da ritmo al deseo, el sentido adjudicado, sentido a características y cualidades), e imaginario (imagen interna del amado, ideales y expectativas, lo ideal y esperado, anhelado, espejo de la propia imagen) en el inconsciente. Es fuente de excitación y objeto de proyecciones imaginarias del Yo. Su función es la de regular la intensidad de la fuerza del deseo. Pero, ¿por qué ha de importar la pérdida real del objeto si todo el dolor proviene del vínculo inconsciente, es decir, la pérdida del fantasma? La respuesta es muy sencilla, el fantasma se nutre del objeto exterior. Sin la presencia real del objeto en el exterior, el fantasma desvanece. Esto provoca el caos interno, un

deseo sin eje. “El dolor expresa el encuentro brutal e inmediato entre el Yo y su propio deseo enloquecido” (Nasio, 1999, p.62). Al perder al otro, se pierde la fuente que nutre la fuerza del deseo. No es una ruptura externa sino interna. El dolor no es una reacción a la pérdida del objeto amado sino ante la fractura del fantasma. “No es el retiro de las bases lo que duele sino el desmoronamiento de la construcción” (Nasio, 1999, p.62).

Notamos que ante la fractura del fantasma, el aparato psíquico no sólo utiliza la negación como mecanismo para mantenerlo con vida, también recurre a la idealización. Esta se da desde el momento en que el Yo escoge al objeto de su amor. “Como espejismo especular, el amor tiene esencia de engaño. Se sitúa en el campo instituido por la referencia al placer, por ese significante único requerido para introducir una perspectiva centrada en el punto ideal, que está en el Otro, desde donde el Otro me ve tal como me gusta que me vean... Te amo, pero porque inexplicablemente amo en tí algo más que tú...” (Lacan, 1964, p.276). El Yo atribuye ideales al otro. “Ideales exagerados, infantiles constantemente reajustados por las limitaciones inherentes a las necesidades (cuerpo), a la demanda (neurosis) y al deseo del otro” (Nasio, 1999, p.58). Además, de esta idealización que se da al amar, en la que el Yo proyecta sus propios ideales sobre el amado que obtiene el reflejo de ellos, se da una idealización ante la pérdida del objeto. Recordamos que su representación psíquica es sobreinvertida y sobresaturada de afecto al absorber toda energía pulsional en el Yo. Esta sobreinversión lleva a idealizar al amado. Así, se alivia el sufrimiento vivido por el Yo con la idea absurda de “haber vivido algo hermoso y perfecto”, “no habrá nada como esto”, etc.. Esta idealización lleva al sujeto a concebir ideas irracionales, como que el objeto perdido es único e irremplazable, que debe depender de este único amor experimentado, que debe dejarse poseer de este amor, aun cuando el objeto ya no está. Además, idealizar el objeto es un reaseguramiento frente a la culpa por no haber podido

conservar al amado, tema que nos ocupará más adelante. También la memoria funciona al servicio de la idealización restituyendo recuerdos “buenos” con el objeto. Por último, al buscar el Yo el sustituto del objeto perdido no encuentra uno igual, esto hace que al comparar los dos objetos se prefiera el perdido dándose una retroalimentación de la idealización como tal. A este proceso Bleichmar (1997) lo describe como fijación secundaria. Notamos que el exceso de investidura en la imagen significa amor si la imagen se apoya en la cosa real de la cual ella es reflejo, sin embargo si el soporte real deja de estar, significa dolor.

Se observan dos tipos de dolor, en el primero se está preparado para ver partir al amado (por ejemplo, en el caso de una enfermedad terminal). En éste, el trabajo del duelo comienza antes de la desaparición. La imagen deja de ser un reflejo para el Yo y las funciones idealizadas en este objeto, impuestas por transferencia, se pierden. Por tanto, cuando el objeto deja de cumplir estas funciones no tiene ningún objeto la sobreinvestidura de su fantasma. Entonces el objeto amado deja de serlo y se torna en un objeto más antes de desaparecer o al poco tiempo de desaparecido. En este caso, el dolor sigue estando integrado en el Yo y se acomoda a él. En el segundo, “...en el que la pérdida es súbita e imprevisible, el dolor se impone sin miramientos y trastorna todas las referencias de espacio, tiempo e identidad; esto lo hace inasimilable para el Yo” (Nasio, 1999, p.67).

Existen factores además del caos pulsional y las funciones que tenía el objeto a servicio del Yo que pueden provocar que el dolor sea aún mayor. Nos referimos a la culpa, a la naturaleza de la pérdida, al ritual al muerto y al apoyo por los otros. En la primera, se debe recordar que existen casos en que después de la pérdida, la propia responsabilidad frente a ella es puesta en duda. Puede surgir culpa como castigo autoinfligido por no haber cuidado al amado o por el daño que se le hizo en el período de unión, aun por el tiempo no aprovechado durante el

tiempo que se estuvo con él. También se da otro mecanismo en la psique en el cual dejar de pensar en el objeto implica culpa, por serle desleal, e intentar reemplazarlo es una infidelidad. Por esto, dejar de extrañarle y penar por su ausencia puede implicar culpa. En el segundo caso, cuando la pérdida es una ofensa narcisista (abandono de pareja, preferencia de alguno de los hermanos por parte de los padres, rechazo amoroso, etc.) se activa odio contra el objeto. Además, se intenta remover el objeto de su puesto de juez que permite valorar al Yo y hacerlo de menos. Este proceso produce ideas obsesivas que mantienen el objeto como centro de interés. Así, cuanto más se sabe de la actividad del objeto fuera del control del Yo, más sufrimiento narcisista, odio y fijación al mismo surge. Las energías en este caso no sólo sobreinvisten el objeto sino se utilizan para vigilarlo todo el tiempo. La tercera, el ritual al muerto se refiere a que se puede sufrir porque el dolor del Yo representa un homenaje al muerto. Así, se le muestra lo grande que fue para el Yo, penando por él y su ausencia, demostrándole al ausente que el Yo quedó vacío al momento de su partida. Por último, puede que el sufrimiento le provea ganancias secundarias al Yo, obtener funciones cumplidas antes por el objeto perdido a través de los otros. Así se forman vínculos inspirados en lástima, entregando sufrimiento y esperando amor.

Por último, queda una cuestión sin resolver, ¿Cómo se percata el sujeto de la pérdida de su elegido? Cuando su Yo no obtiene el reflejo de la proyección de sus propias imágenes en el amado. Esto hace que el sujeto se dé cuenta que lo ha perdido. El sujeto interpreta esta pérdida a través de su propia realidad psíquica y en ella influyen, su religión, postura de vida, creencias de sí mismo, expectativas propias, etc.. Debemos recordar que la necesidad es individual y subjetiva, por tanto, lo es la interpretación de la pérdida de aquello que llenaba la necesidad. Sin embargo, cabe agregar que McIntosh, Cohen y Wortman (1993) expusieron que tener un

esquema cognitivo bien definido de cómo interpretar la pérdida, por ejemplo, la religión, ayuda a que el proceso sea más rápido.

B. La experiencia del sufrimiento

Luego de referirnos a aspectos psíquicos del dolor y de la interpretación de la pérdida, abordaremos a continuación la experiencia del sufrimiento y todos sus efectos en el ser humano. ¿Qué efectos hay, además de dolor psíquico? ¿Será que hay una manifestación externa del dolor psíquico? Sí. El caos pulsional interno se refleja en lo externo, en la vida anímica del individuo. Entonces, lo latente, el dolor psíquico, se manifiesta con cambios en muchos aspectos del sujeto. Comparto el siguiente texto para que empecemos el análisis del cambio que puede experimentar la persona en sí misma ante una pérdida.

“Es tal el vacío insostenible
 la letal desidia que amenaza
 siento por momentos la ausencia de tí
 carente de todo
 disidente de nada
 muero por impulsos de agonizante grillete
 aprisionado por injustas manos
 miro mil puertas
 están abiertas a la oscuridad
 méceme con el impulso de tu risa
 arranca mi máscara de tragedia
 y que ventee el huracán mis telarañas

carente de todo
 disidente de nada
 muero por impulsos de agonizante grillete
 aprisionado por injustas manos
 miro mil puertas
 están abiertas a la oscuridad”

Enrique Ortiz de Landázuri (1987)

El texto anterior refleja una experiencia compleja, mucho más allá de un dolor psíquico. Notamos en él una experiencia que abarca desde estar atrapado, inmóvil, vacío, en la oscuridad, en un mundo empobrecido, con la ausencia del todo, hasta la autoimposición de una máscara de tragedia y una aparente lenta muerte del sujeto. El mundo, tal como lo conocía acabó, se derrumbó y lo hizo encima de él. Este texto nos hace pensar que la experiencia del sufrimiento se extiende más allá del dolor psíquico e incluso llega a confrontar la vida anímica del individuo, sus creencias, su conducta, su relación con los demás y consigo mismo, su sentir y aun su funcionamiento fisiológico. ¿Pero cómo sucede esto? “Sabemos que ante un sufrimiento entran determinados dispositivos anímicos de protección” (Freud, 1930, p.88). ¿Será la inmovilización de un Yo pasivo al recibir estímulos de displacer del mundo exterior? Recordemos que el Yo al momento de la pérdida se queda sin energía porque toda se la proporciona a la representación psíquica del objeto amado perdido y busca así conservarlo con vida, inútilmente. ¿Serán los efectos de un Yo sin energía? Si. “La limitación funcional del Yo se da por una tarea psíquica gravosa que empobrece su energía disponible y lo obliga a limitar su gasto de manera simultánea en muchos sitios” (Freud, 1926, p.86). Su limitación funcional se refleja en el aspecto

emocional, social, fisiológico, cognitivo, conductual y espiritual de la persona. Así, todos estos aspectos se alteran en su ciclo normal.

Aspecto Emocional

Se da un impacto en las emociones por la carga de afecto depositada en el objeto amado perdido. Así, el movimiento pulsional repercute en la conciencia bajo la forma de sentimiento. Para Goleman (1995), por ejemplo, luego de la pérdida, la tristeza ayuda a que se dé un aislamiento introspectivo en la persona. Produce una caída de la energía y el entusiasmo por las actividades de la vida. Se crea la oportunidad de llorar la pérdida y planificar un nuevo comienzo, mientras se recupera la energía perdida que se había depositado en ese objeto, en su representación en la propia psique. Las emociones varían y algunas pueden ser de reacción enérgica contra la pérdida y otras de letargo, inactividad y profunda depresión. A continuación mencionamos algunas emociones y su definición según Dorsch (1981):

Emociones de reacción enérgica ante la pérdida pueden ser el enojo (caracterizado por que no se hace lo que la persona quiere), el pánico (miedo intenso que aparece bruscamente y priva de discernimiento), la envidia (sentimiento de displacer o disgusto por la alegría de otros), el resentimiento (rencor sordo, de envidia u odio impotente frecuentemente de carácter inconsciente), la furia (ira exaltada), la culpa (resultado de enojo que se transfiere a sí mismo), la desesperación, el temor (miedo), los autorreproches (reproches a sí mismo), la preocupación (inquietud y desvelo), la irritabilidad (reacción con afecto), la ansiedad (desosiego en espera de algo), el miedo (sentimiento de amenaza), los celos (reacción ante la supuesta pérdida de un amor que se dirige a otro), el odio (intenso sentimiento de aversión y enemistad), la aflicción (congoja), el desprecio (desestimación), el temor (inquietud debido al mal que amenaza), etc..

Dentro de las emociones de letargo, inactividad y depresión, encontramos la añoranza (aflicción y melancolía por ausencia o pérdida), la tristeza (sentimiento de opresión y de vacío, abatimiento), la apatía (falta de interés, indiferencia frente a las personas, medio ambiente y los acontecimientos), el decaimiento moral, la impotencia (sentimiento de no poder hacer nada al respecto de algo), la desesperanza (sin esperanza), el dolor moral (sentimiento de pena producido por vivencias), la pena (aflicción y dolor), la nostalgia (pena y tristeza por ausencia), el aburrimiento (pobreza de estímulos interior, en la persona, asociada a un vacío en sentimiento de vida), la desolación (soledad), la desilusión (pérdida de la ilusión), la frustración (vivencia de fracaso, de perjurio e injusticia), la vergüenza (sentirse de menos por haber hecho algo mal), la angustia (sentimiento o afecto originado por el instinto de protección contra el peligro, que provoca una perturbación en el ánimo elemental), sentirse de menos, la desmotivación (ausencia de motivación), la indiferencia (ausencia de interés), la aprehensión (idea falsa, temor), la pérdida de autoconfianza (afecto), la amargura (pena, dolor), la indignidad (no sentirse merecedor de nada), el malestar (anormalidad emocional), la melancolía (tristeza pronunciada, persistente y de causa imprecisa), la no pertenencia, etc..

Después de esta larga enumeración nos resta recordar que el aspecto emocional puede adquirir gran complejidad al surgir emociones compuestas de otras que se interrelacionan y retroalimentan. Izard (1977), en su libro "Human Emotions", menciona seis principales que se incluyen a continuación. Primero, la consternación y angustia como un sentimiento compuesto por sentirse triste, desalentado, decaído, sólo, miserable, no perteneciente a algo, fracasado, incompetente, decepcionado, inadecuado, rechazado y herido. El segundo, es el enojo compuesto de sentirse traicionado, decepcionado, usado, dañado, colérico, con odio, desaprobado por otros, furioso, con deseos de venganza, fracasado, culpable, decepcionado,

inadecuado, experimentando una injusticia y angustiado. El siguiente, es el menosprecio en el que el sujeto se siente traicionado, dañado, desaprobado, disgustado, angustiado, enojado, menospreciado, apático y culpable. El cuarto, es el miedo compuesto por sentirse amenazado, en peligro, sólo, perdido, aislado, rechazado, fracasado, inadecuado, inseguro, sorprendido y con vergüenza. En el disgusto se siente fracaso, incompetencia, desaprobación, disgusto, angustia, enojo, menosprecio, apatía, traición, culpa y sentirse herido. Para finalizar, el sexto, es la vergüenza que se compone de decepción, ineptitud, soledad, rechazo, angustia, timidez, sentirse inadecuado, triste y solo.

En esta parte puramente descriptiva nos damos cuenta de que la complejidad en las emociones es muy grande. Pudimos dividir las y notar que ante la pérdida se puede sentir desde mucho enojo hasta una tristeza muy profunda. ¿En qué orden se sienten las diferentes emociones? ¿A qué se debe que la persona pueda sentir dos cosas tan distintas? Aunque algunos autores como Kübler-Ross (1997) afirman que primero viene el enojo y después la tristeza, sabemos que el caos pulsional provocado en el Yo ante la pérdida hace perder todo orden y comprendemos entonces cómo la persona se puede sentir enojada, luego triste, luego nuevamente enojada y así sucesivamente. Se evidencia entonces la anormalidad que ocurre a nivel emocional dentro de las personas al perder el objeto amado. Por último, agregamos que Grindberg (1978) comenta que en la reacción emocional ante una pérdida la persona nunca comprende totalmente sus emociones y eso termina haciéndola sentir incompleta.

Aspecto Social

Ante la pérdida, las relaciones interpersonales del individuo son afectadas. Las que antes eran gratificantes, ahora ya no lo son y la persona no puede evitar sentirse solo y aislado. Las reuniones sociales no producen el placer ni la armonía que transmitían al individuo. Se convierten en reuniones sin sentido en las que no se comparte con las demás personas. El grupo, a su vez, percibe al individuo como distraído y desconectado de la conversación y la relación. La persona está concentrada en su problema y no establece ningún tipo de conexión real más que consigo misma. El caos interno no le permite vincularse con lo externo. “Amar y odiar la efigie que retiene su energía le hace padecer una aspiración medular violenta que lo deja exangüe e incapaz de interesarse en el mundo exterior” (Nasio, 1999, p.35). También debemos recordar que aquel amado era un instrumento entre el mundo exterior y el sujeto. Así, se pierde ese vínculo que unía a la persona con el mundo exterior.

Al igual que en lo emocional, el aspecto social percibe un cambio caracterizado por dos movimientos. En el primero, el individuo se aísla y crea una barrera con su entorno por la limitación funcional Yoica que le inhibe y no le permite una interrelación normal con su mundo. También se debe a la pérdida momentánea de la capacidad de amar, como medida de protección, y la búsqueda de sosiego dentro de sí mismo. El sujeto se siente violado, separado de los demás, lejos de personas normalmente cercanas, ya sea de una manera real o imaginaria (Bozarth, 1994). La persona reduce en gran cantidad su actividad social, se muestra apática, distraída y su período de atención social es muy reducido, ya que éste gira básicamente en torno a su dificultad. Es por esto que en su conversación con otras personas siempre termina hablando de lo mismo, de su problema. Se enfoca en sí misma, y la ausencia de ganas de salir y participar en actividades sociales es muy obvia. Se limita a sus actividades rutinarias y necesarias. Sin embargo, el sujeto

sí se muestra interesado en partes del ambiente y personas cercanas que estaban asociadas al objeto amado perdido (Murray, 1972).

En el segundo, el individuo crea un mecanismo de "huida" de la pérdida. Este fue bien descrito por Freud (1930) al proponer que el amor se desplaza del ser amado al acto de amar. ¿Qué se logra con esto? La remoción de la libido no se haría nunca en vida, ya que el objeto elegido serían todos y la pérdida del todo se da únicamente con la muerte del Yo. Sin embargo, ¿qué tan realista podría ser valorar todo por igual? Es difícil contestar a esto. Las religiones predicán el amor al prójimo pero, ¿no sería esto un método para evitar el sufrimiento? Y por otro lado, ¿no sería esto injusto para el objeto elegido, es decir, estar al nivel de todos los demás? (Grindberg, 1978). Sin embargo, cada individuo posee una escala de valores que permite discernir que no todo tiene el mismo valor para el Yo, no todo objeto es reflejo de sus imágenes aunque en esos momentos se quiera creer. Así, el individuo busca desesperadamente combatir su soledad con una entrega desmesurada a la sociedad a través del incremento de reuniones y extensión del círculo social o también por medio de actos de carácter altruista que buscan la propia ayuda en el hecho de ayudar a los demás. El Yo trata de reparar en forma desplazada a objetos sustitutos muy alejados de sí mismo o del objeto perdido. Esta ayuda carece de un fin social y tiene como fin, uno particular, propio y egoísta.

Estos dos movimientos se manifiestan en el Yo luego de la pérdida porque su psiquismo intenta encontrar el equilibrio perdido tras la ausencia del amado. La persona puede deambular entre ambos sin un orden establecido.

Aspecto Fisiológico

Se dan cambios orgánicos y se somatiza la asimilación de la pérdida. Según O' Leary (1990) disminuye la habilidad del Sistema Inmune de combatir virus y bacterias. ¿Por qué? Reconocemos a la situación de pérdida como un factor que puede causar mucho estrés. Es por esto que estos cambios fisiológicos obedecen a su relación con el Sistema Nervioso Autónomo Simpático y Parasimpático. Recordemos que el primero prepara al cuerpo durante situaciones de tensión y de emergencia, y el segundo le permite el regreso de las funciones orgánicas a su estado normal después de sucedida la emergencia (Feldman, 1995). Ambos son involuntarios, es decir, no los regula la persona de manera consciente. El Sistema Nervioso Autónomo busca la inhibición o la actuación rápida de la persona, dependiendo de la situación. El primero en presentarse es el llamado de "ataque o huida", es decir el Simpático, y llega luego a regularlo, el Parasimpático.

Se sabe que la situación de pérdida del amado provoca alteraciones orgánicas y una sensación física de desagregación o desmoronamiento mudo del cuerpo. Aunque no se ubica un área específica, ni daño tisular, se relaciona con cambios en el sistema respiratorio y circulatorio. La presión arterial sube, las palpitaciones son más rápidas; se evidencia disnea, palidez, cansancio, sudoración, sensación de desmayo, temblor, tensión muscular, dolor opresivo precordial (en la región del pecho anterior al corazón), lágrimas, agitación, vómitos, dolor de estómago, náuseas, diarrea, gripe, ataques de asma (en asmáticos), parálisis, retardo motor, desmayos, estados pseudocatónicos, presión en el pecho, respiración acelerada, dolor de cabeza, cambios en el apetito y en el sueño (aumentan o disminuyen) y otros (Grindberg, 1978). Además, son comunes las úlceras, problemas del corazón, descontrol hormonal, constipación, voz temblorosa, boca reseca, dilatación de pupila, caída del pelo, tensión en el área mandibular,

mucha orina, pies o manos frías, tics y espasmos, dolores en la espalda, brazos y piernas pesados, fatiga, mareos y temblores (Atkinson, Atkinson y Hilgard, 1983).

Murray (1972) describe que el cuerpo queda sin energías, por la desinversión del Yo y con esto se pierde el balance y la coordinación, se ve lo que no es, surgen pesadillas, vértigo, fatiga, desfallecimiento, alergias en la piel, indigestión, problemas al tragar, mucho flujo o irregularidad en período menstrual, infecciones frecuentes, dolor general y se es susceptible al alcohol, drogas o comer por adicción como escape al propio “darse cuenta” y conocerse a sí mismo sin el amado. A esto nos referiremos con mayor detalle posteriormente, en el aspecto conductual (Heatherton y Baumeister, 1991).

Para finalizar, aunque reconocemos que la pérdida es un desencadenante del estrés, también debemos recordar dos mecanismos inconscientes de la persona que le pueden causar afecciones orgánicas. Para explicar el primero, recordamos que una enfermedad psicósomática es una enfermedad física que se ha originado en la psique y se transfiere al cuerpo porque no pudo ser expresada de otro modo. Con esto, el dolor físico pasa a ser un sustituto del dolor emocional del sujeto, siendo éste más aceptado en la sociedad y proveyéndole de mayor atención. Y segundo, recordemos el término retroflexión que es el proceso en el que el sujeto se hace a sí mismo lo que quisiera hacerle a los demás. Por ejemplo, si quisiera ahorcar o zangolotear a alguien lo hace consigo mismo provocándose úlceras, espasmos musculares, dolores de cabeza, tics nerviosos y sarpullido (Bozarth, 1994).

Aspecto Conductual

El caos pulsional y el disturbio psíquico se manifiestan en la conducta. Reconocemos un cambio en ésta que puede ser consciente o inconsciente. En el primero, se realizarán acciones

que lleven al individuo a compensar la pérdida o a distraerse de su dolor. Estas nos ocuparán más adelante. Las que nos interesan en este inciso son las segundas, las que inconscientemente el individuo realiza.

Las personas que atraviesan por la experiencia de sufrimiento presentan un mal juicio y toman las cosas a la ligera, ya que su atención no está concentrada en su persona sino en su pérdida, lo que los lleva a cometer acciones defectivas (Stettbacher, 1993). En el aspecto conductual tomaremos en cuenta aquellas conductas realizadas por el individuo sin conciencia de ellas. Estas son satisfacciones sustitutivas que se padecen por la dificultad que vive la psique. Así, “la aspiración pulsional sucumbe a la represión, sus componentes libidinosos son transpuestos en síntomas y sus componentes agresivos en sentimientos de culpa” (Freud, 1930, p.134).

Con lo anterior describimos el porqué de las conductas de carácter inconsciente luego de la pérdida. Sin embargo, ¿cuáles son estas conductas? Izard (1977) menciona que se realizan cosas estúpidas que dañan a otros, actos malos según la moral y la ley, imposición de las propias ideas, expresiones de tristeza verbales o físicas, no hay interacción con las demás personas, impulsividad, actos irracionales, violentos, búsqueda de venganza, de huir, hostilidad física o verbal, excesiva pasividad y se da un acercamiento a una persona determinada con la cual hablar. Por su parte, Atkinson, et al. (1983) describe que se dan conductas agresivas contra el amado, contra el sí mismo, contra Dios y contra los demás, por la frustración. Además que se está alerta, hiperactivo e hipersensitivo. El comportamiento puede ser autodestructivo y se pueden consumir sustancias embriagadoras que hagan a la persona insensible a la pérdida. Así, el sujeto se sustrae de la realidad y se refugia en un mundo propio que ofrece mejores condiciones de sensación. Bozarth (1994) comenta que después de la pérdida el sujeto no se siente bien con lo

que antes hacía, se quita hábitos y se adhiere otros, no es eficiente y actúa automáticamente. Las obsesiones (modos adictivos de pensar) y las compulsiones (modos adictivos de actuar) dominan la conducta. Por último, Freud (1930) describe una conducta socialmente aceptada como parte de aquello que puede hacerse de manera inconsciente luego de la pérdida. "La religión se puede llegar a dar de manera que la realidad efectiva se transforma en delirante como protección y seguro de dicha" (Freud, 1930, p.81). Esto provee alivio al sufrimiento de la persona al reforzar la conducta de practicar una religión con mayor intensidad.

Al llegar al final de este inciso, nos preguntamos al igual que como lo hicimos con los anteriores, ¿Cómo es que se puede actuar desde muy hiperkinético hasta muy pasivo? Es fácil contestar. Recordemos que luego de la tensión vivida al momento de la pérdida, en la cual la energía estaba retenida en una sola representación del Yo, queda posibilidad de descargarla, esto por la economía psíquica. Así, si la pérdida inmovilizó al sujeto un período de tiempo, este necesitará descargar esa tensión que acumuló durante todo ese período. Esto explica las manías luego de la depresión (Freud, 1917).

Las conductas compensatorias conscientes en las que incurre el individuo luego de la pérdida, las veremos en el siguiente apartado.

Aspecto Espiritual

Carotenuto (1989) expone que la pérdida lleva a la persona a ver lo que le falta. Es decir, la expone a su carencia y la hace voltear a ver no del lado de lo que ha hecho ni de lo que tiene, sino lo que le falta por realizar y de lo que carece. Así, el sujeto entra en un proceso de reflexiones de vida, cuestionamiento del sí mismo, replanteamiento de metas, etc... Además, el sujeto siente una desdicha por no ser amado por poderes supremos (figura parental) y puede que

se amenace el amor hacia ese poder (enojarse con Dios) o puede que la persona se acerque a ese poder (Dios) como medida de prevención de futuras pérdidas o por sentirse culpable de la lejanía del sujeto de este poder (Dios) que le “proveía” al amado, entonces recurre y se acerca en búsqueda “del perdón del Señor”. En este punto podemos reflexionar sobre algunas posturas religiosas ante el sufrimiento.

Aunque la religión no es espiritualidad, sabemos que es parte importante de ella. En el Cristianismo, según el Catecismo de la iglesia (1992), se vislumbra el sufrimiento como medio para la purificación del pecado original y para aumentar la fe en Dios, creyendo sin cuestionarle y aceptando lo que le toque vivir a la persona sin desviar de su camino. “Y en verdad, que todo lo tengo por pérdida, en cotejo del sublime conocimiento de mi Señor Jesucristo; por cuyo amor he perdido todas las cosas, y las miro como basura, por ganar a Cristo” (Fil 3,8). Entonces, los cristianos buscan a través del sufrimiento, aprender de Dios, pues si todo saliera bien siempre, no se tendría necesidad de pedir ayuda a un ser superior. Segundo, el sufrimiento pone a prueba su fe, así, el Señor nota si las personas confían en él y en su voluntad, como lo mostró Jesús antes de su muerte: “¡Padre, Padre mío!, decía, todas las cosas te son posibles, aparta de Mí este cáliz; mas que no sea lo que Yo quiero, sino lo que Tú” (Mr. 14,36). Por último, propiciar la fe en otros y con esto darles la salvación, como lo hizo Jesús: “Entonces dijo Jesús a sus discípulos: si alguno quiere venir en pos de Mí, niéguese a sí mismo, y cargue su cruz, y sígame” (Mt 16,24).

Por su parte, el Budismo cree que la purificación llega a través del sufrimiento. Así, la escuela es la vida y el maestro el sufrimiento. Creen que el apego es lo que lo causa y reconocen que se sufre, primero por la impermanencia y la transitoriedad de las cosas incluida la propia existencia, por esto se enfocan en un crecimiento espiritual y no material. Segundo, por la interdependencia del sujeto con los otros, entonces se busca la libertad del alma y no del cuerpo.

Por último, por la falta de identidad absoluta, por lo cual ellos creen que la persona necesita saber quién es por sí sola y no a través de los demás. Entonces, el hombre debe romper sus cadenas con el mundo material para crecer en la espiritualidad (Thomas, 1975).

Sin embargo, sabemos que la pérdida provoca un colapso de orden psíquico en el sujeto y lo lleva a cuestionar su existencia, su poco control del mundo, lo impredecible y, además, surgen preguntas sobre el sentido de la vida y replanteamientos del propio futuro. Surgen cuestionamientos metafísicos como por ejemplo, ¿existe Dios?, ¿es justo?, ¿por qué las cosas malas le pasan a la gente buena?, etc.. El sujeto no se da cuenta que está sometido a leyes naturales (como que todo principio tiene un fin), a las que nadie escapa y que no se trata de justicia (Kushner, 1981). Al chocar sus ideas sobre el mundo con la experiencia que vive, el sujeto intenta ilusionarse que la pérdida no ha sido significativa y se puede compensar, o bien trata de encontrar un objeto externo como para reemplazar la pérdida. Surge un vacío existencial que el sujeto busca llenar. El placer momentáneo le permite no sentir ese displacer que tiene consigo. Se compensa la pérdida con objetos materiales deseados, también por sustituciones inconscientes del amado, como los lugares asociados con él y el establecimiento de una relación estrecha con sus hijos, padres o allegados, etc. Notamos también que la persona busca distracciones “poderosas” que lo hagan salir un poco de “su miseria”. Entonces, las personas trabajan más de lo acostumbrado, pueden ser más religiosas, participan más en actividades sociales, salen de compras, se refugian en la ciencia y la investigación, beben, fuman, etc. Sin embargo, estos placeres momentáneos no le llenan y el caos interno continúa, el vacío persiste y la persona se torna muy introspectiva y reflexiva. Cuestiona su forma de vida y explora dentro de sí mismo aspectos que no conocía. Es así como obtiene más conocimiento de sí mismo.

Aspecto Cognitivo

Lo que el sujeto procesa en su psiquismo de manera consciente también sufre un cambio a raíz de la pérdida. Crider, Goethals, Kavanaugh y Solomon (1983) describen que disminuye la concentración, la habilidad para aprender, aparece la confusión de pensamientos, inhabilidad de expresar conceptos en palabras e incapacidad de reconocer y comprender motivos. Existe una mayor facilidad de olvido y dificultad en toma de decisiones. Además, existe una evidente pobreza de ideas, dificultad en establecer prioridades, pensamiento desordenado, poca atención y concentración y no se presta importancia a ideas que lo harían sentir mejor (Sutker, Galina, A&Period y Allain, 1989). Nolen-Hoeksema, McBride y Larson (1997) también describen que se piensa de manera letargada y triste, la persona se concentra en el problema y no en la solución, tiene pensamientos negativos y memorias que lo deprimen, piensa en lo que hizo y no hizo para evitar la pérdida, etc. Surge entonces la pregunta, ¿qué sucede con las cogniciones?, ¿qué retiene la atención, concentración, etc. de la persona? Las ocupa el amado perdido. Recordemos que el Yo se desinvieste, invistiendo la representación total del elegido ausente. Así, el pensamiento es dominado por la preocupación constante sobre lo sucedido, imágenes mentales obsesivas de desaliento, recuerdos del amado, rumiación de la secuencia de eventos que llevaron a la pérdida y memorias de lo sucedido con el objeto. Se piensa en ello, se sueña con ello. . . ya que la representación del objeto en el psiquismo absorbió la energía del Yo.

Esta constante rumiación de la pérdida hace revivenciarla y vuelve a provocar displacer (Freud, 1920). Por tanto, la rumiación mental sostiene y retroalimenta el proceso que provoca dolor en el psiquismo y sus consecuencias emocionales, espirituales, sociales, conductuales, fisiológicas y aun las mismas cognitivas. ¿Con qué objetivo? Mantener vivo al amado, a través de la única vivencia que se tiene en ese momento con él, haberlo perdido. La rumiación hace

referencia constante al momento de la pérdida y regresa al sujeto al momento en que todavía el amado perdido le reflejaba sus imágenes. También es común que se recuerden los momentos buenos por la idealización o los momentos en que se le descuidó por sentirse culpable. Además, ya vimos que el sujeto puede hacerlo como un homenaje al muerto o como garantía propia ante una culpa por traición e infidelidad.

Con esto, llegamos a la afirmación de que la rumiación retroalimenta y nutre el mismo proceso del sufrimiento. Además de que le hace revivir la pérdida al sujeto, lo hace pensar en su fracaso, incompetencia, soledad, tristeza, el rechazo de los demás, desagrado, desaprobación, en que fue traicionado, en que la vida es mala, que fue herido, en haber fallado, en su culpa, en la inadecuación, en que es de menos, en la injusticia, destrucción, venganza, irritación, en eventos negativos, en el enojo, el peligro, los problemas, en creerse inadecuado, en que otros se burian, etc. (Izard, 1977). El sujeto está más ocupado reviviendo el proceso (como si pudiera hacer algo para cambiarlo), en lugar de enfocarse en la solución o en la aceptación de la pérdida. Rumiación, la podemos definir entonces, como "una reflexión pasiva y repetida que se enfoca en la dolencia y en los síntomas que provoca" (Nolen et al. 1997, p.855).

Como nota final, se agrega qué estudios indican que rumean más las personas sin postura de vida definida o religión alguna que les permita un esquema cognitivo desde el cual interpretar la pérdida, y también aquellas personas que no poseen soporte social (Nolen-Hoeksema, Parker y Larson, 1994).

Luego de la revisión de todo lo que implica sufrir, llega una pregunta clave, ¿Cómo concluye la experiencia del sufrimiento? ¿Por qué lo hace? y ¿De qué manera lo hace?

C. La resolución de la pérdida y las funciones yoicas

El duelo termina con la aceptación serena de la realidad (Kübler-Ross, 1997). Se desinviste la representación del objeto en el inconsciente (no el objeto en sí) y se reposiciona el afecto entre las otras representaciones del Yo. Sin embargo, “seguirá existiendo dolor cada vez que la imagen del desaparecido sea reanimada y cuando simultáneamente rinda el Yo ante la evidencia de su indiscutible desaparición. Así, el sufrimiento resulta un alivio, pues lo hace revivir” (Nasio, 1999, p.75).

El duelo se realiza entonces en los movimientos de desplazamiento de la libido dentro del Yo, de la imagen sobreinvertida a una reposición que invista todas las representaciones psíquicas. Entonces, con la pérdida del objeto se pierde la imagen del sí mismo que le permitía querer al Yo (el amor del sí mismo que el otro hacia posible). Se pierde ese Yo ideal que el otro reflejaba en las propias imágenes proyectadas, se pierde el soporte del Yo ideal. Recordemos que el amado cumplía funciones para el Yo. El duelo resulta del proceso de perder esas funciones Yoicas en el otro. Pero ¿qué sucede con éstas?, ¿se encuentra otro objeto que las cumpla?, ¿el Yo las adopta o disiente de ellas? Algunas funciones las pasa a cumplir el Yo, pero recordemos que el Yo necesita constantemente del espejo que representa el otro para su propias imágenes y, por tanto, nunca deja de amar. Así, el objeto sustituto siempre existirá. Sin embargo, si al romperse el equilibrio psíquico de la persona existen efectos, al recuperar este equilibrio, ¿no los habrá? Si, también los hay. Al perder al amado, el Yo pierde una parte de él, el ideal del Yo. El Yo atribuyó aspectos propios al objeto de su amor (proyecciones del ideal en el amado). La pérdida no es del objeto sino de los reflejos que el Yo veía como suyos a través de ese otro (seguridad, integridad, fé, imagen, etc.). Así, por ejemplo, al perder un trabajo, lo que duele no es tanto la privación de comodidades, sino la ausencia de la imagen que éste reflejaba.

Esta imagen en un hombre, podría ser la de proveedor que implica “buen padre” y “buen esposo”. En este caso el Yo debe buscar otro objeto, que le refleje esta imagen ideal de sí mismo. Por tanto, puede que se acerque más a la esposa o a los hijos para ser “buen padre” y “buen esposo” en otro aspecto que no sea el de proveedor, es decir que busque el reflejo que le daba su trabajo a través de otro amado, que podría ser, en este caso, el juego con sus hijos. Además de este primer caso donde el Yo encuentra un objeto sustituto, existe un mecanismo por medio del cual la función Yoica del otro puede ser asumida por el Yo. Esta se puede obtener a través de la pérdida del amado. ¿Paradójico? Sí. ¿Cómo? “Al convertirse en sustitución de un enlace libidinoso a un objeto la introyección de él en el Yo” (Freud, 1921, p. 66). Sin embargo, debe ser a través de una identificación en la que el objeto es un modelo y no a través de la pérdida total del Yo, como en la melancolía. La identificación entonces es parcial pues se toma prestado algunos rasgos del objeto perdido. Entonces el objeto se ve resignado, ya que permanece en el inconsciente, no en su totalidad como un fantasma, sino únicamente aquello que se amaba de él. Pero, ¿cómo se da esta identificación? Recordemos que se desinviste la representación del objeto que retiene toda la energía del Yo y se redistribuye en todas sus representaciones, es decir que la libido regresa a la totalidad del Yo. Cuando esta inviste de nuevo al Yo, permite que éste se enriquezca con propiedades del objeto. Así los déficits del Yo que eran compensados con el objeto, dejan de ser déficit del Yo. Entonces, como expone Karl Abraham (1927), una parte del objeto permanece en el Yo sin convertirse en él.

Además de esto, la resolución del duelo provee la oportunidad al sujeto de resignificar el pasado a través de la pérdida presente y dejar inscrito en su psiquismo la creencia de que las pérdidas son reparables.

Recordemos que, aparte de los procesos intrapsíquicos, debemos hablar del contexto, es decir de objetos significativos que juegan un papel muy importante al acompañar al sujeto en su dolor y facilitarle la aceptación, o a su vez convertirse en el factor reforzador de una fijación patológica (Bleichmar, 1997).

Por otra parte, al enfrentar la pérdida, el ser humano puede decidir aprender y preguntarse ¿qué puedo sacar de esto? Así, el sujeto puede lograr un cambio en él mismo y aprender, o sucumbir y enfermar. ¿Pero qué se puede aprender? Cuando se da la investidura del Yo, luego de la desinvestidura del objeto, no sólo inviste otras imágenes del Yo, sino el Yo como tal. Esto le proporciona al Yo, luego de su investidura, una mayor autoconfianza, sube su valía y aumenta su fortaleza. Además, el displacer, la transitoriedad y la restricción en la posibilidad del goce permite que se torne más apreciable lo que el sujeto posee (Freud, 1916). Entonces la persona obtiene más capacidad de apreciar a otras personas y cosas, se torna más tolerante en sus relaciones con los demás y las hace más sensatas. También obtiene la capacidad de una mayor empatía, que es la comprensión del Yo ajeno. Se torna más sensible a su ambiente, a los demás, menos superficial y más compasivo. El sujeto profundiza en su relación con sus objetos internos, obtiene mayor conocimiento de sí mismo. La pérdida lo provee de insight. Se da cuenta qué es importante y qué no. Este “darse cuenta” lo ayudará a crecer como un todo y entenderse a sí mismo (Wegscheider-Cruse, 1987). También el sentido que se le da a la pérdida provee nuevas metas y sabiduría al sujeto (Davis, Nolen y Larson, 1998). Aprendiendo de sí mismo ante la adversidad, y dando significado a su vida y sus relaciones, le da valor a la propia vida. La pérdida ayuda a la persona a establecer nuevas prioridades y a realizar una revisión de su vida. Según Davis, et al. (1998) las personas que encuentran beneficio y deciden obtener algo de su situación de pérdida aprenden de ellos mismos (cómo enfrentar la adversidad), de otros

(valor de la familia, de sus relaciones) y de la vida (lo que es importante en ella). Yehuda Bacon (en Frankl, 1982) lo describe así: "El sufrimiento tiene sentido si tú mismo te cambias en otro" (p.38). Se da una transformación de los valores originales del sujeto, haciéndolos madurar y trascendiéndolos más allá de la situación inmediata en el tiempo a algo futuro por el bien de la comunidad (Kutash y Schlesinger, 1980), además se obtiene un valor actitudinal. Cuando el Yo hace propio su sufrimiento y crece, se da un incremento de fortaleza. Se madura al obtener una libertad interior a pesar de la dependencia exterior y una conciencia de que "nada se pierde irremediabilmente en el pasado; haber pasado significa que todo se salva definitivamente en el pasado" (Frankl, 1987, p.259). También Frankl (1987) expone que el sufrimiento tiene sentido si se transforma en servicio a los demás y en una maduración a la mismidad. Resume: "Cada acción humana es su propio monumento" (p.268).

Otro recurso que podemos encontrar en el proceso de la aceptación de la pérdida es que el sujeto se provea de satisfacciones como la del artista en el acto de crear y corporizar su fantasía, o la del investigador en la solución de problemas y el conocimiento de la verdad. Subliman, es decir, "trasladan metas pulsionales que no sean negadas por el mundo exterior y crean ilusiones admitidas sin que la divergencia de la realidad arruine el goce a través de la fantasía" (Freud, 1930, p.79-80). Grindberg (1978) agrega que los impulsos reparatorios del duelo y el dolor constituyen la base de la creatividad, sublimación y formación de símbolos. La persona, entonces, toma conciencia y se le revelan dones como pintar, escribir y otras actividades creativas. Se busca la comunicación de aquello que se siente y no se tiene palabras para comunicar más que a través de simbolismos o metáforas. En el caos interior del Yo no hay puntos de referencia ni parámetros, todo lo bueno es malo y viceversa. El único medio de expresión es la creación artística, ya que el Yo herido no se podría comunicar de otra manera con

una sociedad donde los parámetros sí están bien delimitados y establecidos. Crea un lenguaje individual y estimula expresión de una dimensión interna. Por último, recordamos que luego de la resolución del duelo, la limitación de energía en el Yo termina, ya que la tarea psíquica gravosa concluyó y el sujeto regresa a su "normalidad" funcional.

Resumiendo, el sujeto obtiene recursos personales como una actitud de apertura a la experiencia, autoconfianza, conocimiento más profundo de sí mismo, realismo, optimismo, voluntad, paciencia, control de sí mismo (creencia de influir en su propia vida), reto, cambios en estructuras cognitivas erróneas de que el mundo es controlable, predecible y justo. Se obtiene mayor capacidad de abstracción y establecimiento de vínculos al enriquecer el pensamiento. Además, acaba con la ilusión de la inmortalidad del sujeto, provoca una reevaluación de metas, valores y prioridades, mayor entendimiento (sabiduría) y más claridad del sentido de su vida (hacia dónde va). Estos recursos ayudan a la persona a superar futuras pérdidas (Schwartzberg y Halgin, 1991). La persona también obtiene recursos psicosociales como la comprensión, empatía, búsqueda del beneficio social, amor desinteresado, entrega y servicio a los demás, cohesión grupal, apoyo y unión en la familia y, por último, una estrecha relación con alguien que se convierte en soporte emocional del sujeto. Holahan, Moos, Holahan y Cronkite (1999) exponen que la experiencia de vivir una pérdida es transmitida a alguien de mucha confianza y que se convierte en soporte del sujeto en 90 % de los casos.

Sin embargo, no todos los duelos se resuelven, ni todas las personas poseen el valor actitudinal de sacar algo del sufrimiento. ¿Qué pasa con ellas? ¿Por qué algunos pueden sacar algo bueno y otros no? ¿Qué es el duelo patológico? En el duelo patológico el objeto amado

perdido está omnipresente en el psiquismo del Yo. Es decir, que la sobreinvertidura del objeto se fijó. El amor está estancado en la imagen del amado perdido y no puede regresar a invertir al Yo. Sin embargo, si esto sucede es porque remite a algo más, a una patología primaria de la cual el duelo patológico es un síntoma.

Por último, debemos recordar que la vulnerabilidad y los factores orgánicos toman un papel principal. Murray (1972) describe factores determinantes y variables que juegan un papel importante como las experiencias tempranas de vida, las últimas pérdidas del sujeto, antecedentes depresivos, situación crítica que rodea al duelo, relación con el objeto perdido, fuerza y seguridad del vínculo ahora ausente, intensidad de ambivalencia en la relación (amor / dolor), tiempo, preparación, sexo, edad, personalidad, señales, tipo de pérdida, estatus socioeconómico, cultura, religión, nacionalidad, soporte social, otros estresores y reconocimiento de oportunidades futuras.

D. Definiendo Sufrimiento: Hacia la formación de un sistema

Pizzi (1999) define el sufrimiento como una carencia. Lo describe como un sentimiento aflictivo, psicológico y espiritual, limitante y trascendente, generalmente rebelde a la terapéutica, que se traduce por angustia, ansiedad y pena. Algo que es propio, único e irrepetible, que plantea un cuestionamiento de carácter metafísico.

En 1993, Chapman y Gravin definieron el sufrimiento como “un complejo estado afectivo, cognitivo y negativo, caracterizado por la sensación que tiene el individuo de sentirse amenazado en su integridad, por el sentimiento de impotencia para hacer frente a dicha amenaza y por el agotamiento de recursos personales y psico-sociales que le permitirían afrontar dicha amenaza” (Gutiérrez, Arranz y Remor, 2000, p.3). Ampliamos la presente definición con los

tres conceptos de Paul Tillich (en Pizzi, 1999) sobre qué es lo que hace que el ser humano se sienta amenazado. El primero, es la falta de sentido en la vida o la angustia espiritual en la cual, para la persona la existencia parece no tener una razón de ser. Segundo, la muerte o la angustia óntica. El ser no acepta sus limitaciones y se aferra una idea de inmortalidad sin tomar conciencia de su transitoriedad. Y por último, la culpabilidad del hombre o la angustia moral. Las normas y reglas sociales o morales fueron quebrantadas y el individuo se castiga a sí mismo. Por su parte, Stettbacher (1993) define el sufrimiento como estar enfermo, débil o consumido por una necesidad no gratificada.

En el presente trabajo proponemos el sufrimiento como un sistema. Pero, ¿qué es un sistema? ¿Cómo surge esta postura? y ¿Por qué el sufrimiento es un sistema? Después de la Segunda Guerra Mundial, surgió una nueva manera de conceptualizar los fenómenos. Se descomponían en sus partes y luego se armaban de nuevo. Es así como surge la teoría de sistemas. Un sistema “es una serie de elementos que forman una actividad o un procedimiento, o plan de procesamiento que buscan una meta común, mediante manipulación de datos, energía, materia, en una referencia de tiempo, para proporcionar información, energía o materia” (Murdick y Ross, 1979, p.27). Un sistema es un proceso que va hacia adelante, dinámico y de naturaleza cambiante, diseñado para el análisis científico de una organización compleja. Surge al entender que los problemas son tan complejos y tan mal estructurados que no hay una formulación única. Al haber encontrado tantos enfoques sobre el sufrimiento, como escuelas psicoanalistas, conductistas, cognitivas, existencialistas, sociales, filosóficas, etc., proponemos el enfoque de sistemas, considerándolo adecuado para integrar las diversas formas de definir el sufrimiento y para proporcionar un método que combine los resultados de las investigaciones y todos los puntos de vista, en una teoría total y no en una fragmentada. Esto se debe a que,

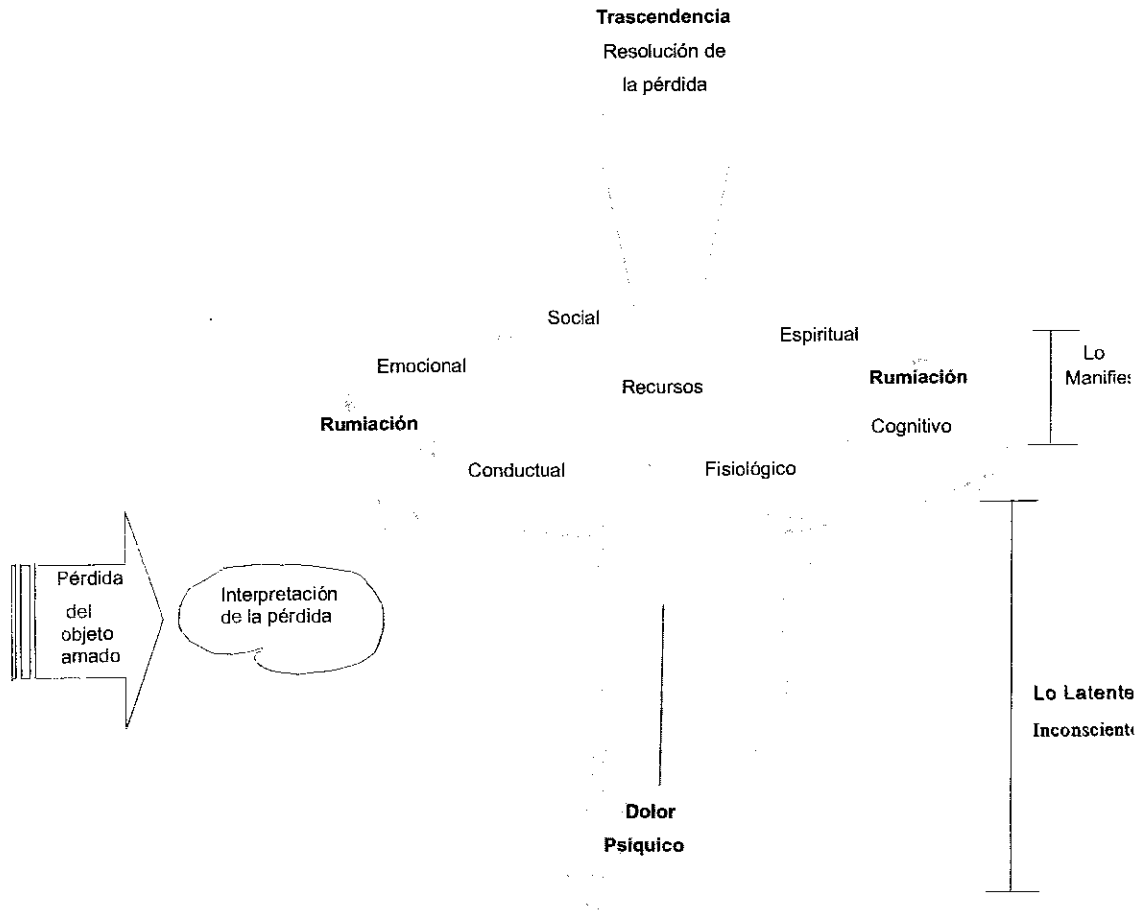
primero, el enfoque de sistemas aceptará los subsistemas y sus variantes, restricciones y parámetros recíprocamente relacionados; segundo, es compatible con todas las “escuelas” porque abarca todos los enfoques, como subsistemas; y por último, es penetrante y todo lo incluye porque pueden aplicarse todas las teorías en términos de estructura (Murdick y Ross, 1979). Estas escuelas o enfoques no se excluyen mutuamente, ya que la mayor parte es compatible, por lo menos, hasta el grado en que se convierten en subsistemas de un sistema general: el sufrimiento. Así, “nuestro gran problema no consiste en aclararlo, creando una gran teoría que todo lo incluya, sino en darnos cuenta de la multitud de rutas que hay a través del mismo” (Murdick y Ross, 1979, p.63).

En el sistema del sufrimiento que proponemos, el insumo es la pérdida del amado (aun si éste es un proyecto frustrado de vida) que provoca un caos pulsional y un dolor psíquico, una interpretación de la pérdida como significativa y una limitación funcional del Yo. A esto le llamamos el efecto *latente*, inconsciente. Esta confusión en el aparato psíquico inmoviliza al Yo que se siente incapaz de enfrentarse al desequilibrio provocado por el ausente, afectándolo en *lo manifiesto* de una manera emocional, fisiológica, espiritual, cognitiva, conductual y social. Recordamos, que *Lo latente* es lo que realmente sucede a nivel psíquico y *lo manifiesto* es la manifestación simbólica en el afuera, de la realidad interna vivida.

Este sistema se sostiene y retroalimenta por el vacío que continúa experimentando el sujeto y la constante rumiación mental en la que él vuelve a vivir la pérdida una y otra vez. El Yo encuentra recursos personales y sociales a través de mecanismos inconscientes (como la identificación y la investidura del Yo, dándole fuerza y madurez) y de mecanismos conscientes como el conocimiento del sí mismo y el apoyo social recibido. Estos recursos y la adopción en el Yo de funciones que cumplía el amado en la psique, permiten romper el sistema y hacer que el

Yo trascienda, aprenda de su pérdida y psíquicamente desarrolle organizaciones de mayor complejidad (Freud, 1920) (Ver Gráfica).

Modelo del Sufrimiento: Un Sistema



Gráfica

Se da la pérdida del amado y los elementos unidos funcionalmente, permiten una integración de las partes y una relación recíproca de los subsistemas (en su parte consciente se encuentra: lo emocional, lo social, lo cognitivo, lo conductual, lo espiritual, y lo fisiológico; en su parte inconsciente, el dolor psíquico; cada cual con sus propias leyes de funcionamiento). En el sistema existe una característica de sinergia, o sea, la acción simultánea de las partes separadas aunque recíprocamente relacionadas, que produce un efecto mayor que el de la suma de los efectos considerados independientemente. Así, el sufrimiento es una situación compleja de todos los aspectos afectados, relacionándose recíprocamente y nutriéndose unos a otros. Su complejidad no radica en el tamaño, sino en el número de partes que lo forman y sus múltiples relaciones recíprocas. En el sistema, la salida lleva a una decisión que da por resultado algún tipo de acción que corrige la misma salida, lo que a su vez lleva a otra decisión. En el caso del sufrimiento, encontrar esos recursos personales y sociales, lleva a la resolución del duelo y la salida, en este caso, no retroalimenta el proceso de sufrimiento. Por otro lado, si la salida es una retroalimentación por medio de la rumiación mental, el sistema continúa funcionando y la interrelación de sus subsistemas continúa complicando la experiencia del sufrimiento.

Recordemos que el crecimiento, la estabilidad y la interactuación son las metas de una sistema, y el equilibrio es el medio principal para alcanzarlas. Así, cada vez que el sujeto resuelve su proceso doloroso alcanza esta homeostasis psíquica que le permite desarrollar organizaciones de mayor complejidad en el psiquismo. En el sistema no existe una secuencia especial, ni tampoco de tiempo, cada función afecta a las demás y todas se relacionan para formar el proceso de sufrimiento. Nos percatamos, entonces, de cómo el aspecto emocional puede afectar el fisiológico y éste a su vez el conductual, etc.. No es un diagrama de flujo que podamos definir con un orden, sólo sabemos lo que lo compone y que su interrelación lo complica aún más.

Evidentemente, el sufrimiento, es un sistema abierto que recibe insumos del ambiente que son la pérdida del amado. (Murdick y Ross, 1979).

Luego de proponer al sufrimiento como un sistema, nos resta probar que así es. Por tanto, el objetivo de este trabajo es conocer cómo las personas adultas (mayores de edad) experimentaron el sufrimiento, es decir, estudio de *lo manifesto* en el modelo propuesto.

III. Método

A. Participantes

La población estuvo constituida por personas de ambos sexos de 18 años o más, que no estaban bajo tratamiento psiquiátrico o psicológico, y de un estrato socioeconómico medio y alto de la ciudad de Guatemala.

La muestra fue no probabilística y estuvo constituida por 40 adultos, de los cuales, 19 eran hombres y 21 eran mujeres. Se entrevistó a las personas que por propia voluntad deseaban colaborar con el estudio. El reclutamiento de los participantes se realizó a través de anuncios que se pegaron en la Universidad del Valle de Guatemala, la Universidad Rafael Landívar, la Universidad Francisco Marroquín y también a través del contacto de conocidos.

El estudio se efectuó con participantes de este estrato socioeconómico por su disponibilidad de tiempo para la entrevista y para disminuir la probabilidad de problemas de comprensión por diferencias lingüísticas y culturales entre entrevistador y entrevistados. No se logró reclutar participantes de la Universidad Francisco Marroquín. De la Universidad del Valle de Guatemala se reclutó a 11 sujetos de los cuales no se incluyeron tres por no haber resuelto su duelo, en la Universidad Rafael Landívar se reclutó a 3 sujetos, y por último, 31 personas fueron referidas por conocidos y no se incluyeron dos por no haber resuelto su duelo.

B. Ambiente

La entrevista se realizó en el lugar que dispusiera el entrevistado. Podía ser en su casa u oficina, sin embargo debía ser un lugar sin ruidos, evitando interrupciones, bien iluminado, con dos sillas o asientos como mínimo para sentarse frente a frente y entablar una plática. También, en algunos casos, se realizó en un salón en la Universidad del Valle de Guatemala.

C. Diseño

Es una investigación exploratoria descriptiva, con enfoque cualitativo fenomenológico.

No se aplicó ninguna prueba estadística al material obtenido, sino que únicamente se describió la manifestación de la experiencia del sufrimiento para cada sujeto. Estas se analizaron a través del modelo propuesto en su parte manifiesta, a manera de hacer un estimado de la aplicabilidad del mismo a todas las personas, independientemente de la edad, sexo, profesión y religión, tomando en cuenta las modificaciones que podían presentarse. El análisis se realizó a través de dos textos paralelos: citas textuales de las entrevistas de un lado y en el otro, la parte del modelo a la cual remitía. Luego se realizaron gráficas (Ver Resultados) que muestran el funcionamiento del modelo en cada persona.

D. Aparatos

Se utilizó una audio grabadora con el fin de obtener mayor precisión en la recabación de información. Esto permitió hacer citas textuales de lo manifestado en cada una de las entrevistas, para su correspondiente análisis. Con la finalidad de grabar las entrevistas, se elaboró un documento en el que el entrevistado autorizaba que fuera grabada y el entrevistador se comprometía a mantener la confidencialidad de la información y a no revelar la identidad del entrevistado (Ver Apéndice C).

E. Instrumentos

Para obtener la información necesaria se elaboró una guía de entrevista semi-estructurada (Ver Apéndice A), preparada de acuerdo al estudio de Gutiérrez y cols. (2000). El formato de este tipo de entrevista permitió al entrevistador indagar sobre cada componente del modelo sin la

estricta limitación a preguntar únicamente lo que se proponía para conservar la finalidad de la pregunta. Esto enriqueció la investigación, ya que no se limitó a la validación de un modelo, sino también a obtener información que pudo incluso, modificar lo propuesto. El instrumento que se utilizó (la entrevista) permitió que las personas comunicaran su experiencia con mayor facilidad, posicionándose de nuevo en su dolor, situación que no hubiera ocurrido en el caso de utilizar un cuestionario. ¿Por qué? Al realizar una encuesta tipo cuestionario, las personas proporcionan datos de una manera impersonal y rápida; por el contrario, en la entrevista se tuvo la oportunidad de que la persona verbalizara sus recuerdos, de una manera libre, sin condicionantes de respuesta, proporcionando mayor información a la investigación, respecto a su experiencia de sufrimiento.

La guía utilizada para la realización de las entrevistas fue especialmente diseñada para este estudio por Zamora y García-Salas (Ver Apéndice A y B). Este instrumento fue sometido a juicio de expertos y según las observaciones señaladas se realizaron los cambios pertinentes.

La entrevista se llevó a cabo de manera individual. Está compuesta por una introducción con la explicación general del estudio; la autorización por parte del entrevistado para que la entrevista sea grabada, 4 preguntas de información general acerca del sujeto, 25 preguntas abiertas y la opción a la realización de otras preguntas que ayuden a clarificar de algún modo los fines de la investigación; y por último, su devolución o en este caso cierre de la entrevista (Ver Apéndice A).

No existe el mismo número de preguntas en la guía para cada componente del modelo. Esto se justifica con base en que es una entrevista semi-estructurada que cuenta con la libertad de ser modificada añadiéndole preguntas cuando se considere conveniente para alcanzar el fin del

estudio, de esta manera, el entrevistador puede aclarar aspectos cuando lo crea necesario. Las entrevistas tuvieron una duración promedio de 45 minutos.

F. Procedimiento

Se realizó un estudio piloto con dos personas, y luego de él, se modificó la entrevista incluyendo un inciso (b) de preguntas generales y se elaboró un formato de entrevista diferente para las personas que no hubieran superado su duelo (Ver Apéndice B). En el segundo formato, no se preguntó sobre la experiencia personal sino sobre la de algún conocido de él o ella, con el fin de lograr un cierre de su pérdida no superada (en la entrevista) a través de la proyección de su dolor en el relato de la vivencia de algún conocido. La persona que no hubiera resuelto su duelo no podía validar la totalidad del proceso de resolución de una pérdida y en esos casos la información obtenida del proceso de sufrimiento de estas personas no era completa. Por esta razón, se excluyeron los resultados de aquellas entrevistas en las que el proceso de duelo no había sido resuelto. Nos basamos en los estudios de Kübler-Ross (1997) para definir que la persona no ha resuelto su duelo al no aceptarlo.

Para el reclutamiento de los participantes se seleccionó a la Universidad del Valle de Guatemala, Universidad Rafael Landívar y Universidad Francisco Marroquín para la difusión de la información. Además, se reclutó a través de personas referidas a los encargados del estudio. La información se propagó por medio de avisos escritos en los cuales se solicitaba la colaboración a los catedráticos, alumnos y visitantes de la universidad. Asimismo, se hizo una difusión verbal de la información a través de personas conocidas, a manera que se propagara la información y se obtuviera un mayor número de voluntarios para la realización del estudio.

A las personas que voluntariamente desearan participar en la investigación se les solicitó su nombre, teléfono y dirección (de casa u oficina) para que se realizara la entrevista. Algunas personas prefirieron que la entrevista se efectuara en un salón en la Universidad del Valle de Guatemala, de manera que su identidad (dirección y teléfono) no fuera totalmente revelada al entrevistador. Se explicó el objetivo, la duración del estudio y el deseo de que la entrevista fuera grabada. La información que se proporcionaba sobre la investigación fue la misma a todas las personas (Ver Apéndice A).

Las entrevistas fueron hechas por una única persona y se llevaron a cabo el día que se fijó previamente con el participante. En el momento de terminar la entrevista, se realizó la devolución, que en este caso fue un cierre (Ver Apéndice A) y se explicó más detalladamente la investigación a quién así lo solicitó.

Los resultados se describieron por medio de la gráfica obtenida luego del análisis de cada una de las entrevistas. En esta gráfica, se determinan las distintas manifestaciones del proceso de sufrimiento y sus interacciones. Además, se incluyó un párrafo donde se sintetizó lo sucedido en la entrevista. No se establecieron comparaciones entre los procesos de sufrimiento dentro de la muestra. Se efectuó un análisis intrasujeto, de lo cual se muestra una descripción ilustrada del proceso para cada persona a través de graficas (Ver Resultados). En el caso en que el sujeto describió dos pérdidas o más, sí se estableció alguna relación o comparación entre ellas.

No se estableció ningún tipo de restricción en cuanto al número de sujetos de un determinado rango de edad. Recordemos que no era nuestro objetivo describir el sufrimiento en relación al desarrollo humano. Por último, tampoco se incluyó en la investigación a personas recibiendo algún tratamiento psicológico o psiquiátrico por ser una investigación centrada en el sufrimiento cotidiano “normal”, no de una patología determinada.

IV. Resultados

En el presente estudio se contó con la participación de 40 sujetos, 21 de ellos mujeres y 19 hombres. De ellos, el 28% estuvo comprendido entre los 18 y los 27 años, el 50% entre los 28 y los 37 años, el 12% entre los 38 y los 47 años, el 5% entre los 48 y los 57 años, y, por último, el 5% entre los 58 y los 68 años. El 52% de ellos eran profesionales, el 22% comerciantes, de educación media y técnica, el 16% estudiantes, y el 10% amas de casa. Además, el 70% de ellos profesaba la religión católica, el 20% no eran católicos (judíos, mormones, cristianos y budistas), y el 10% restante no pertenecía a religión alguna.

A continuación se presenta la descripción de cómo se manifiesta cada componente del modelo en los participantes del estudio. El análisis es intrasujeto y se realizó con base en lo que del modelo aparecía en el discurso del entrevistado. En él, se encuentra primero, los datos generales, luego una síntesis de lo ocurrido en la entrevista, y por último, la gráfica descriptiva del funcionamiento del modelo en cada persona.

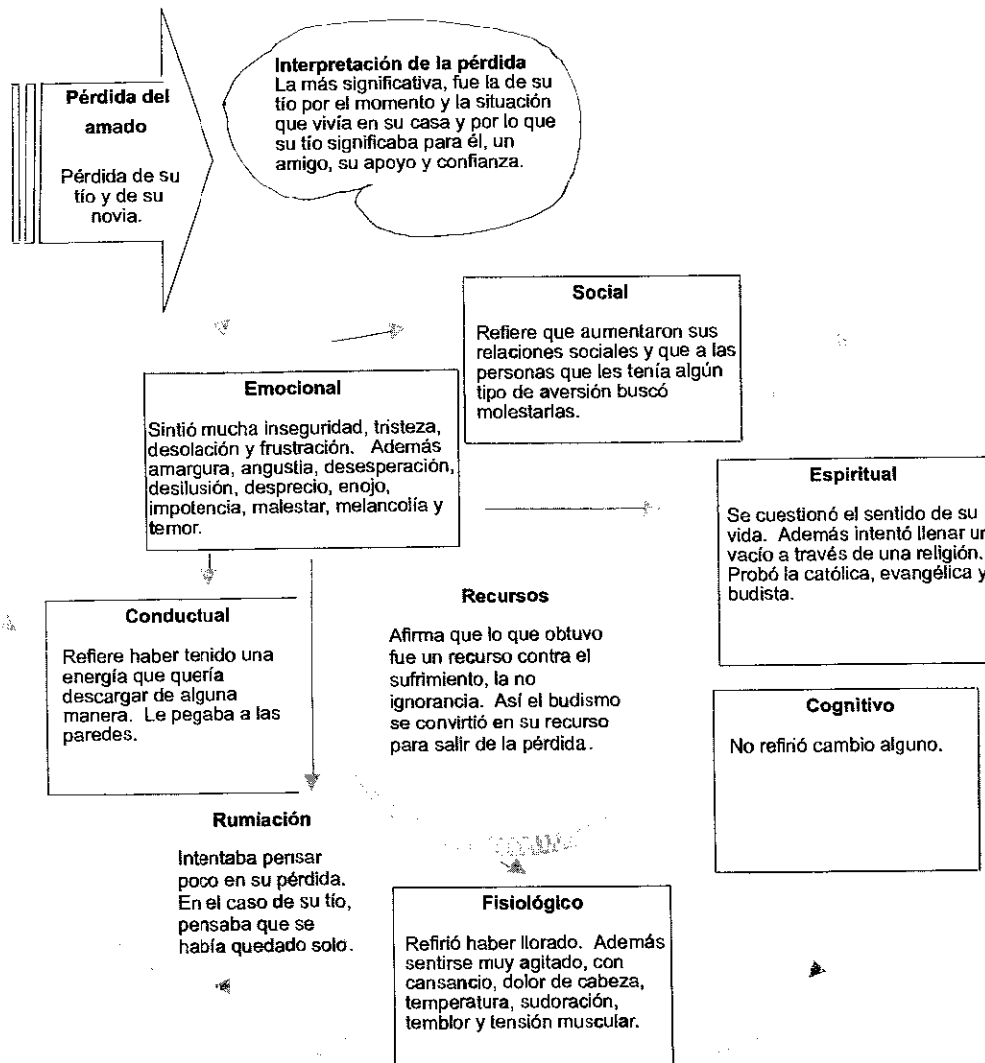
Entrevista # 1

Edad: 18 años
 Profesión u ocupación: estudiante

Religión: budista
 Sexo: masculino

Expuso la pérdida de su novia hace dos semanas y la muerte de su tío hace tres años.

Describió cambios en lo emocional, conductual, social, espiritual y en lo fisiológico. En un principio habló de ambas pérdidas, la de su novia y la de su tío. Luego sólo se refirió a la pérdida de su tío que parece ser la más significativa, por lo que en su momento significó y porque en ese entonces no practicaba la filosofía budista. Su obtención de recurso fue el budismo y afirma que ahora que lo practica, ya no sufre. Cree que la ignorancia provoca sufrimiento, es decir no aceptar la impermanencia de las cosas. Afirma haber sufrido menos en su última pérdida, la de su novia.



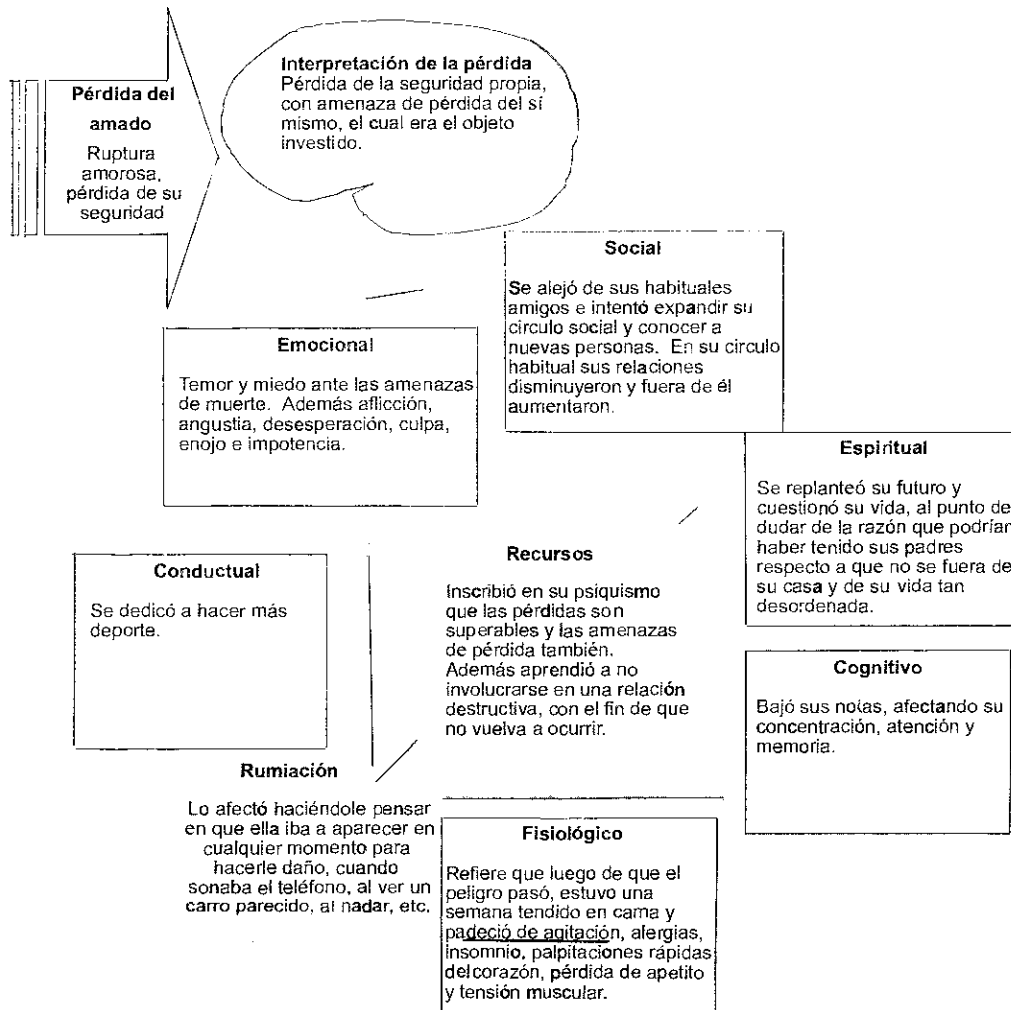
Entrevista # 2

Edad: 22 años
 Profesión u ocupación: estudiante

Religión: cristiano
 Sexo: masculino

Expuso la ruptura de una relación amorosa. Como consecuencia de esto, pérdida de su seguridad física (por amenazas de muerte que recibió). Esto ocurrió hace dos meses.

Describió cambios en lo emocional, espiritual, cognitivo, conductual y social. En lo fisiológico, se dieron cambios hasta que él se sintió seguro de nuevo, cuando creyó que su vida ya no corría peligro. En este caso, el objeto investido era él mismo, ya que lo que amaba de la relación, era ver como hacía feliz a su pareja. Pero la pérdida no sólo significó, perder esa imagen de él, sino además significó perder la propia seguridad por amenazas de muerte que le hizo ella. La rumiación fue una constante amenaza para sí mismo ya que en todo momento pensaba que ella podía aparecer.



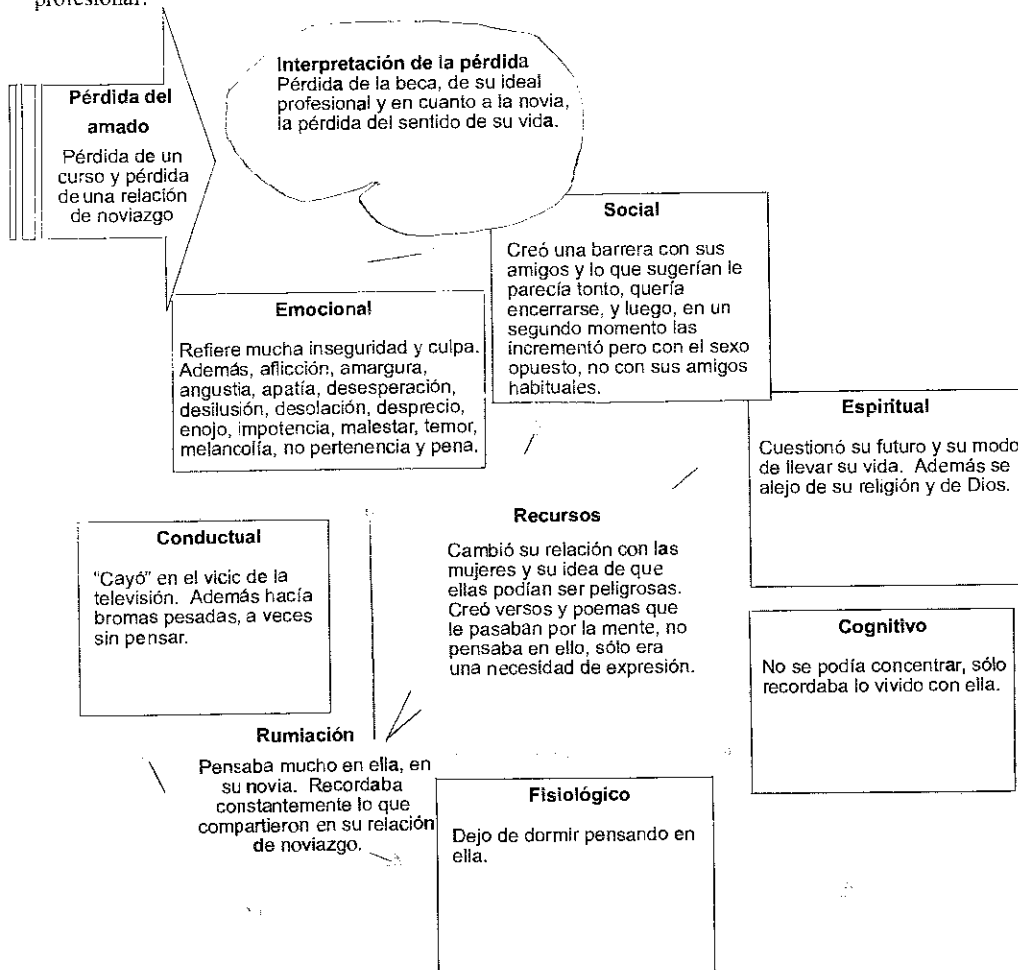
Entrevista # 3

Edad: 24 años
 Profesión u ocupación: estudiante

Religión: católica
 Sexo: masculino

Expuso la pérdida de un curso de la universidad, ya que su beca pudo verse afectada, esto ocurrió hace un mes. Además habló sobre la pérdida de una relación amorosa con su novia, ya que ella se fue a Estados Unidos hace un año.

Describió cambios en lo emocional, fisiológico, conductual, espiritual, cognitivo y social. Empezó hablando de la pérdida de un curso que significaba perder su beca y su ideal de profesional, sin embargo, esto le remitió a la pérdida más significativa que fue perder en ese momento el sentido de su vida, la persona con la cual ya vislumbraba un futuro. Esta pérdida le hace replantear las cosas y definitivamente parece complicar la pérdida actual, en cuanto a la situación de la beca. Habrá que preguntarse ¿qué efecto puede tener una pérdida muy significativa pasada, con la resolución de las presentes?, ¿será que en este caso la relación entre ambas crea el cuestionamiento sobre su futuro, en una con su ideal de esposa y en la otra con su ideal profesional?



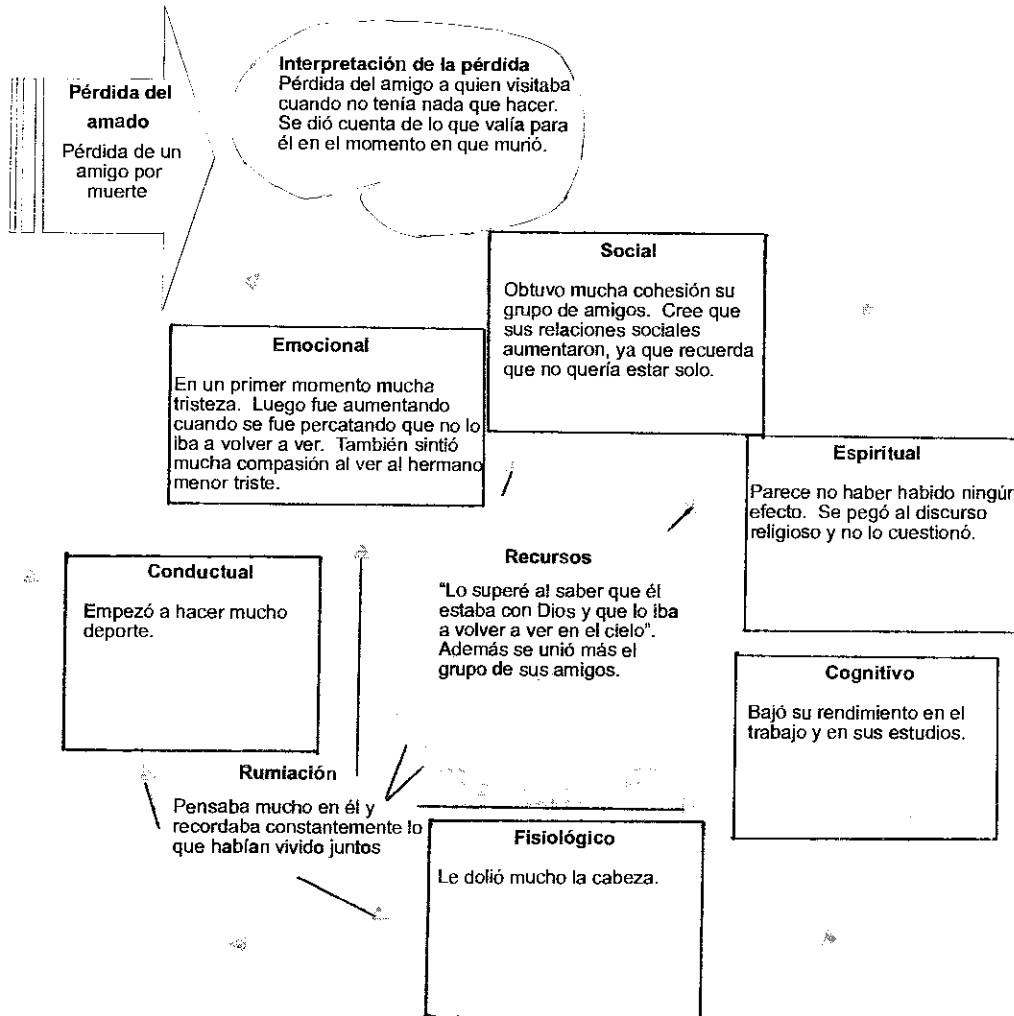
Entrevista # 4

Edad: 25 años
 Profesión u ocupación: coordinador de inglés

Religión: cristiano
 Sexo: masculino

Expuso la pérdida de un amigo de la iglesia, por muerte, hace tres meses.

Describió cambios en lo emocional, cognitivo, conductual, fisiológico y social. En lo espiritual, nunca cuestionó a Dios. Por el contrario llegó a pensar que su amigo seguramente estaba obrando mal y por esto Dios lo había castigado. Por último indicó que lo había superado porque sabía que su amigo estaba en el cielo. ¿Contradicciones en su discurso? Creer que de alguna manera lo merecía, y aún así estar con Dios. Notamos entonces como se adhirió a su discurso religioso para no cuestionarse más.



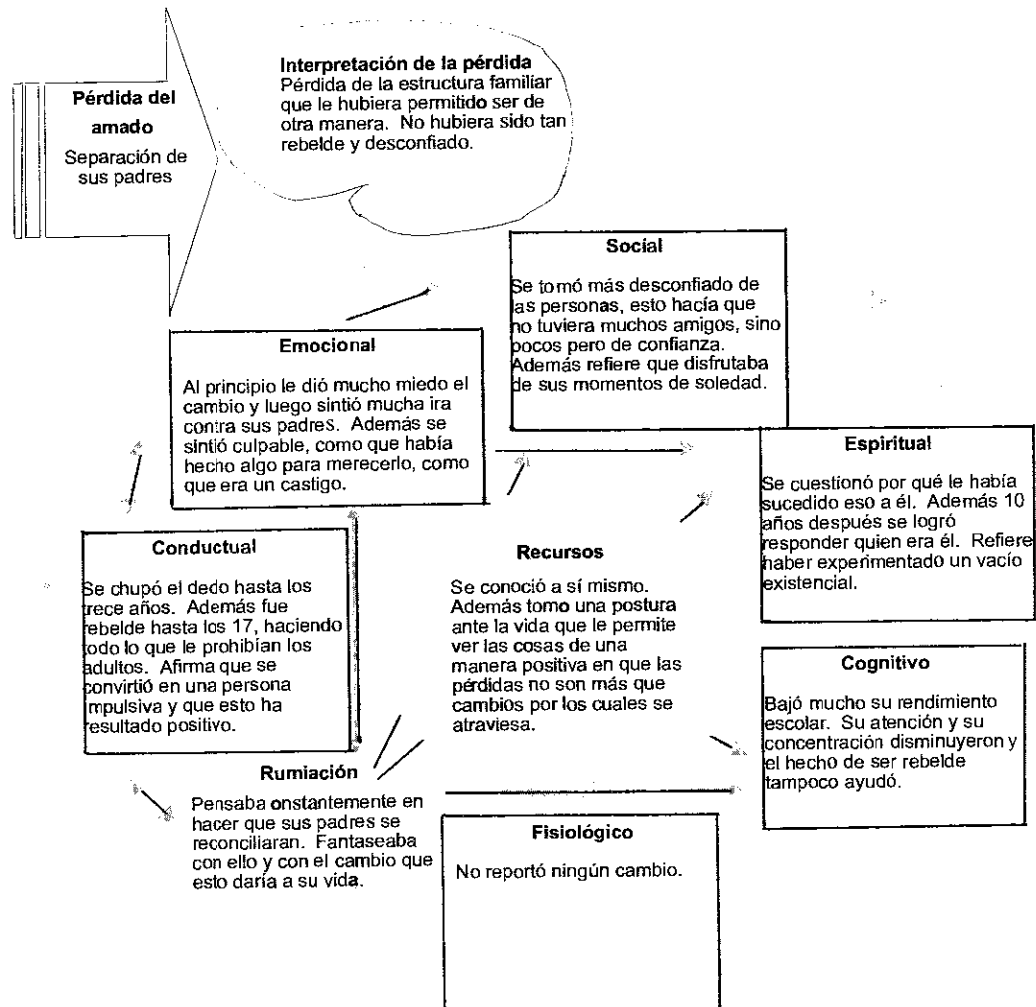
Entrevista # 5

Edad: 26 años
Profesión u ocupación: comerciante

Religión: católica
Sexo: masculino

Expuso el divorcio de sus padres ocurrido hace 19 años.

Describió cambios en lo emocional, espiritual, cognitivo, conductual y social. Sobre todo, estos cambios fueron a largo plazo. En lo emocional, refiere que tomó varias decisiones en su vida basadas en sus emociones (como casarse con una persona que tenía dos semanas de conocer), en lo espiritual refiere que esto funcionó de catalizador para encontrarse a sí mismo 10 años después, en lo conductual comenta ser muy impulsivo. En lo social se tornó desconfiado. Refiere haber experimentado mucha rumiación y ahora la experimenta pero de distinta manera, piensa constantemente en que no quiere repetir con sus hijos lo que sus padres hicieron con él.



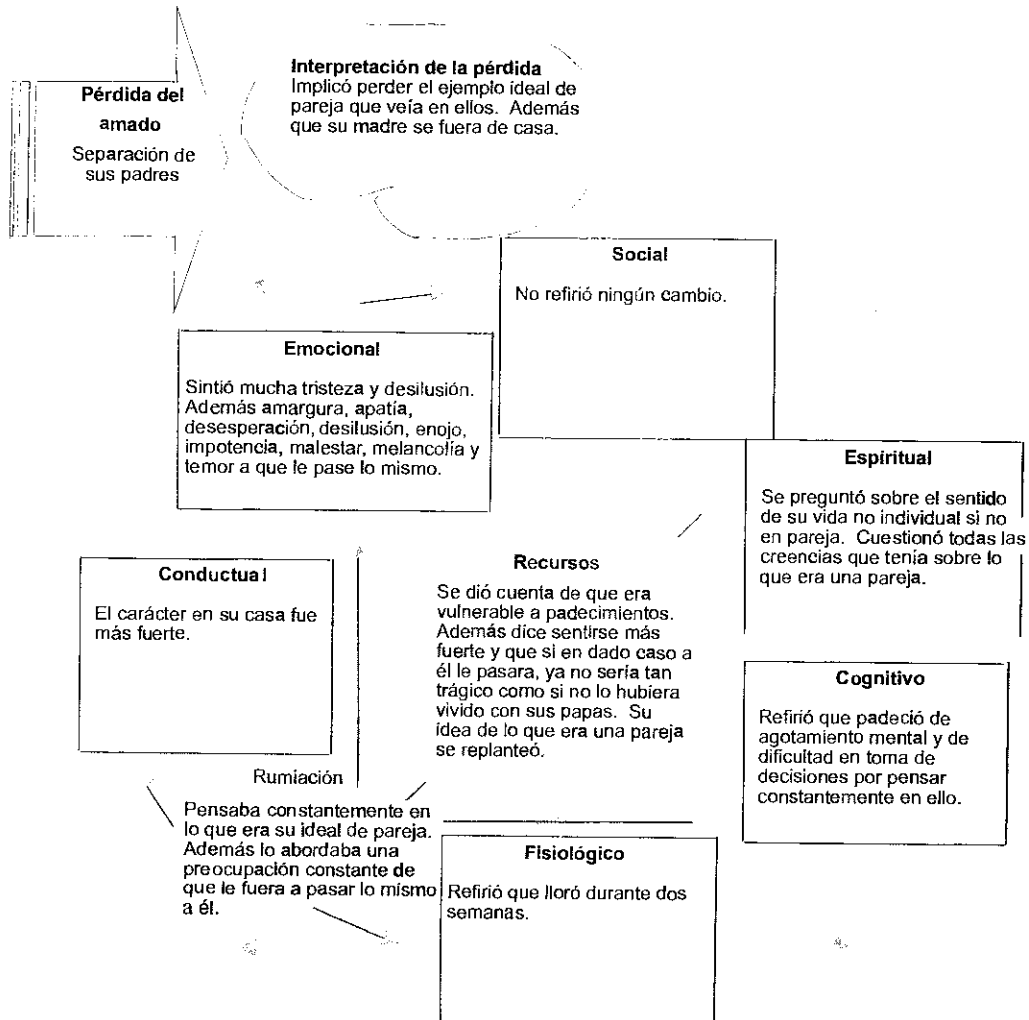
Entrevista # 6

Edad: 27 años
 Profesión u ocupación: publicista

Religión: mormón
 Sexo: masculino

Expuso la separación de sus padres hace tres años.

Describió cambios en lo emocional, conductual, espiritual, cognitivo y fisiológico. La pérdida de su imagen ideal de pareja se vio confrontada por la realidad. Refiere que además de esto, lo afectó la idea constante de que a él también le podía pasar, que con el hecho de jurarse amor eterno no hay nada seguro. También le afectó el hecho de que su madre se tuviera que ir de la casa. En cuanto a su obtención de recursos refiere que está listo en dado caso le llega a pasar algo como eso. Afirmo que no lo sorprendería tanto. Su idea de lo que era una pareja sufrió modificaciones.



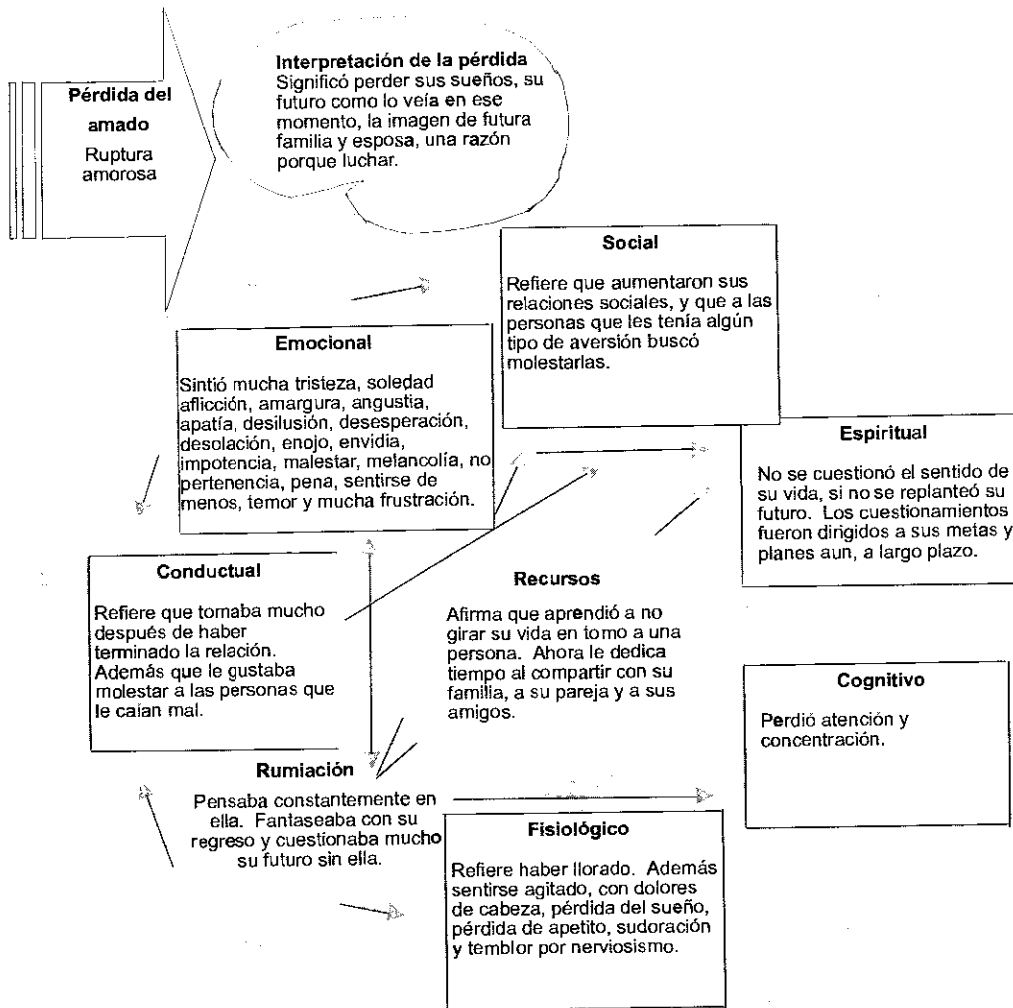
Entrevista # 7

Edad: 27 años
 Profesión u ocupación: perito contador

Religión: católica
 Sexo: masculino

Expuso la pérdida de una relación amorosa, hace seis meses.

Describió cambios en lo emocional, espiritual, cognitivo, conductual, fisiológico y social. La obtención de su recurso fue el valorar a los amigos y dedicarles un tiempo al igual que a su pareja y familia, es decir, no repetir entregar su vida por completo a una persona. Además expuso que algo que causó mayor dolor fue no terminar la relación por completo, ya que en los últimos meses, terminaban y regresaban constantemente. Esto probablemente no permitió que la desinversión se diera por completo.



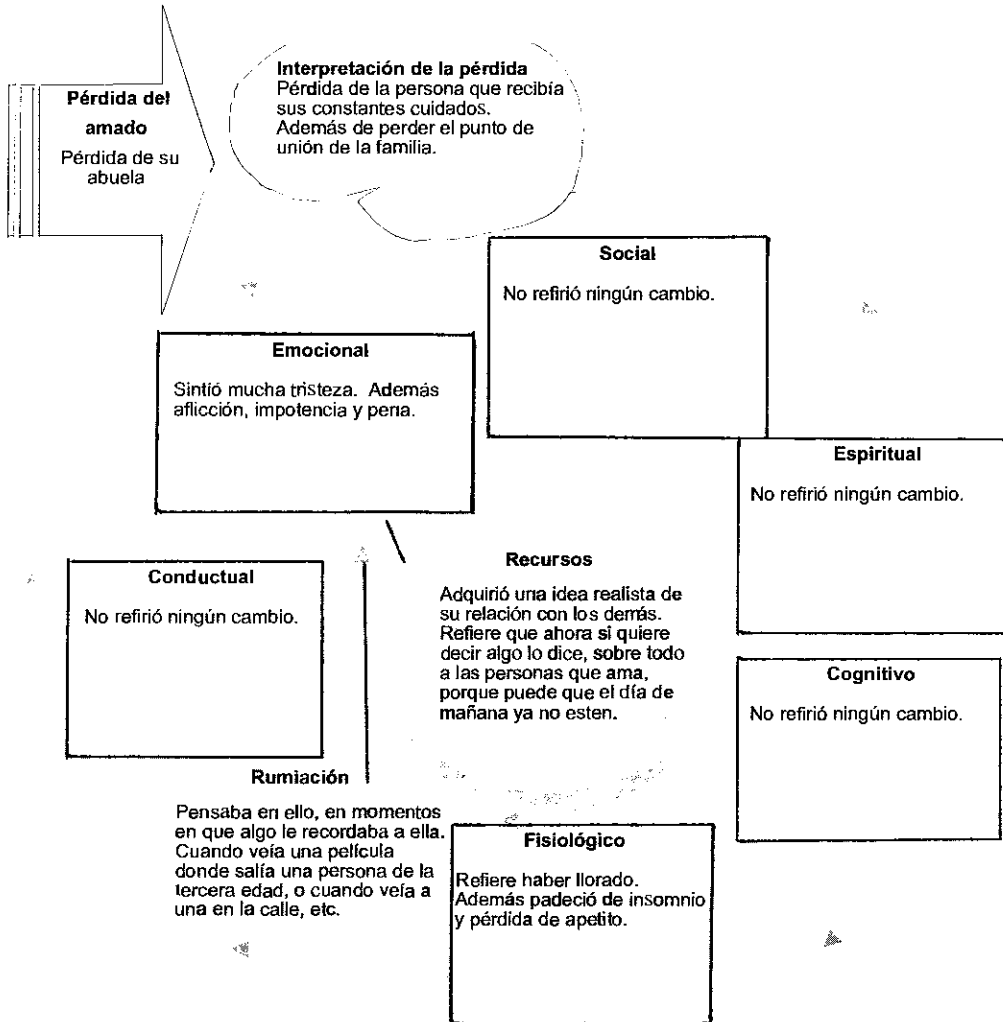
Entrevista # 8

Edad: 28 años
 Profesión u ocupación: Ingeniero Civil

Religión: católica
 Sexo: masculino

Expuso la pérdida de su abuelita, por muerte (padecía una enfermedad terminal), un año atrás.

Describió cambios en lo emocional y en lo fisiológico. Llama nuestra atención que se fantaseó con un cambio a nivel conductual. Este caso es especial, ya que él se acercó a su abuelita al momento de conocer que se iba a morir. "Me acerqué más a ella por los cuidados que requería y me hizo amarla más". Es decir, en lugar de desinvertir el objeto progresivamente, se sobreinviestió como resistencia a dejarlo ir. Fantaseó con que el cuidar a su abuelito lo iba a hacer sentir tan bien, como lo hacía el cuidar a su abuelita, aunque nunca lo hizo.



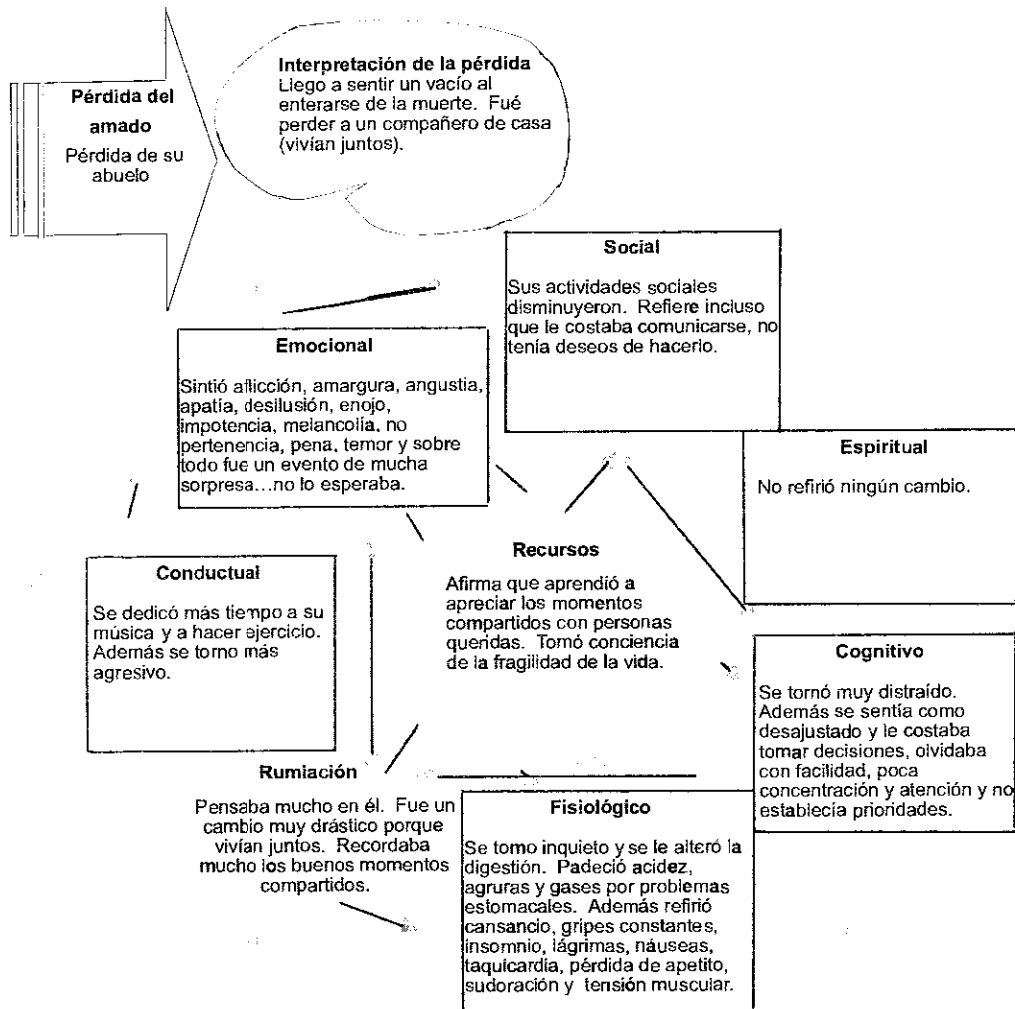
Entrevista # 9

Edad: 31 años
 Profesión u ocupación: estudiante

Religión: cristiano
 Sexo: masculino

Expuso la pérdida de su abuelo, por muerte, un año atrás.

Describió cambios en lo emocional, social, conductual, cognitivo y en lo fisiológico. Afirma que ahora aprovecha de mejor manera los momentos con otras personas a las cuales quiere porque reconoció la transitoriedad de las personas. Define sufrimiento como la falta de algo que lo haga a uno sentirse bien con uno mismo y con los demás.



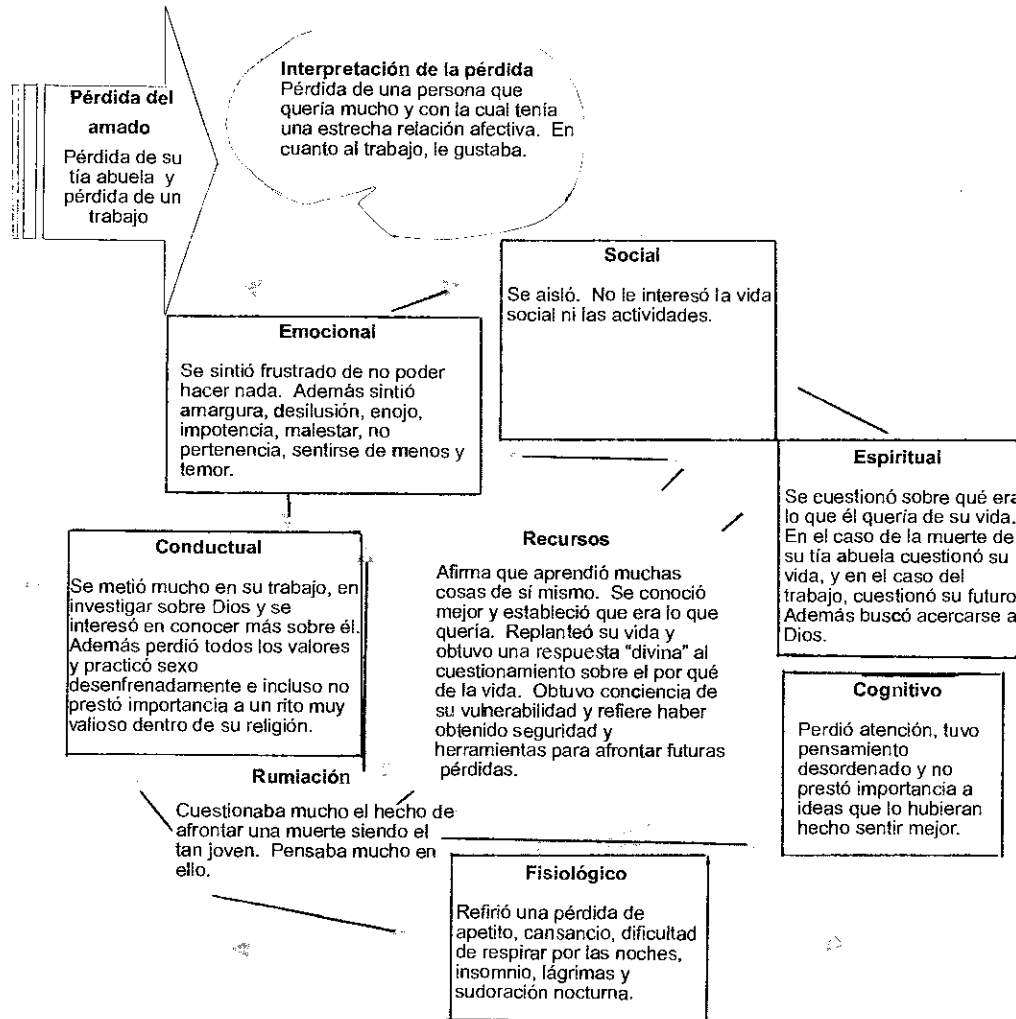
Entrevista # 10

Edad: 31 años
 Profesión u ocupación: Economista

Religión: judía
 Sexo: masculino

Expuso la pérdida de su tía abuela, con quien tenía mucha relación, por muerte, nueve años atrás. Además, también la pérdida de un trabajo, ocurrida hace dos años.

Describió cambios en lo emocional, conductual, espiritual, social, cognitivo y en lo fisiológico. La pérdida por muerte de su tía abuela es la más significativa. En ella entró en un cuestionamiento de la vida y de sí mismo. En la pérdida laboral se cuestionó su futuro. Un aspecto que llama la atención, es que refiere que aun cree que sigue volcado en su trabajo y buscando cosas de Dios (efectos conductuales), como que de una manera inconsciente continúa escapando de algo, que sin embargo comenta, no quiere enterarse.



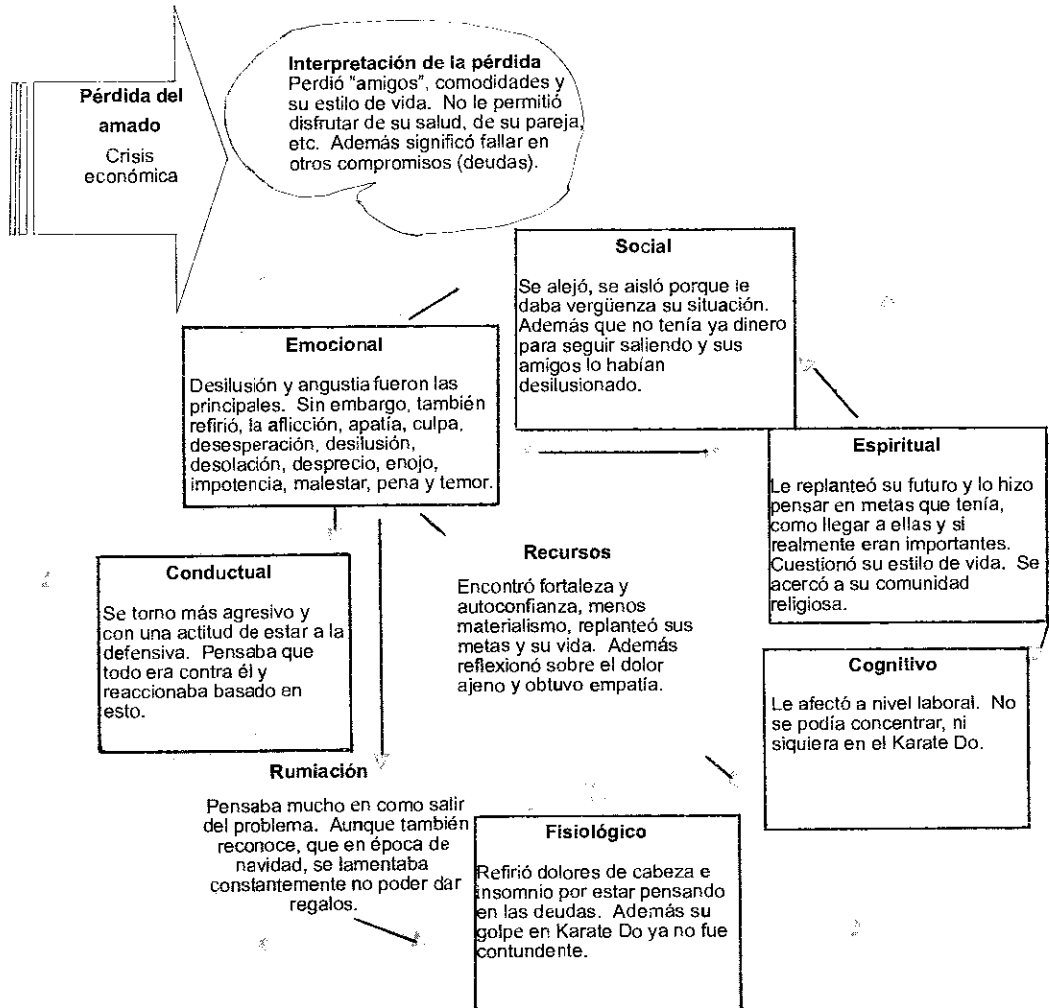
Entrevista # 11

Edad: 32 años
 Profesión u ocupación: Ingeniero y comerciante

Religión: católica
 Sexo: masculino

Expuso una crisis económica de cinco meses de duración, ocurrida hace tres meses.

Describió cambios en lo emocional, social, espiritual, cognitivo, conductual y en lo fisiológico. Relacionó su pérdida con algunas rupturas amorosas que ha sufrido. Refiere haber obtenido recursos personales como fortaleza, autoconfianza, y sociales como la empatía. Sentía que estaba bien en todo, menos en el aspecto económico, y esto no permitía que disfrutara de todo lo demás.



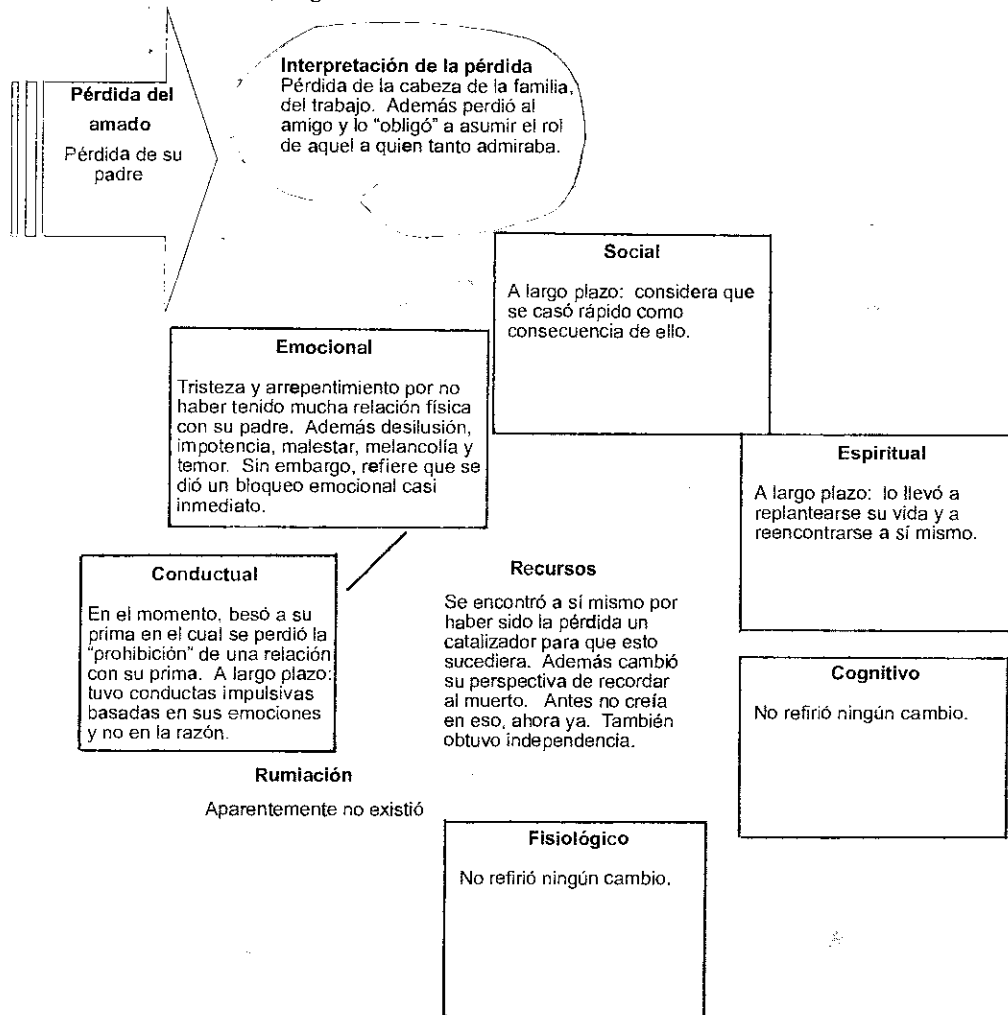
Entrevista # 12

Edad: 35 años
Profesión u ocupación: Ingeniero

Religión: católica
Sexo: masculino

Expuso la pérdida de su padre, por muerte, ocurrida diez años atrás.

Describió cambios en lo conductual inmediatos como besar a su prima, y por un bloqueo emocional en un primer momento, los cambios en los demás aspectos vienen a largo plazo. En lo conductual afirma que empezó a tomar sus decisiones basadas en la emoción y no en la razón. En lo espiritual lo llevó a replantear su vida y encontrarse a sí mismo. En lo social, al dejarse llevar por lo que sentía y en lo fisiológico manifestó haber llorado muy poco (esto lo relacionamos al bloqueo emocional). En el momento de la pérdida se da el bloqueo al asumir el papel del padre (identificación total con el amado perdido) y perdió su propia individualidad. Por esto, luego debió reencontrarse a sí mismo.



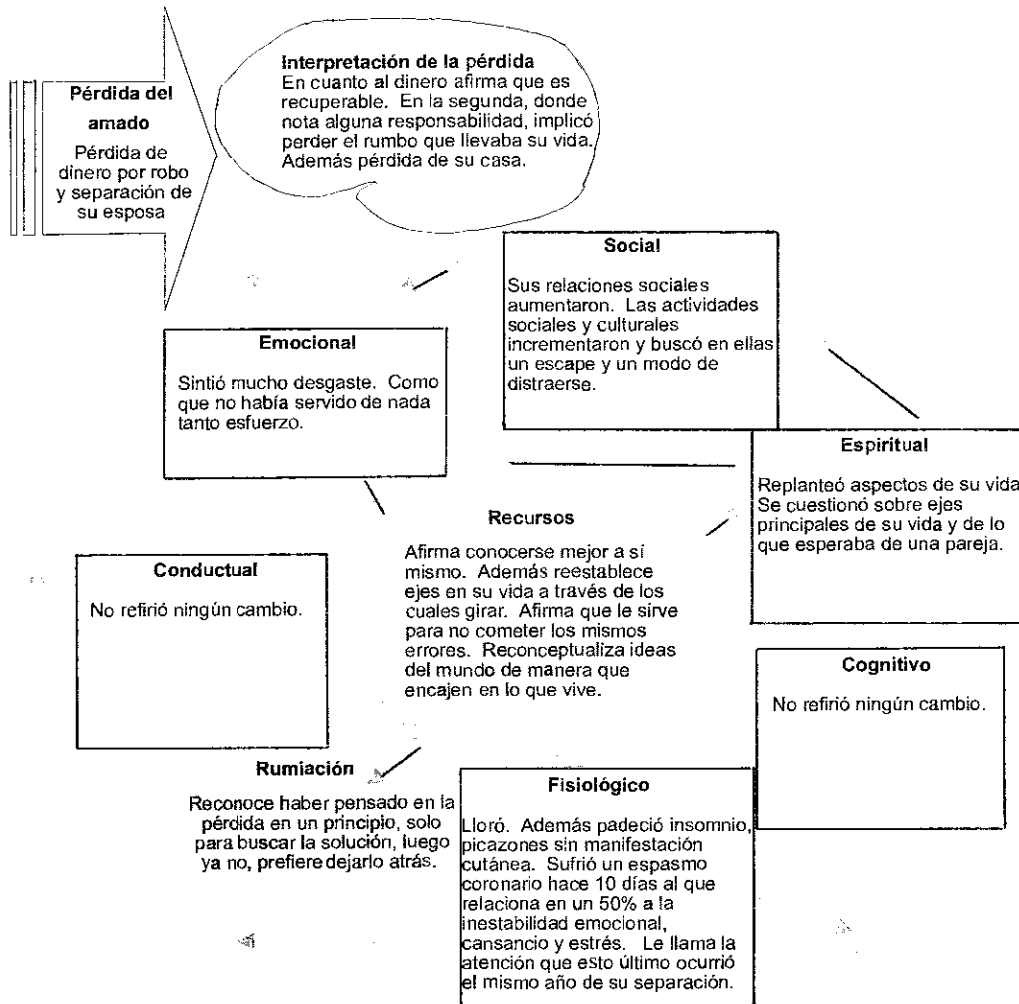
Entrevista # 13

Edad: 35 años
 Profesión u ocupación: Ingeniero agrónomo

Religión: católica
 Sexo: masculino

Expuso la pérdida de su relación matrimonial y un robo de una fuerte cantidad de dinero. La pérdida de su esposa (por separación) ocurrió seis meses atrás y el robo hace dos meses.

Describió cambios en lo emocional, social, cognitivo, espiritual y en lo fisiológico. Llama nuestra atención que tiene una conciencia clara del mecanismo que utiliza para no “inmovilizarse” ante la pérdida, refiere que siempre encuentra algo en el contexto de ella o en el discurso religioso, para justificarla y así no catastrofizarla. Es decir, busca una explicación sobre el porqué, aunque sepa que no es real. Afirma que lo importante ante una pérdida es que no inmovilice a la persona, sino que por el contrario, la active.



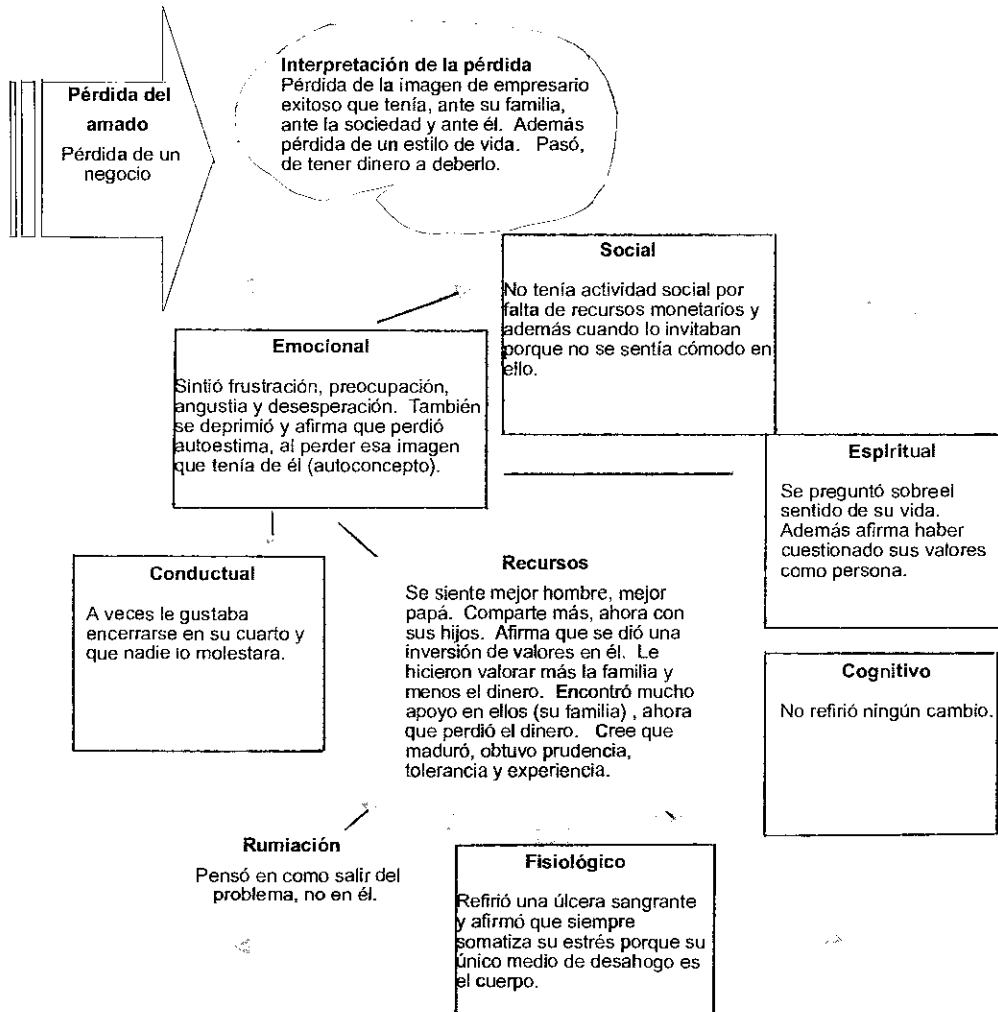
Entrevista # 14

Edad: 35 años
 Profesión u ocupación: Administración y economía agrícola

Religión: católica
 Sexo: masculino

Expuso la pérdida de un negocio, ocurrida hace un año y medio.

Describió cambios en lo emocional, conductual, espiritual, social y en lo fisiológico. Refirió que esta pérdida, lo hizo cambiar, ya que ahora le presta más importancia a su familia que antes. Parece ser que su prioridad ya no es la económica, sino la familiar. Además comenta que lo hizo más prudente, más tolerante y un mejor hombre, ya que maduró. Lo interesante en este caso, es que en vez de pensar en el mal que le aquejaba buscó como solucionar el problema.



Entrevista # 15

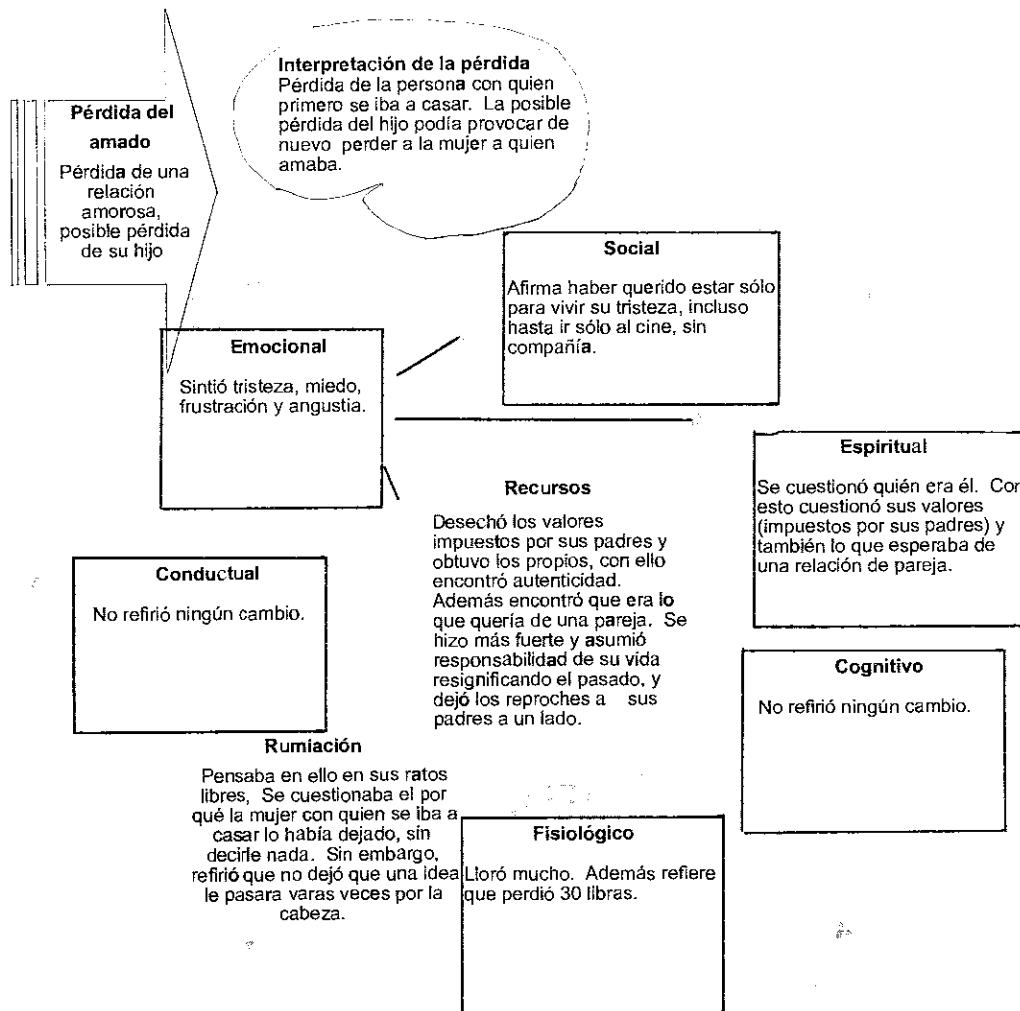
Edad: 37 años
 Profesión u ocupación: Ingeniero Civil

Religión: católica
 Sexo: masculino

Expuso la pérdida de confianza sufrida por la posible pérdida de su hijo o de su mujer durante el parto, ocurrido hace seis meses. Además el infarto de su padre y una antigua ruptura de una relación amorosa, siendo ésta la más significativa.

Describió cambios en lo emocional, espiritual, social y en lo fisiológico. Notamos de nuevo en este caso, como se empieza hablando de una pérdida y se termina asociándola con otra anterior que fue más significativa.

En este caso, la más importante era la pérdida de la relación amorosa y de esta terminó hablando en toda la entrevista. Pudo asociar que de alguna manera la pérdida del hijo iba a traer complicaciones en su actual relación de pareja, por lo cual recordó lo vivido en su anterior relación.



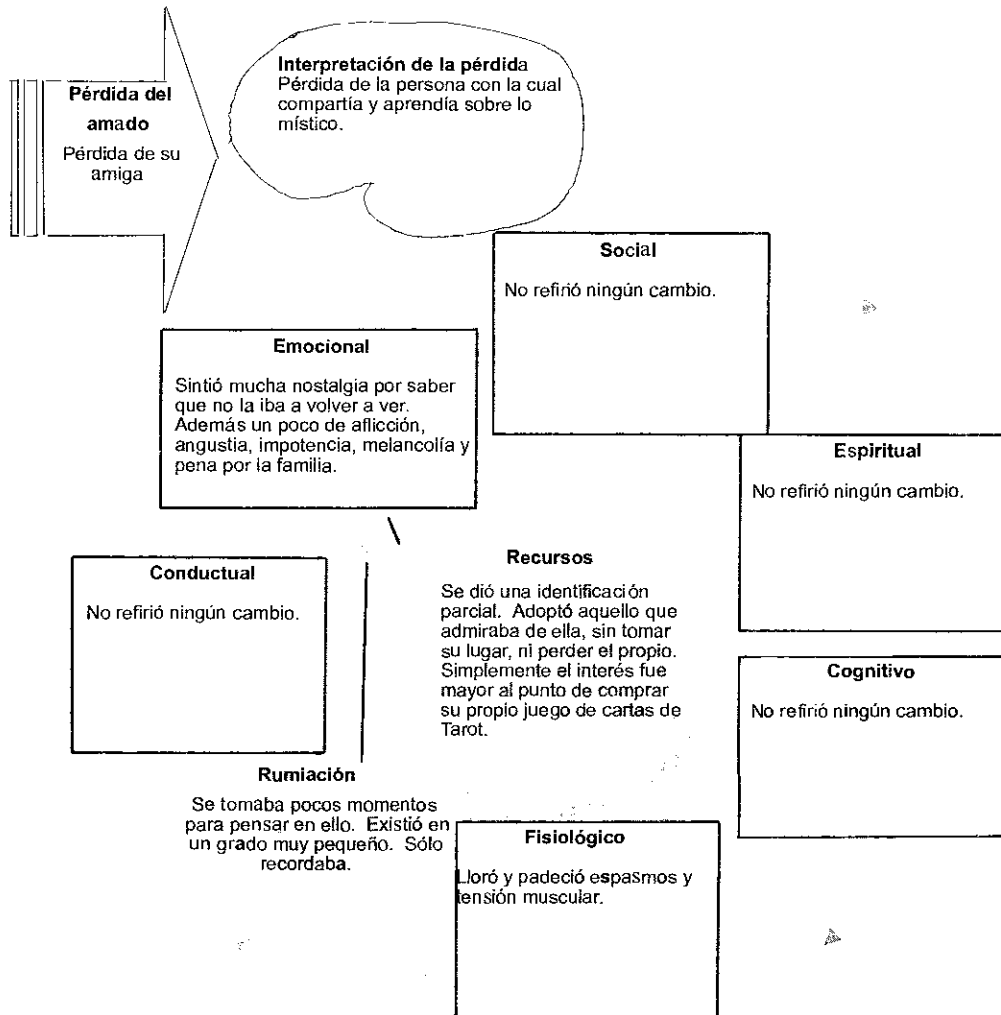
Entrevista # 16

Edad: 38 años
 Profesión u ocupación: Ceramista

Religión: católica
 Sexo: masculino

Expuso la pérdida de una de sus mejores amigas, ocurrida hace seis años.

Describió cambios en lo emocional y en lo fisiológico. En este caso, refiere que el hecho fue significativo, pero que no produjo ningún sufrimiento. Cabe mencionar que él refiere que su amiga era muy mística, le leía las cartas y hablaban mucho de la muerte. Ella le habló mucho sobre cómo el cuerpo muere y el alma continúa con vida. Nos preguntamos entonces ¿será que sus creencias le permiten que la imagen siga investida, como si nada hubiera pasado? o ¿Será una aceptación total de la realidad?



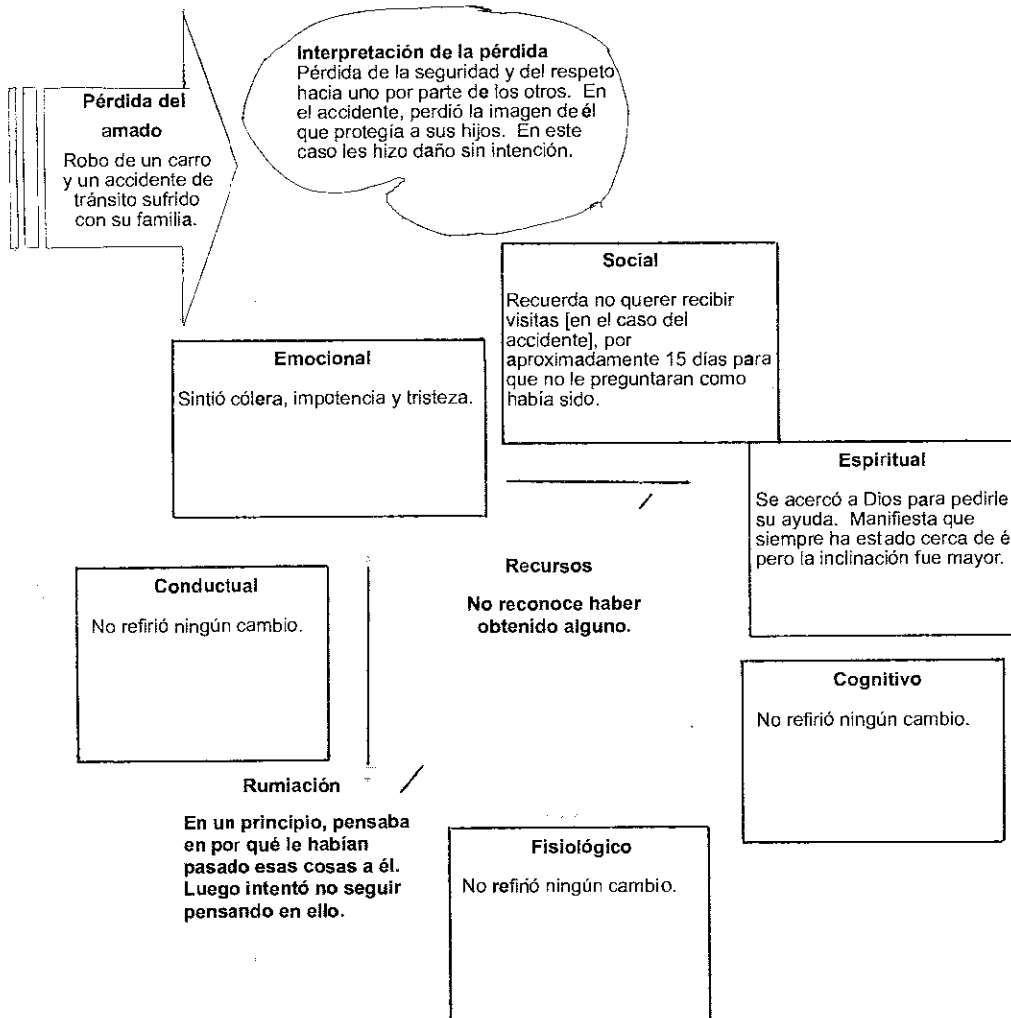
Entrevista # 17

Edad: 46 años
 Profesión u ocupación: Comerciante

Religión: católica
 Sexo: masculino

Expuso el robo de un automóvil sufrido a punta de pistola hace 4 años. También un accidente en el que toda su familia sufrió graves lesiones, ocurrido hace 9 años.

Describió cambios en lo emocional, social y en lo espiritual. No obtuvo ningún recurso. ¿Será que realmente lo ha superado y ya no sufre? El refiere que se sufre cuando uno no se desahoga y al mismo tiempo, el confiesa no haberlo hecho. ¿Será que simplemente está reprimido y no busca una excusa por la cual dejó de sentirse mal?



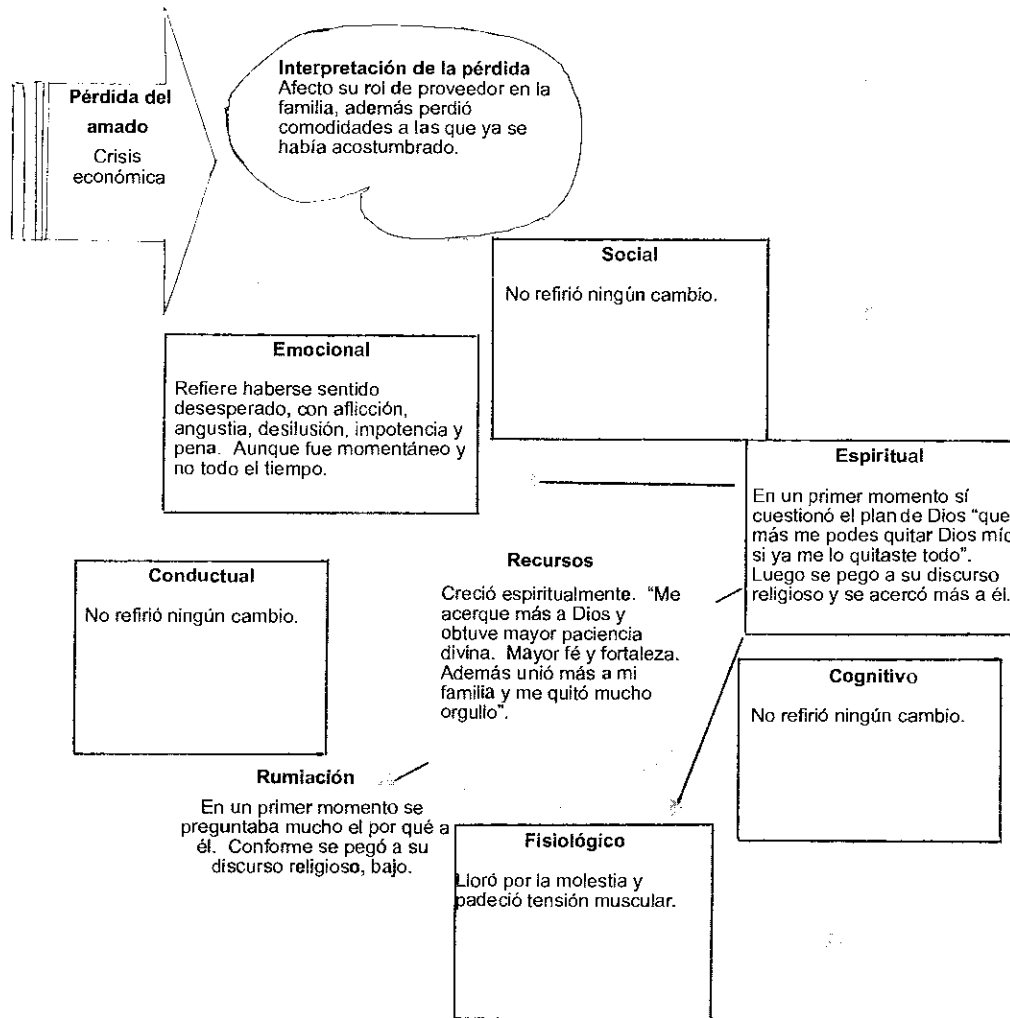
Entrevista # 18

Edad: 46 años
 Profesión u ocupación: Industrial

Religión: cristiano
 Sexo: masculino

Expuso una crisis económica, ocurrida hace cinco años.

Describió cambios en lo emocional, cognitivo, espiritual y en lo fisiológico. Refiere haber obtenido una paciencia "divina", disminución de su orgullo y una mayor unión familiar a través de esta experiencia. El origen de todo el sistema para él es espiritual, ya que todo lo refiere a su religión y a su fé. Su duda en el plan de Dios en un primer momento desencadenó el sistema, aunque luego se pegó a su discurso religioso apaciguando así su sufrimiento.



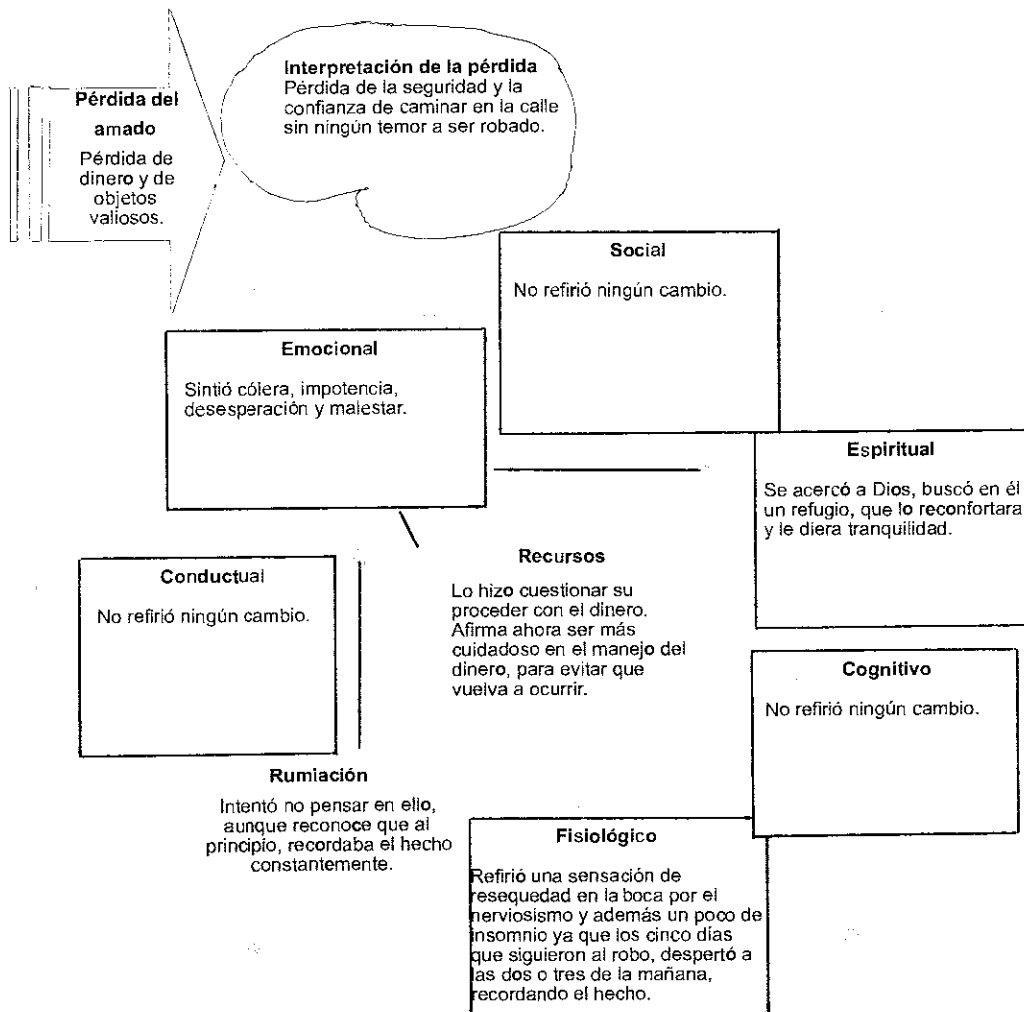
Entrevista # 19

Edad: 62 años
 Profesión u ocupación: Ingeniero Civil

Religión: católica
 Sexo: masculino

Expuso la pérdida de dinero y objetos de valor, además de sus documentos personales, ocurrida hace dos meses.

Describió cambios en lo emocional, espiritual y en lo fisiológico. La obtención del recurso consistió en la no repetición del descuido que pudo provocar la pérdida. A través del aprendizaje, justifica que haya pasado y se resuelve. En este caso, la pérdida del dinero se convierte en una pérdida de la seguridad y en una constante angustia ante una posible repetición del robo.



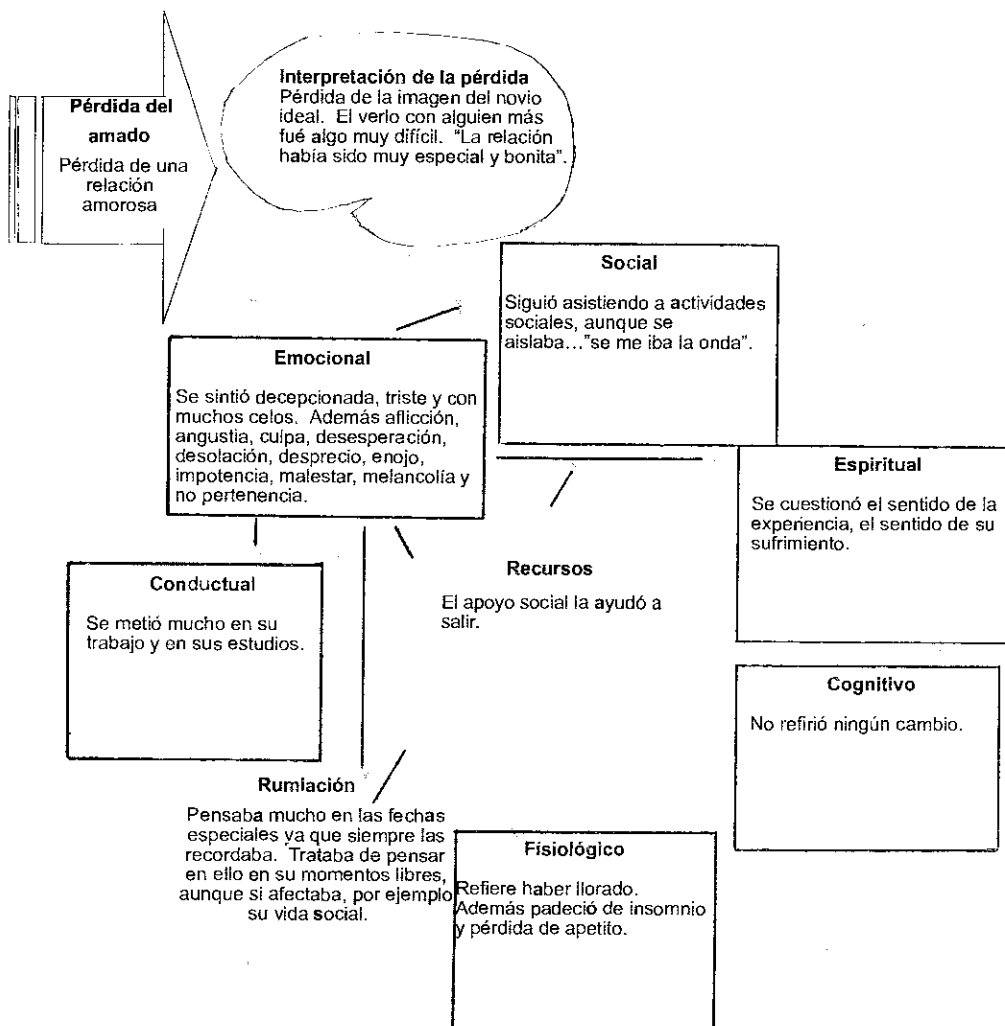
Entrevista # 20

Edad: 21 años
Profesión u ocupación: Maestra

Religión: católica
Sexo: femenino

Expuso la pérdida de una relación amorosa, con una pareja que vivía en otro país. Esto ocurrió hace cuatro meses.

Describió cambios en lo emocional, conductual, espiritual, social y en lo fisiológico. Algo que llama nuestra atención en este caso es ¿por qué no se obtiene ningún recurso además del apoyo social? Además parece que lo que causa mucho dolor en esta situación es que por primera vez alguien más fué el responsable de la finalización de la relación. Es decir, por primera vez no fué ella la que tomó la decisión de terminar.



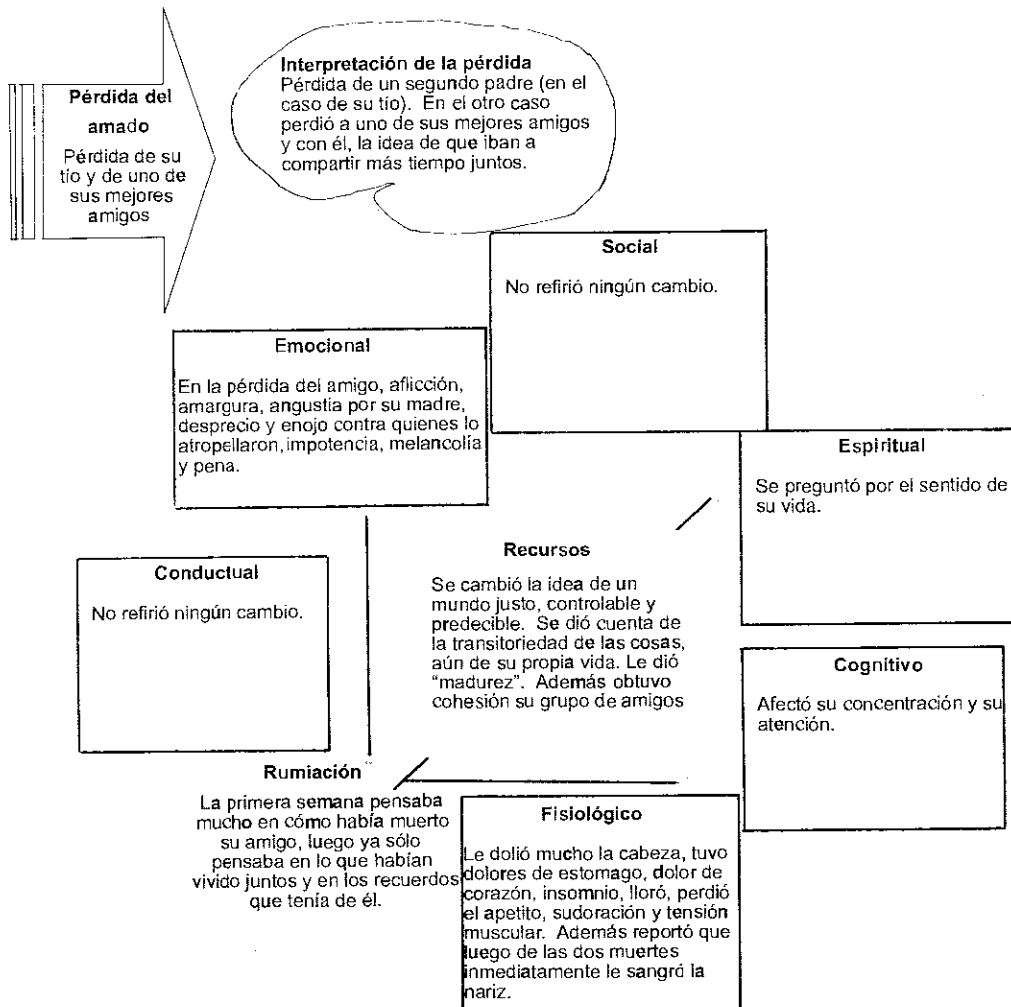
Entrevista # 21

Edad: 22 años
Profesión u ocupación: estudiante

Religión: ninguna
Sexo: femenino

Expuso la pérdida de un tío que murió de cáncer hace 10 años. También la pérdida de uno de sus mejores amigos, por muerte, ocurrida hace 6 años.

Describió cambios en lo emocional, espiritual, cognitivo y en lo fisiológico. Empezó exponiendo la pérdida de su tío y en un momento de la conversación se conectó con lo que había sido la pérdida de uno de sus mejores amigos. Seguramente ésta, que era la más significativa, estaba empujando por salir y lo hizo. La entrevista a partir de ese momento se enfocó solo en lo que había sido la pérdida del amigo. Afirmó que esta muerte confrontó su propia vida, ya que se percató que no había edad para morir.



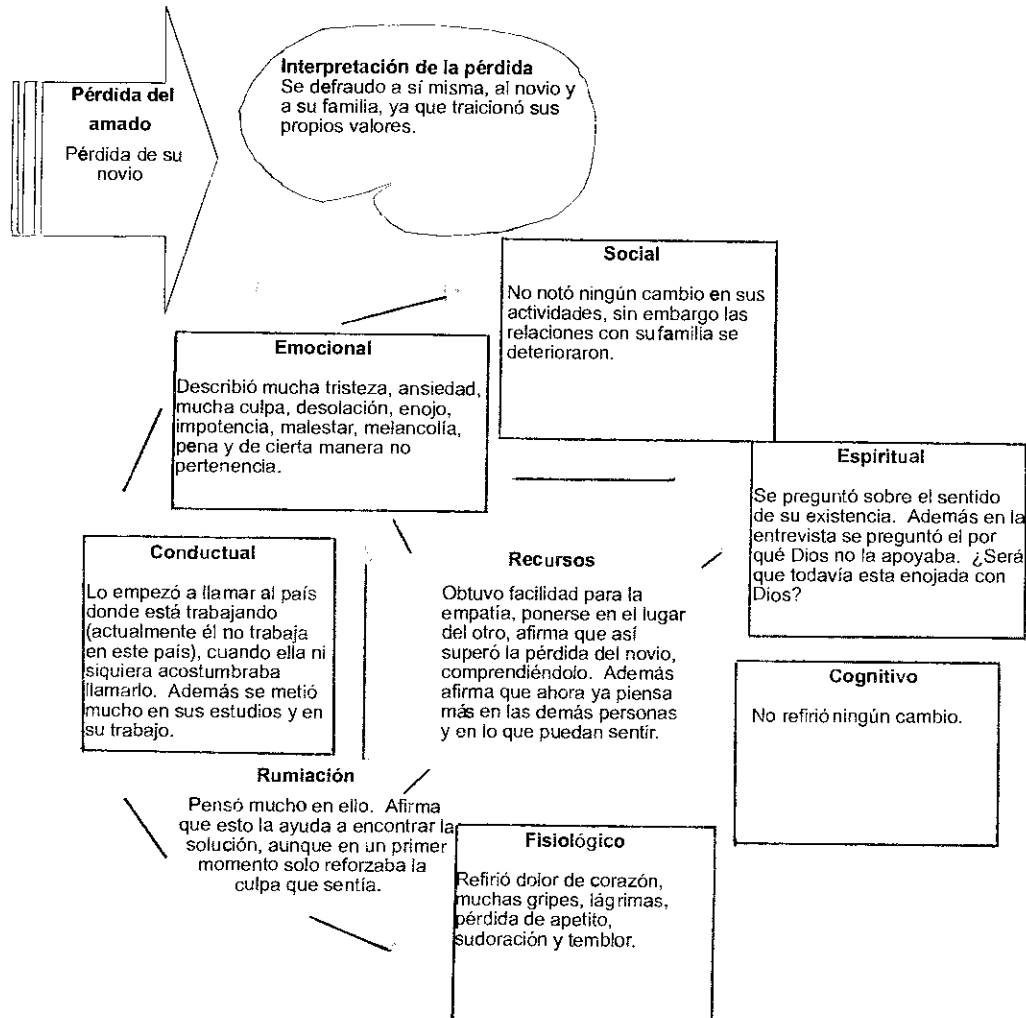
Entrevista # 22

Edad: 22 años
Profesión u ocupación: estudiante

Religión: católica
Sexo: femenino

Expuso la pérdida de un novio. Ella terminó con él hace un año seis meses y se dió cuenta que seguía enamorada de él hace un año.

Describió cambios en lo emocional, espiritual, cognitivo, conductual y en lo fisiológico. La pérdida de su novio realmente parece la pérdida de un reflejo de su Yo (Yo ideal), es decir el dejar de reconocerse a sí misma por haber cometido un error, el haber tomado una decisión y provocar esta pérdida. Por esto parece tomar tanta importancia la culpa en este caso. Refiere haber obtenido mayor empatía.



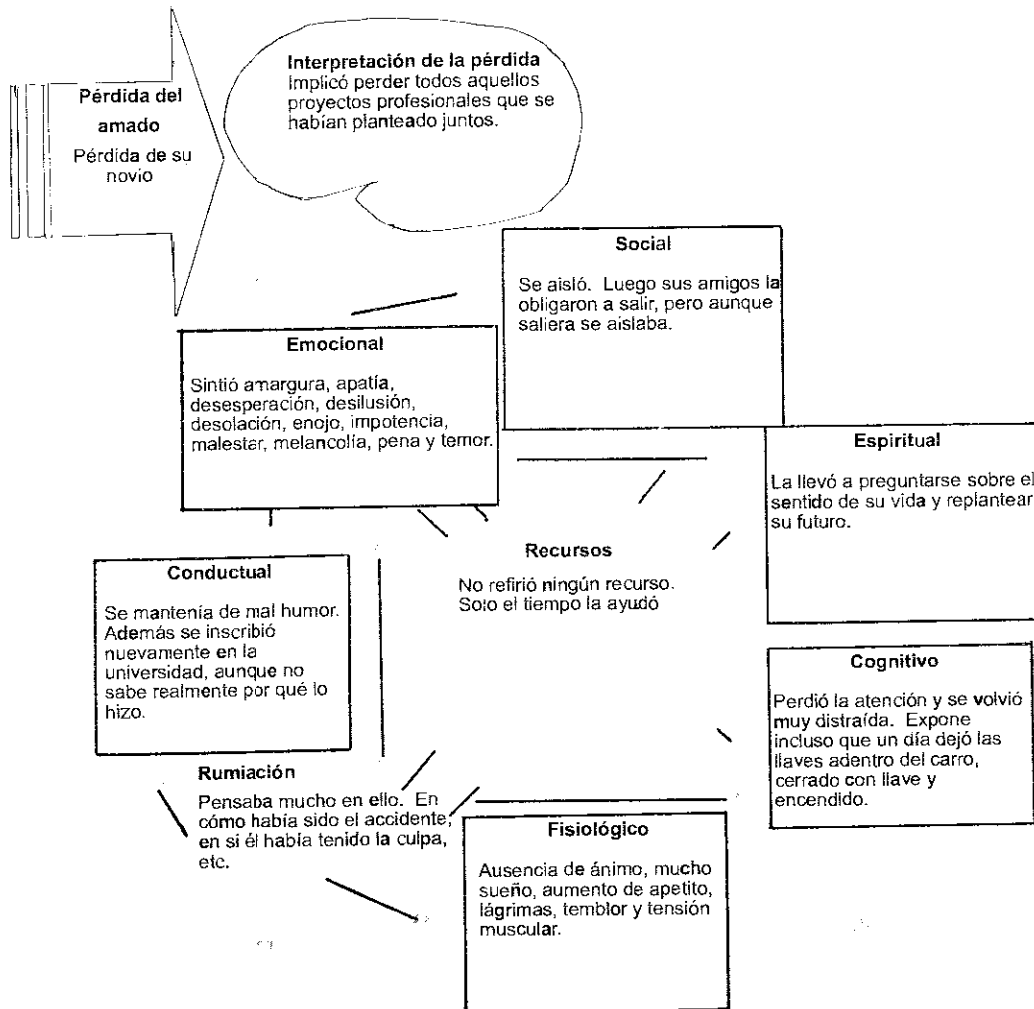
Entrevista # 23

Edad: 26 años
 Profesión u ocupación: Diseñadora de interiores

Religión: ninguna
 Sexo: femenino

Expuso la pérdida de su novio por muerte, ocurrida por un accidente un año antes.

Describió cambios en lo emocional, conductual, espiritual, social, cognitivo y en lo fisiológico. Refiere que a raíz de la pérdida se dieron muchos cambios en su vida, aunque manifiesta no estar segura que fuera únicamente por eso. La pérdida de su novio significó perder parte del proyecto profesional que se había planteado para el futuro. Ambos tenían planes de trabajar juntos en futuros proyectos. Llama la atención que existieran planes profesionales y no de pareja. Además nos volvemos a encontrar con un caso, en el que no se encuentra ningún recurso. ¿Estará resuelto el duelo?



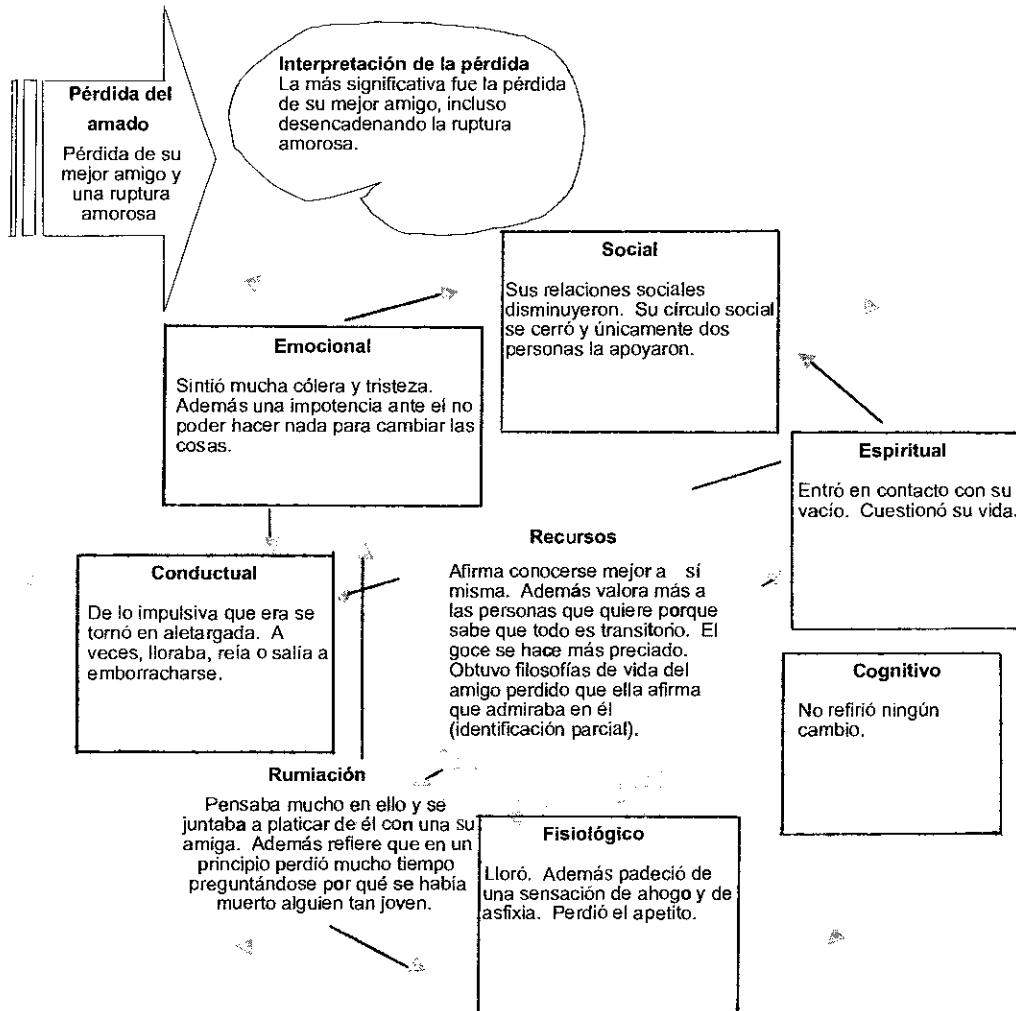
Entrevista # 24

Edad: 28 años
Profesión u ocupación: Decoradora

Religión: católica
Sexo: femenino

Expuso la pérdida de su mejor amigo, ocurrida por muerte hace un año. Además la pérdida de una relación amorosa.

Describió cambios en lo emocional, social, conductual, espiritual y en lo fisiológico. En este caso es interesante el hecho de que primero se dió la pérdida del mejor amigo y por no poder manejar este luto, ella perdió además su relación amorosa. Afirma que perdió su sentido de feminidad por un tiempo. Afirma que se conoce mejor luego de la experiencia, y que aprendió a valorar más a las personas. Incluso adoptó filosofías de vida del amado perdido (del amigo), identificación parcial.



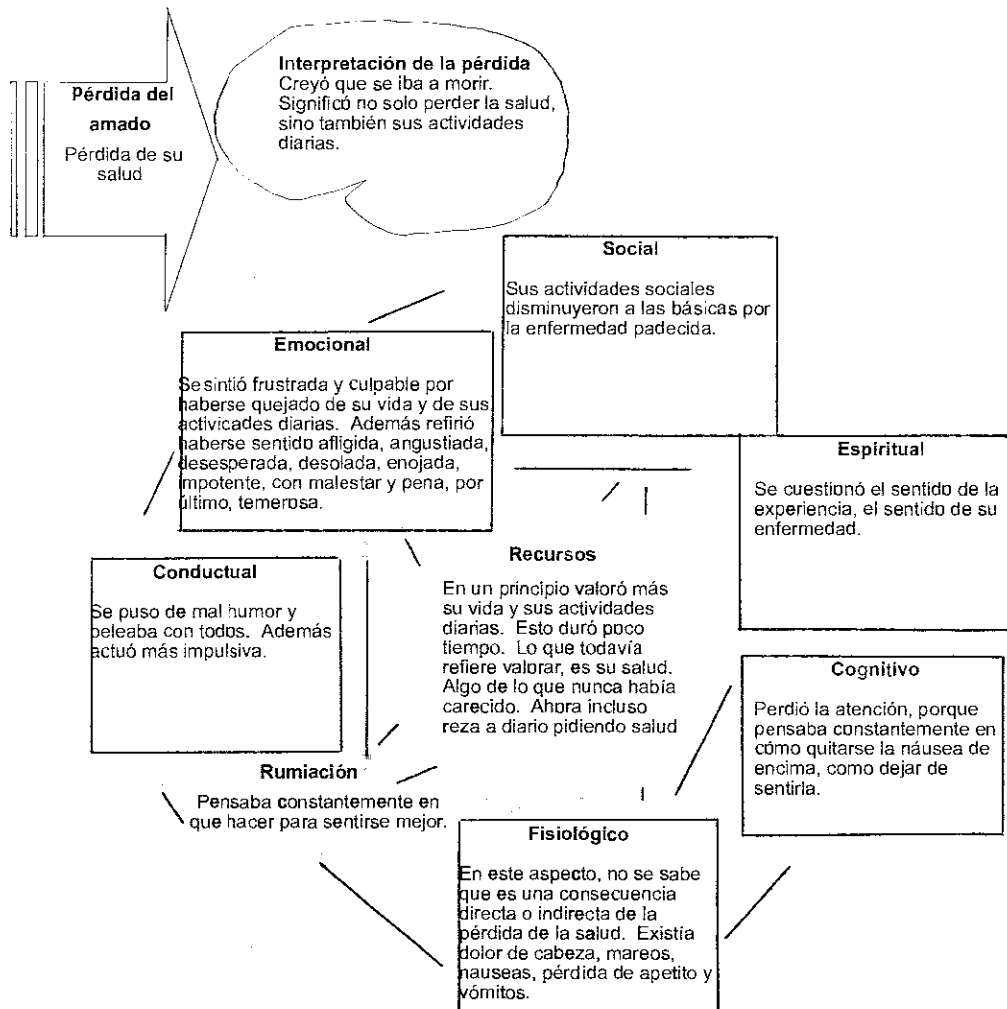
Entrevista # 25

Edad: 29 años
 Profesión u ocupación: Ingeniera en alimentos

Religión: cristiana
 Sexo: femenino

Expuso la pérdida de salud. Ocurrió hace dos meses, estuvo 15 días en cama con migrañas muy fuertes y escarlatina.

Describió cambios en lo emocional, conductual, espiritual, social, cognitivo y en lo fisiológico. Sin embargo, por ser una pérdida en la que su origen es fisiológico, no podemos distinguir cuales son los efectos directos, y cuales serían los indirectos. Estos últimos son los que realmente formarían parte del sistema. Algo interesante, es que ella refirió que realmente un gran sufrimiento nunca ha tenido, aunque en esos momentos realmente lo haya creído así. Es decir, al ver retrospectivamente, se da cuenta que probablemente exageró, o que el estar ahora libre de sufrimiento, la hace verlo de otra forma.



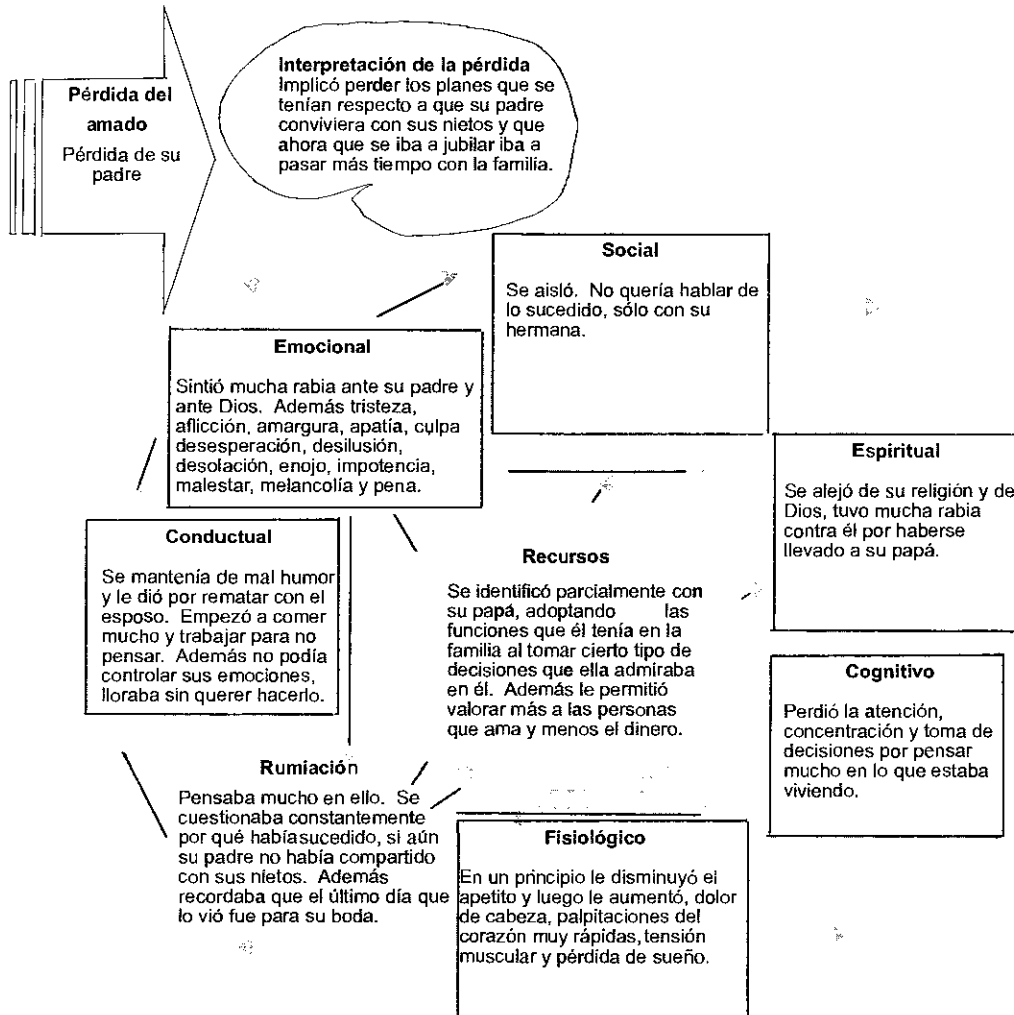
Entrevista # 26

Edad: 30 años
Profesión u ocupación: Psicóloga

Religión: católica
Sexo: femenino

Expuso la pérdida de su padre, por muerte, cinco años atrás.

Describió cambios en lo emocional, conductual, social, cognitivo, espiritual y en lo fisiológico. La pérdida por la muerte de su padre se complicó ya que mencionó que se había muerto dos días antes la señora que la cuidaba a ella de pequeña y a la que le tenía mucho cariño. El padre vivía en otro país y menciona que esto le dio la oportunidad de negar su muerte, pensando que seguía de viaje, por esto, cuando iba al cementerio le producía mucha "rabia", ya que era una confrontación con la realidad.



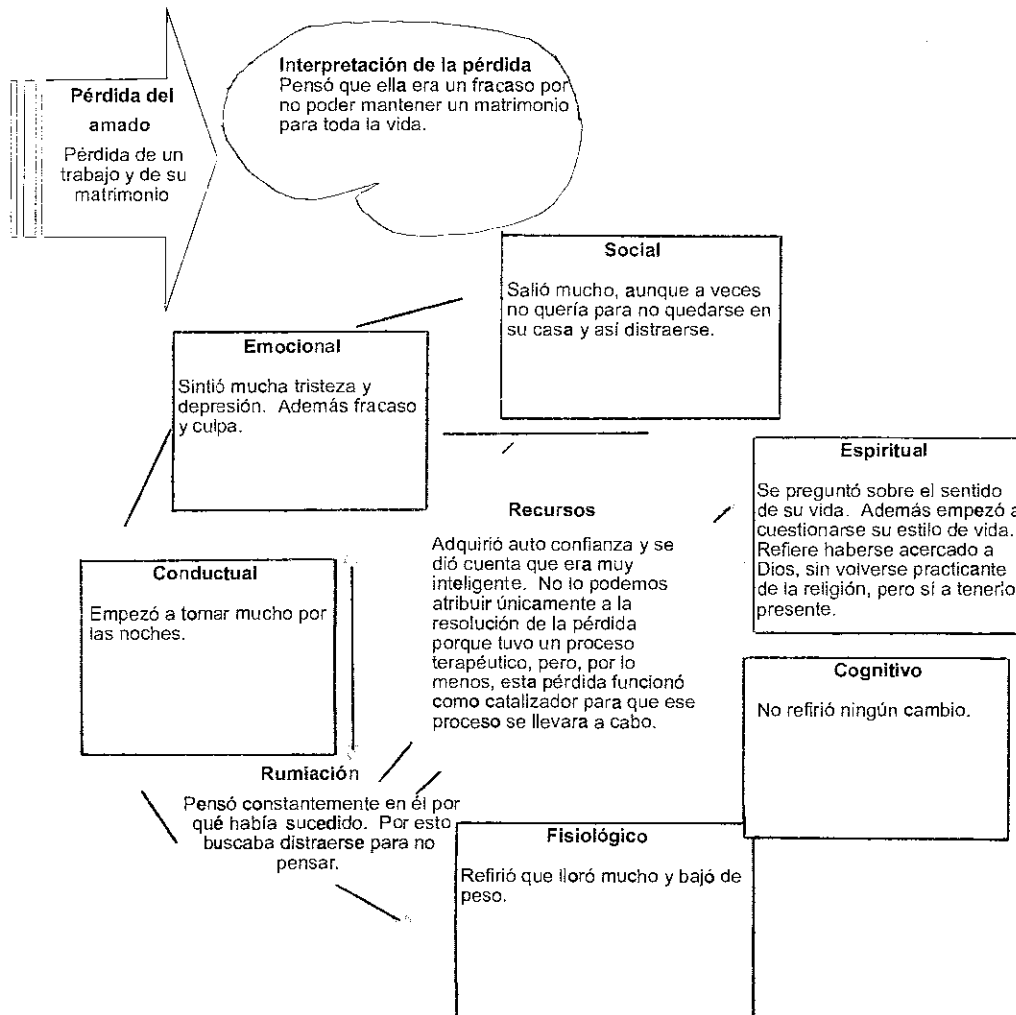
Entrevista # 27

Edad: 31 años
 Profesión u ocupación: Traductor interprete

Religión: católica
 Sexo: femenino

Expuso la pérdida de su trabajo hace un mes y medio y la separación de su esposo hace un año.

Describió cambios en lo emocional, conductual, social, espiritual y en lo fisiológico. En este caso, ella afirma que la pérdida del trabajo no ha sido resuelta y que ha superado la separación de su esposo. Sin embargo, notamos que a través de la pérdida del trabajo, habló de la separación con su esposo. Será que simplemente la pérdida del trabajo remite a algo más no resuelto, la pérdida de su matrimonio. Es una limitación del estudio el no saber con certeza si realmente la pérdida ha sido superada.



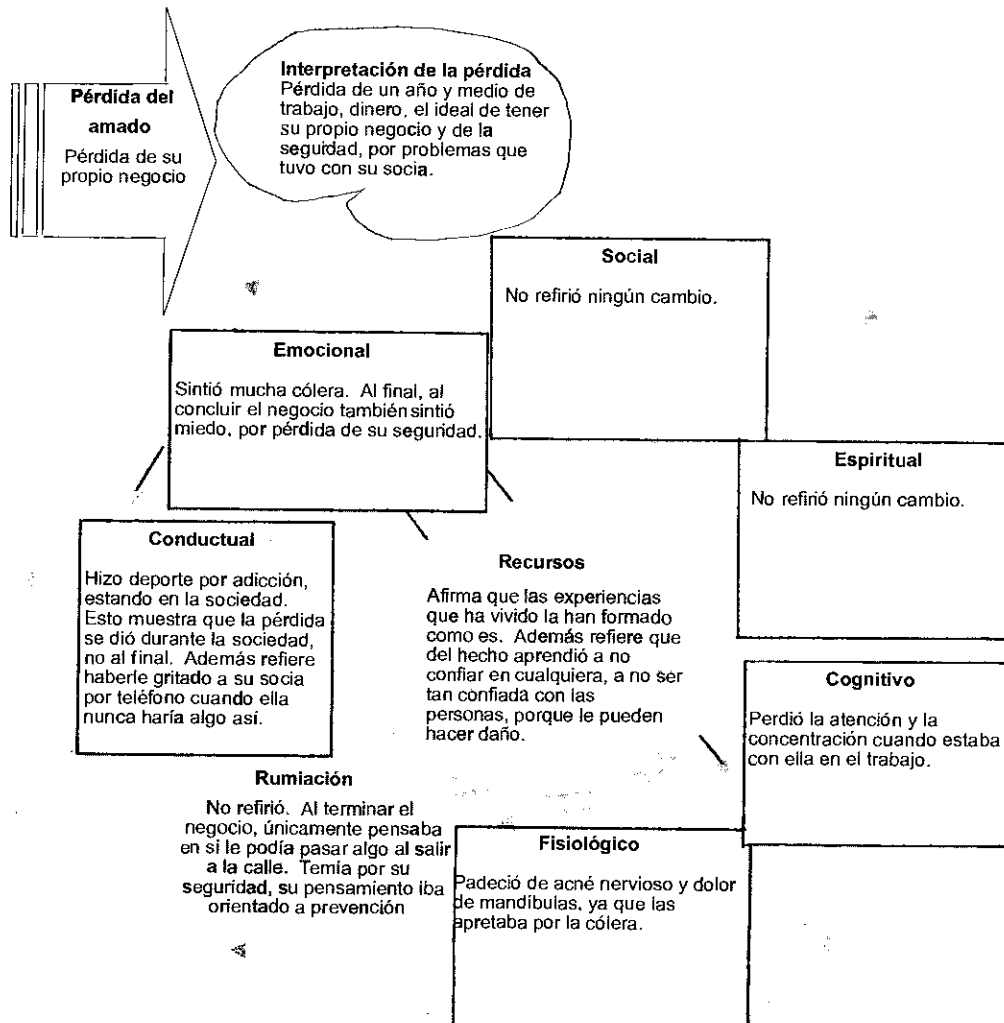
Entrevista # 28

Edad: 31 años
 Profesión u ocupación: Diseñadora gráfica

Religión: ninguna
 Sexo: femenino

Expuso la pérdida de año y medio de trabajo y dinero en una sociedad que fracasó. Esto ocurrió hace tres años.

Describió cambios en lo emocional, conductual, cognitivo y en lo fisiológico. La pérdida fue del ideal de tener su propio negocio. Algo que llama nuestra atención, es que al momento de terminar la sociedad para ella ya fue un alivio. Como qué la ligazón afectiva que la unía a ella con este ideal terminó psíquicamente antes que físicamente.



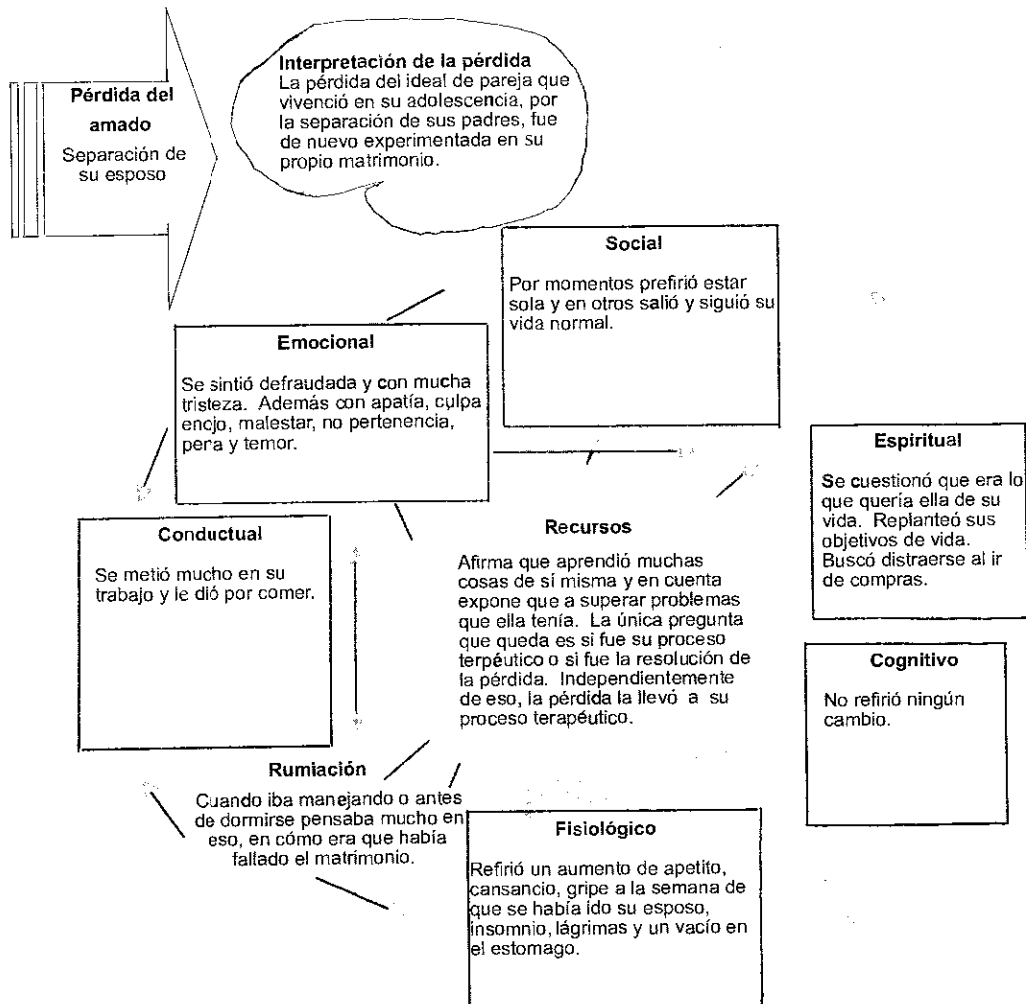
Entrevista # 29

Edad: 31 años
 Profesión u ocupación: Diseñadora gráfica

Religión: católica
 Sexo: femenino

Expuso la separación con su esposo, hace 20 días.

Describió cambios en lo emocional, conductual, espiritual, social y en lo fisiológico. La pérdida sucedió hace mucho tiempo, antes de la separación física se había dado la separación afectiva. Por esto, la experiencia de separarse del esposo le da paz. La tensión ya había sido vivida y ahora solo vuelve a confirmarse la separación. Algo interesante es que en la entrevista recordó la separación de sus padres y de cómo le hizo falta su padre en el momento en el que se dió. Una pérdida remitió a otra.



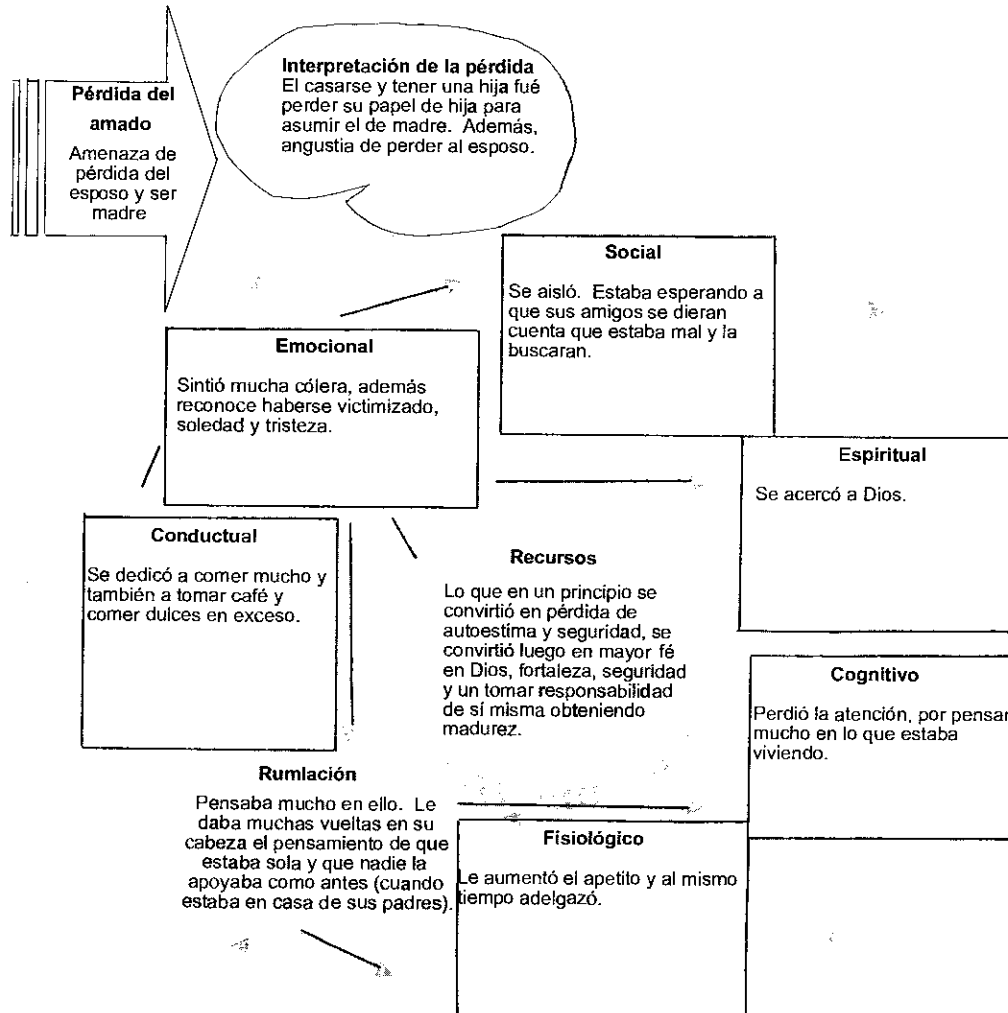
Entrevista # 30

Edad: 32 años
 Profesión u ocupación: Ama de casa

Religión: católica
 Sexo: femenino

Expuso la amenaza de pérdida de su matrimonio (pérdida de la seguridad de su matrimonio). Además la salida de su hogar y el ser madre (pérdida de independencia, del papel de hija para convertirse en madre). Se casó hace ocho años.

Describió cambios en lo emocional, espiritual, social, cognitivo y en lo fisiológico. La pérdida significativa se dio cuando paso de ser hija a ser madre. Perdió aquella posición que le permitía ser irresponsable, dependiente, etc. Como consecuencia de ello, se da la amenaza de pérdida del esposo. Fue una situación de pérdida que se dio desde el momento de salir de casa de sus padres. Notamos en este caso que la amenaza de perder al esposo, la angustia, causó sufrimiento.



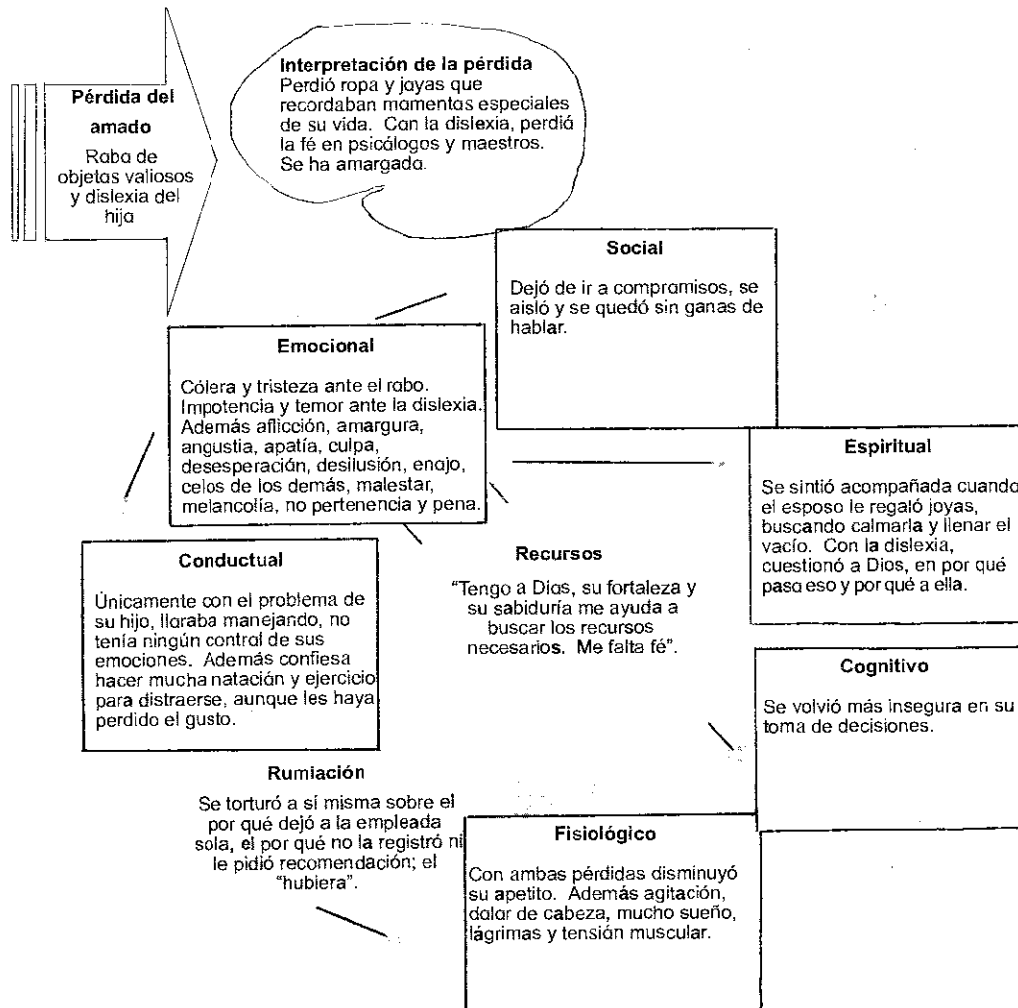
Entrevista # 31

Edad: 31 años
Profesión u ocupación: ama de casa

Religión: católica
Sexo: femenino

Expuso la pérdida de sus joyas y ropa que le gustaba y que recordaba momentos especiales por robo de la empleada seis meses atrás. Además la dislexia de su hijo desde hace tres años.

Describió cambios en lo emocional, cognitivo, espiritual, social y en lo fisiológico. En el caso del hijo específicamente, además de los anteriores se dieron cambios a nivel conductual. En la pérdida de los objetos materiales, describe un período de cambios de aproximadamente dos semanas. En cuanto al hijo, describe que estos cambios todavía permanecen y la han amargado. La pérdida no resuelta, la dislexia, pérdida del ídolo del hijo, interfirió constantemente con el recuerdo de aquella que ya se resolvió. Además parece que esta pérdida no resuelta carga de afecto y de sufrimiento la de las joyas.



Entrevista # 32

Edad: 34 años

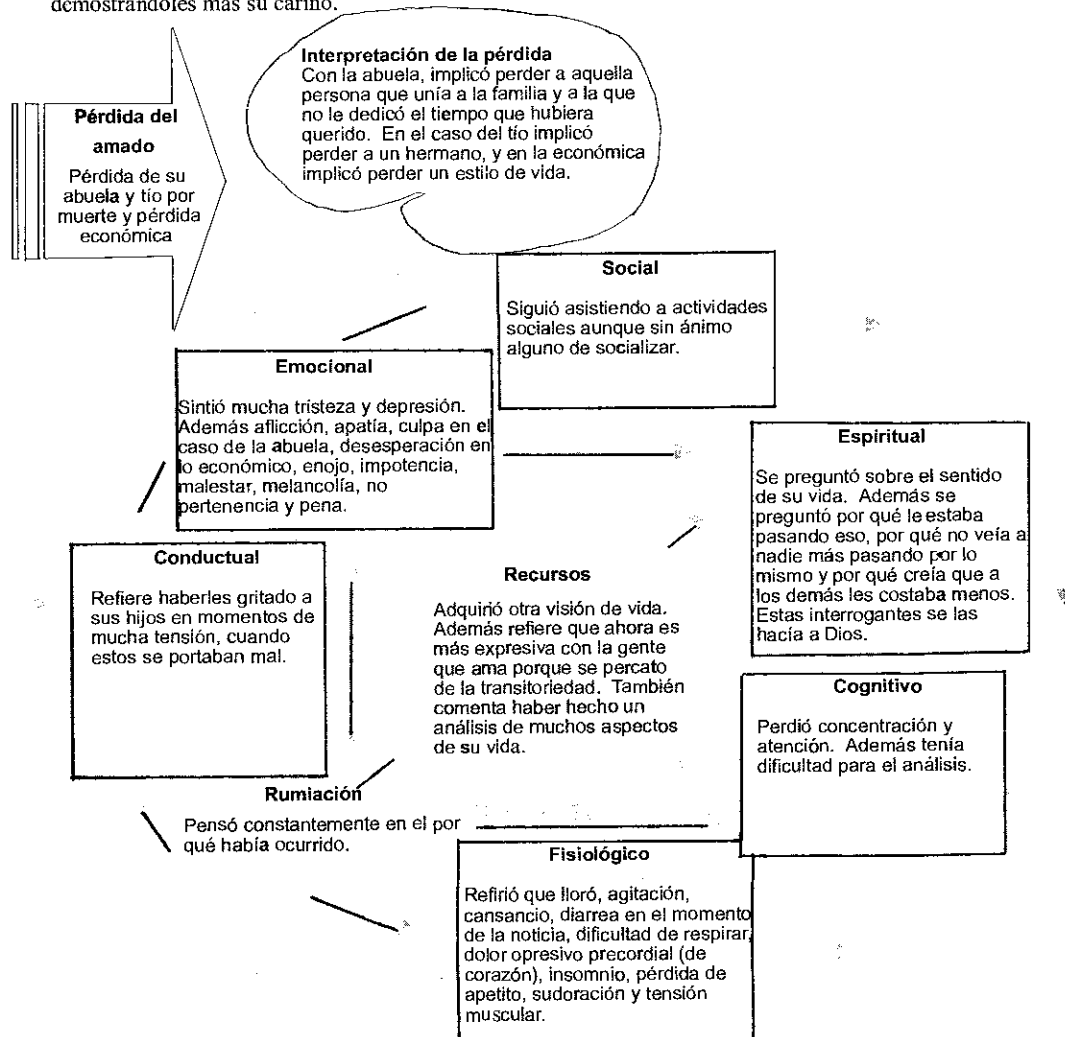
Profesión u ocupación: Abogada y notaria

Religión: católica

Sexo: femenino

Expuso la pérdida de su abuela por muerte, dos años atrás, la pérdida de su tío, por muerte, hace tres años y el cambio drástico de su situación económica por pérdida de un negocio dos años atrás.

Describió cambios en lo emocional, conductual, social, espiritual, cognitivo y en lo fisiológico. Expuso dos pérdidas por muerte de familiares, sin embargo la más significativa fue la económica. El tener que cambiar su estilo de vida parece haberle afectado mucho. Refiere que para las primeras uno sabe que no puede hacer nada al respecto, pero en la segunda el saber que se tiene responsabilidad de ello lo hace más complicado. Cree haber obtenido una visión diferente de vida y mas aprecio por las personas que ama, demostrándoles más su cariño.



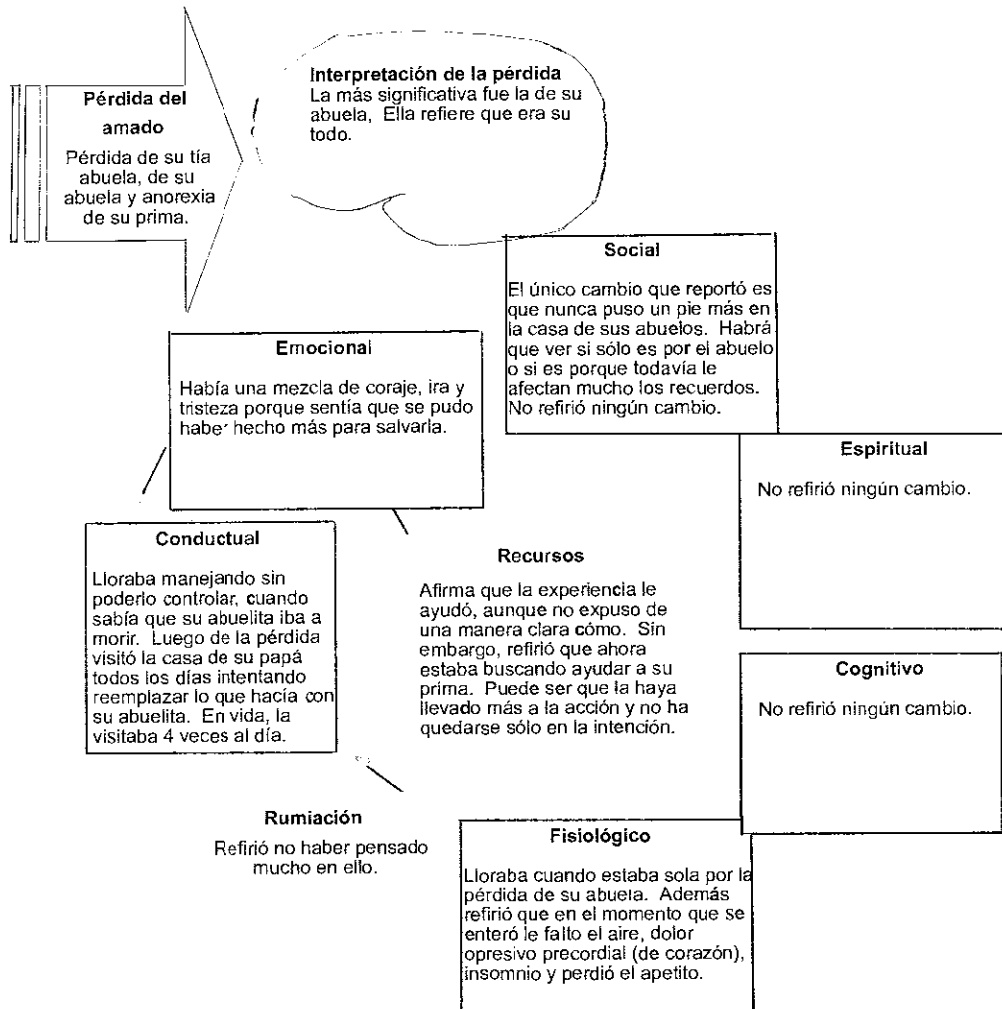
Entrevista # 33

Edad: 35 años
 Profesión u ocupación: catedrática

Religión: católica
 Sexo: femenino

Expuso la pérdida de su tía abuela y la de su abuelita. La primera fue hace tres semanas. Además habló sobre el problema que padece una prima de ella con la anorexia.

Describió cambios en lo emocional, conductual y en lo fisiológico. Empezó hablando de la pérdida de la tía abuela, luego recordó el problema de la prima y por último terminó hablando la pérdida de la abuela. Finalmente los cambios que se exponen fueron a la muerte de su abuela de la cual habló en casi toda la entrevista. Nuevamente nos encontramos con que una pérdida remite a otra más significativa, por alguna razón asociativa.



Entrevista # 34

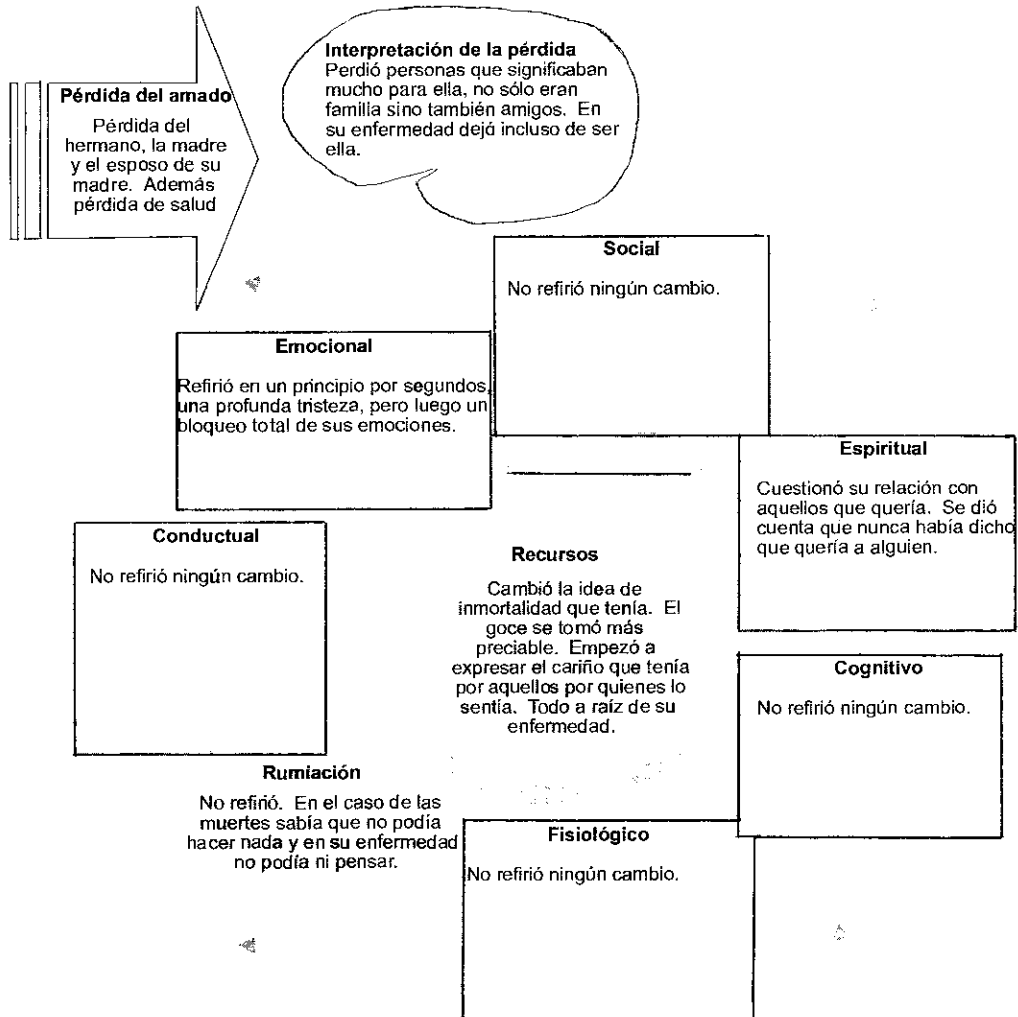
Edad: 36 años
 Profesión u ocupación: Física

Religión: ninguna
 Sexo: femenino

Expuso la pérdida del hermano mayor, su mamá y el esposo de ella, por muerte en el lapso de dos años. Esto fue hace cinco años. También la pérdida de la salud por fallo de sus suprarrenales, hace cuatro años.

Describió cambios en lo emocional, espiritual y en lo fisiológico en la enfermedad. En las muertes bloqueó toda emoción al respecto y por tanto sus demás efectos a excepción del fisiológico. Algo interesante de esta entrevista es que al final de ella, me mencionó que la pérdida más importante que había afrontado era la de Dios. "El quedarse sin Dios fue hacerme cargo de mi misma y darme cuenta que estaba sola". Surge el cuestionamiento ¿será que esto fue resultado de una pérdida anterior?

Notamos entonces que aún las pérdidas de ideales religiosos producen angustia y sufrimiento.



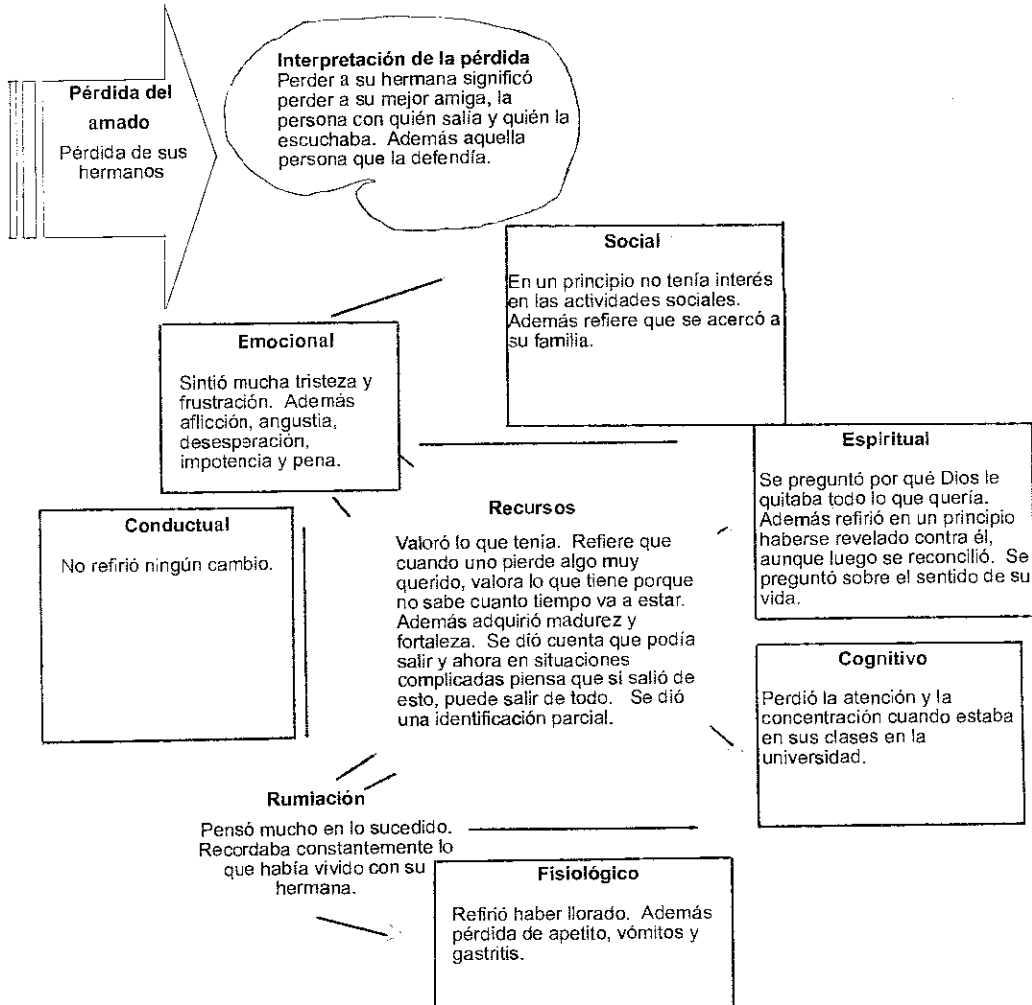
Entrevista # 35

Edad: 37 años
 Profesión u ocupación: Administradora de empresas

Religión: católica
 Sexo: femenino

Expuso la pérdida de sus hermanos, por muerte. El primero hace 8 años y la hermana con la cuál cra muy unida hace 6 años. El tercero murió tres días después de fallccida la hermana.

Describió cambios en lo emocional, cognitivo, social, espiritual y en lo fisiológico. La pérdida más significativa fué la de su hermana, que a la vez era su mejor amiga. Es por esto que la mayoría del tiempo de la entrevista se refirió a esta pérdida olvidando hablar de la de los hermanos. Además, en el transcurso de la entrevista recordó la pérdida de una casa, la casa ideal de su padre (ya muerto) que perdieron por destrucciones de la guerrilla. Notamos entonccs, como la pérdida de sus hermanos remite a una pérdida muy temprana, la pérdida del objeto que recordaba a su padre en esa época.



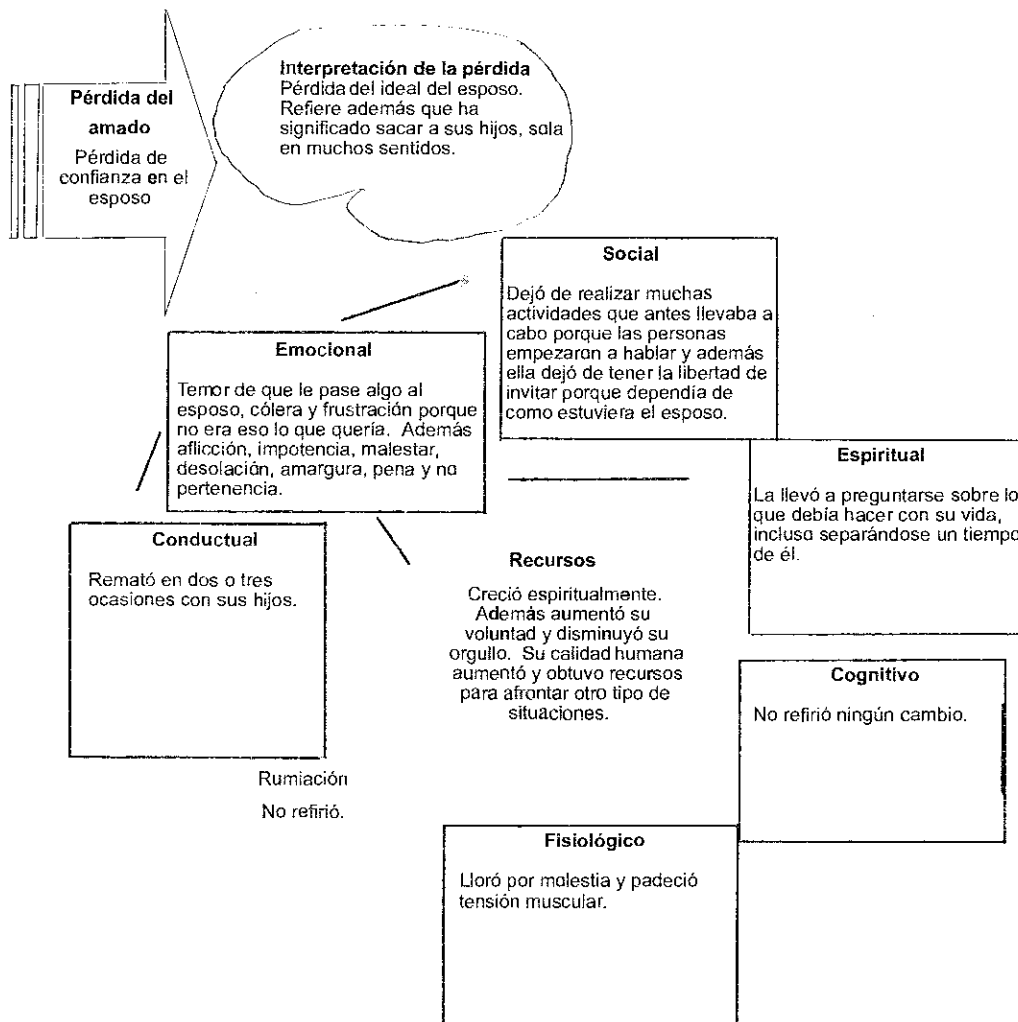
Entrevista # 36

Edad: 43 años
 Profesión u ocupación: Ama de casa

Religión: católica
 Sexo: femenino

Expuso una pérdida de confianza en su esposo. Esta pérdida de confianza no es constante sino en ciertas situaciones. Esto ocurrió hace siete años.

Describió cambios en lo emocional, espiritual, conductual, social y en lo fisiológico. La pérdida se debe a que el esposo toma mucho, esto provocó una pérdida del ideal de esposo, que incluso los separó durante algún tiempo. Sin embargo, refiere que a través de esto obtuvo mayor calidad humana, voluntad y crecimiento espiritual. Además disminuyó su orgullo.



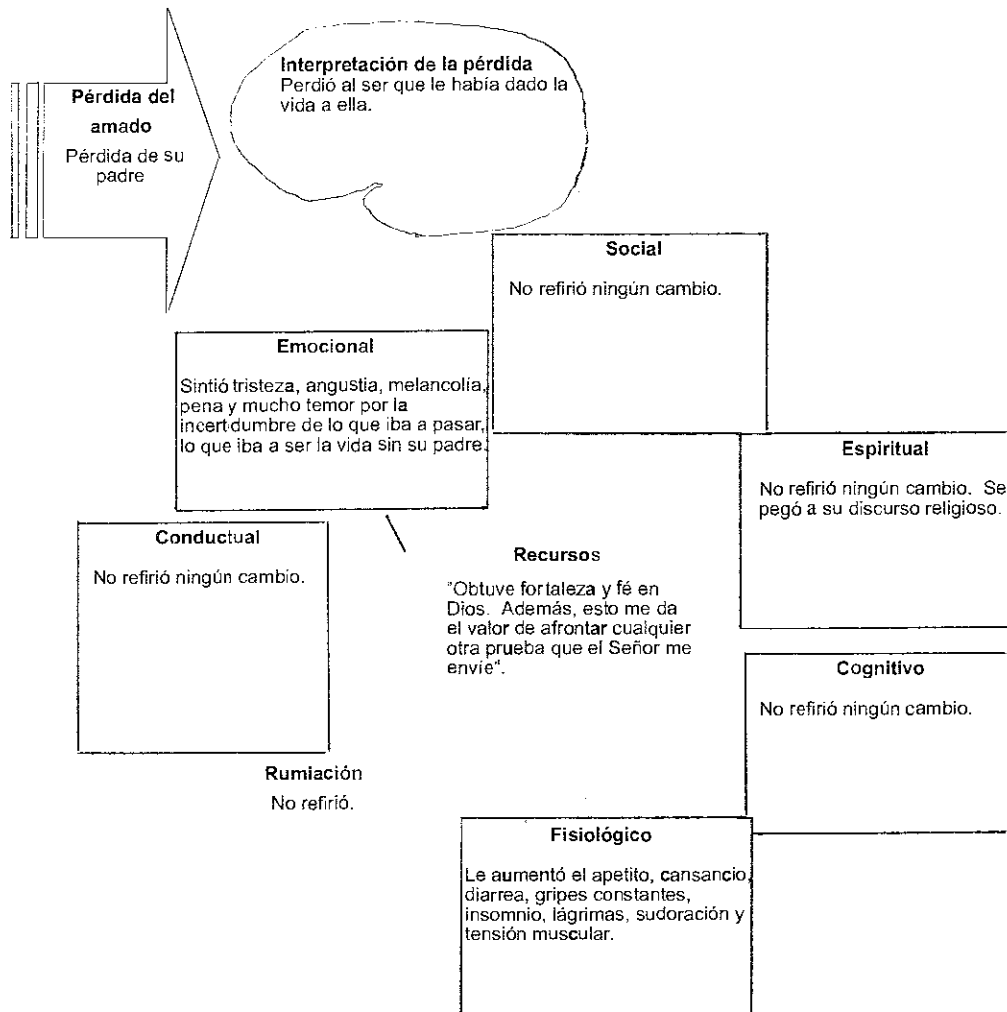
Entrevista # 37

Edad: 43 años
 Profesión u ocupación: Cosmetóloga

Religión: católica
 Sexo: femenino

Expuso la pérdida de su padre por muerte, ocurrida un año atrás.

Describió cambios en lo emocional y en lo fisiológico. La experiencia de su pérdida la llevó a “crecer en fé”. Nunca cuestionó a Dios por lo vivido, mantuvo confianza en él, es decir, no confrontó su discurso religioso ni lo puso en ningún momento en duda. Además afirma que el haber presentido que iba a ocurrir la muerte, de alguna manera la ayudó para que está no la sorprendiera.



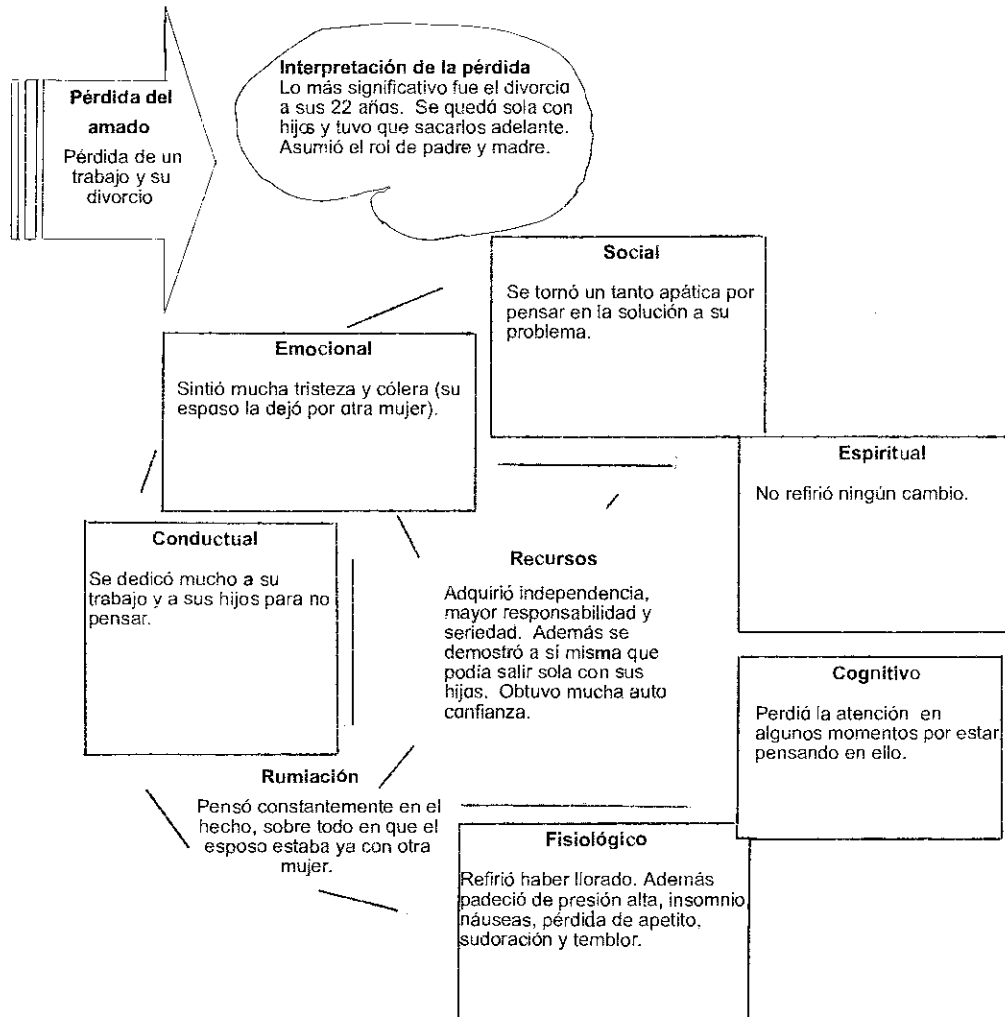
Entrevista # 38

Edad: 48 años
 Profesión u ocupación: Contadora

Religión: católica
 Sexo: femenino

Expuso la pérdida de su matrimonio, ocurrida hace 26 años. También la pérdida de un trabajo hace 6 años.

Describió cambios en lo emocional, social, cognitivo y en lo fisiológico. En un principio costó que reconociera que había algo que le hubiera afectado en su vida. Empezó hablando sobre la pérdida de un trabajo y luego de reconocer que eso no había tenido un impacto en ella, continuó con lo que significó su divorcio. Luego reconoció que en su momento esto sí le afectó, pero que ahora lo ve como si no hubiera sido así. ¿Represión? Además ella cuenta que fantaseó con matar a su esposo, cuando lo vio con la otra. ¿Por qué?



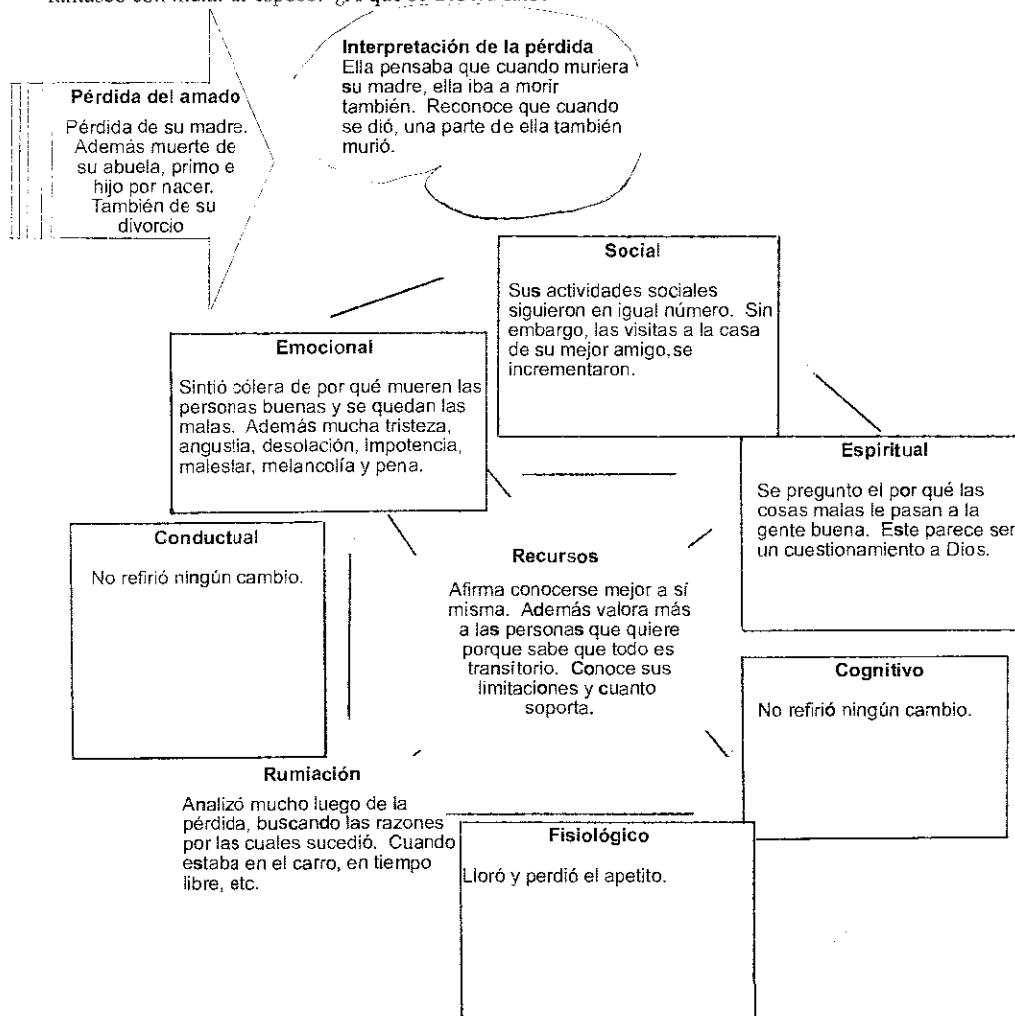
Entrevista # 39

Edad: 56 años
 Profesión u ocupación: Administración

Religión: católica
 Sexo: femenino

Expuso la pérdida de su madre, por muerte ocurrida hace cinco años. Además la muerte de su abuela y de un primo, su divorcio y la pérdida de un hijo a los siete meses de embarazo.

Describió cambios en lo emocional, social, espiritual y en lo fisiológico. La pérdida de la que habló fue de la de su madre y parece ser la más significativa. Sin embargo, las otras pérdidas parecen tener alguna relación con esta y formar una especie de cadena asociativa. Estas últimas, solo las mencionó, por esta razón no se presentan datos sobre hace cuanto tiempo ocurrieron. Cabe agregar que ella cree que la pérdida del hijo, durante su embarazo pudo tener alguna relación con su divorcio poco tiempo después. Notamos entonces la asociación en estas dos. Algo que llama nuestra atención es que en el caso del divorcio, se fantaseó con matar al esposo. ¿A qué se deberá esto?



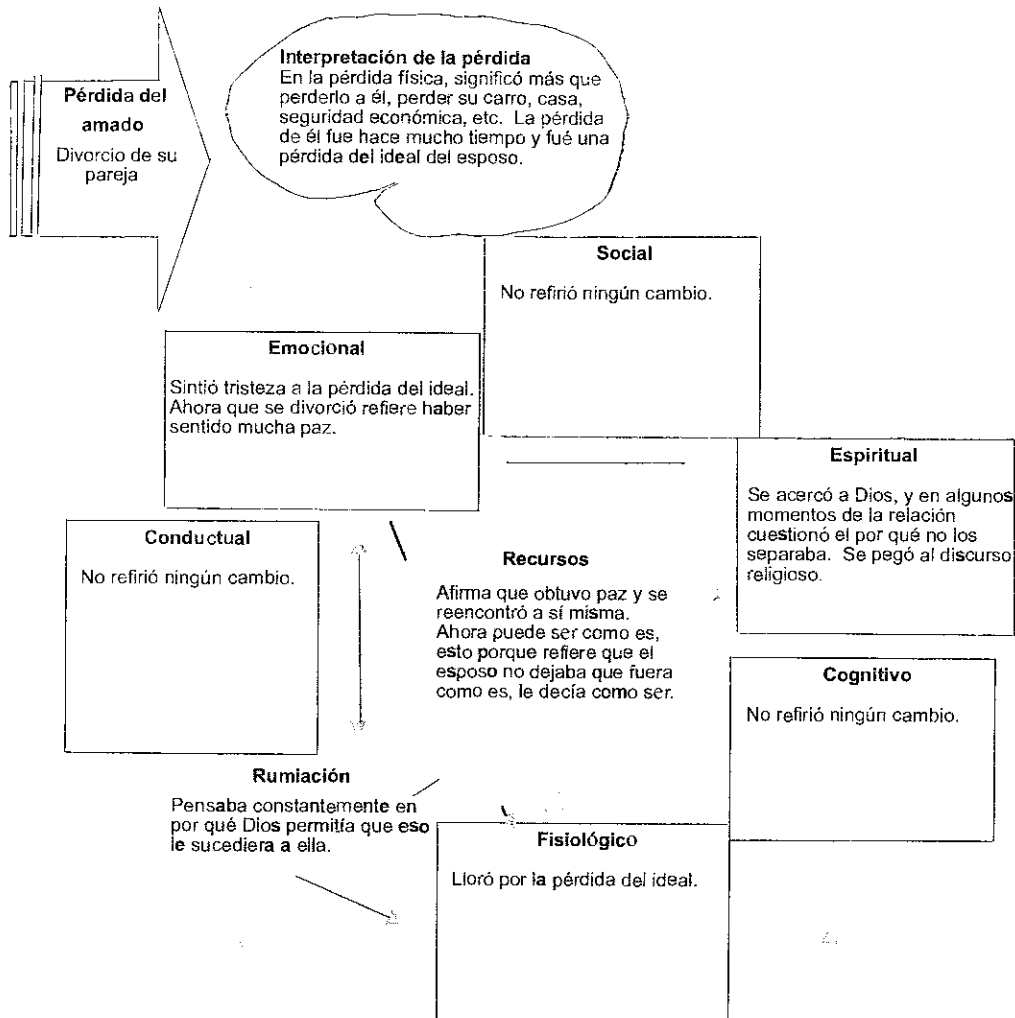
Entrevista # 40

Edad: 60 años
 Profesión u ocupación: Ama de casa

Religión: católica
 Sexo: femenino

Expuso la pérdida de su matrimonio ocurrida hace un año, después de 36 años de estar casada.

Describió cambios en lo emocional, espiritual y en lo fisiológico. La pérdida en este caso fue la del ideal del esposo, no de la separación en sí. Esta pérdida se dio desde el primer año de matrimonio cuando le fue infiel por primera vez. Entonces la pérdida se dio como un proceso muy largo, en el que, cuando finalmente decidieron divorciarse, ya no hay amor por tanto, las manifestaciones de su sufrimiento se dieron durante todo el proceso de estos 35 años después de enterarse de la primera infidelidad.



V. Discusión

Revisando los resultados se encontró que no en todos los sujetos se manifestaron cambios conductuales, cognitivos, espirituales, sociales, emocionales y fisiológicos, luego de la pérdida. Sin embargo, siempre se dio un cambio, como mínimo, en dos de los aspectos mencionados anteriormente y notamos en ellos su estrecha relación e interdependencia. Esto nos muestra que la experiencia sí es un sistema, que a su vez está compuesto por pequeños subsistemas, que son interdependientes, y que trabajan en un mismo momento. Así, alguien que exponía su pérdida y sus efectos en distintos aspectos hacía notar que, por ejemplo, sus cuestionamientos a Dios lo llevaban a actuar impulsivamente en contra de la religión, que su rumiación mental no le permitía poner atención en clase y en su vida social, o que sus fuertes emociones, le provocaban un dolor de cabeza y esto, a su vez, mucha irritación. Aunque la persona, solo manifestara haber tenido un cambio en dos de estos aspectos, el funcionamiento era el mismo, un sistema donde todos tenían alguna relación y efecto uno sobre el otro.

También se notó la estrecha relación entre la pérdida del objeto amado y sus consecuencias en el aspecto emocional. Todas las personas entrevistadas expusieron un cambio en este aspecto. Debemos pensar entonces que el sufrimiento, entre otras cosas, es un afecto y que su premisa definitivamente es el amor, es decir, que sucede por algo que nos hace sentir de tal o cual manera, no nos es indiferente. Asimismo, es importante referir que el desencadenante de sufrimiento que según Freud (1930) es proveniente de los vínculos con los otros fue el doble en mujeres que en hombres y el proveniente del mundo exterior, fue el doble en el sexo masculino que en el femenino. Puede que esto esté estrechamente relacionado al rol que han desempeñado ambos sexos dentro de la sociedad, desde épocas muy antiguas. Recordemos que el papel que en su mayoría de casos desempeña la mujer, es crear y proporcionar afecto a sus

hijos (relación con el vínculo), mientras que el hombre es el encargado de proporcionar el alimento necesario a su familia (relación con el mundo exterior). Además, recordamos que la resolución del complejo de Edipo difiere en ambos sexos. Mientras que en la mujer hay un temor a la pérdida del amor, el hombre sufre angustia a no tener... a su castración.

Hacemos notar que referente al desencadenante de sufrimiento por la enfermedad del propio cuerpo, no fue una situación muy común, ya que únicamente tuvimos dos casos, por lo que, en caso de querer replicar el estudio sería interesante aumentar sujetos que refieran esta clase de pérdida. Otro resultado importante es que de 40 sujetos entrevistados, obtuvimos información sobre 66 pérdidas. Con esto nos damos cuenta, que estas pérdidas de alguna manera están asociadas y al hablar de una de ellas, ésta remitía a otra. Dejamos aquí esta discusión, ya que abordaremos esto más adelante.

Proponemos dos posibles aspectos que no se han tenido en cuenta en la formación del modelo. Ellos son, primero, el aspecto sexual dentro de la parte *manifiesta* del sistema. Con éste nos referimos a perder todo interés en la sexualidad, en gustarle a los otros y a descuidar su apariencia física, o bien, por el contrario, aumentar desmesuradamente la actividad sexual y la búsqueda de seducción de los otros. Notamos que este aspecto podría incluirse en lo conductual, sin embargo creemos en la sexualidad como un aspecto importante y apartado de manifestaciones puramente conductuales, ya que el cambio en el aspecto sexual, por lo manifestado en las entrevistas, no obedece a una simple huida o distracción de la situación de pérdida vivida, sino que se debe a una búsqueda constante de afecto de los otros a través del vínculo sexual o una abstención de esta práctica por la creencia de no merecerlo. El segundo cambio que vislumbramos en el modelo se refiere a aquella variante que sostiene el sistema en sí mismo, la rumiación. Después de ocurrida la pérdida, el sujeto piensa en la situación que lo

aqueja, en cómo ocurrió, en por qué se dio, pero no es esto lo que retroalimenta el sistema sino lo que provocó este pensamiento recurrente, la amenaza de sufrir otra pérdida. Así, la angustia produce la rumiación como medida de defensa del caos pulsional. Entendemos entonces cuando (en Frankl, 1979) Bismarck menciona que "la vida es como ir al dentista, porque se piensa siempre que lo peor está por venir cuando en realidad ya ha pasado". La rumiación es una defensa ante la angustia. Por ejemplo, ante el abandono por infidelidad de una pareja, el sujeto se lamenta y piensa constantemente en cómo y por qué se dió, pero el pensamiento que realmente lo aqueja y al cual no quiere prestarle atención es: no poder encontrar otra persona que lo ame y quien amar. Veamos otro ejemplo. En el caso de un robo sufrido a mano armada, lo que aqueja a la persona es el atentado contra su vida. Sin embargo, lo que retroalimenta al sistema es, que en una situación futura puede suceder que le quiten la vida por robarle algún objeto de valor. Con esto nos percatamos que la situación de pérdida no sólo supone manifestaciones sino también angustia de que vuelva a ocurrir, y esto retroalimenta el sistema del sufrimiento, utilizando la rumiación como una defensa.

Reconocemos, además, ciertas discrepancias en la información que se nos proporcionó por algunos entrevistados. Por ejemplo, en algunos casos donde manifestaban que luego de la pérdida habían tenido una rumiación mental constante, agregaban que no habían tenido interferencia a nivel cognitivo. ¿Será esto posible?, ¿De qué manera se puede evitar perder la atención del mundo exterior cuando se piensa constantemente en el amado perdido? Recordemos que aun la rumiación forma parte de los cambios cognitivos y que en esta investigación se separó de ellos por creer que era un elemento tan importante que permitía sostener el sistema. Al pensar, qué pudo motivar esta discrepancia, tenemos dos respuestas. Primero, recordando que se trabajó el duelo por la pérdida del amado con personas que ya lo

hubieran resuelto, estas hubieran resignificado algunos aspectos al modificar el recuerdo de lo que realmente sucedió, o segundo, que dejaran a un lado las ideas recordando al amado a través de ocupaciones tan habituales que no requirieran de mucho análisis y por tanto, estas no interfirieran en sus actividades diarias.

Con todo lo anterior, respondemos a nuestra hipótesis. En el sufrimiento *Lo manifesto* presenta cambios en el aspecto social, espiritual, cognitivo, conductual, emocional, fisiológico y sexual de la persona, lo cual puede verse afectado todo a su vez. Sin embargo, queda algo por responder ¿Qué pasa que no se dan todas las manifestaciones en la totalidad de los sujetos entrevistados? La respuesta se relaciona a la historia propia de cada sujeto, es decir, no sólo su disposición constitucional sino más bien sus impresiones infantiles, aquellas de hechos significativos que quedaron cargadas de energía en el inconsciente. Estas determinan la individualidad de cada sujeto y, por tanto, también la de sus manifestaciones. Es así como algunas personas, ante una pérdida, prefieren pegarse al discurso religioso, no cuestionándolo sino aceptándolo y otras no lo hacen así. Esto, aun cuando las personas sean hermanas y vivan en la misma casa, frecuenten los mismos amigos y vayan a la misma institución educativa.

Notamos, además, que la pérdida del amado es interna y no externa. Es decir, lo que causa sufrimiento es la pérdida del objeto introyectado e investido, aunque la persona o el objeto real y concreto permanezcan con el sujeto. Por esta razón, en los resultados encontramos casos en que antes de la separación física la desinvertidura del objeto ya se había hecho. Entonces, la información obtenida mediante la entrevista no fue sobre el dato exacto cronológico de la pérdida, sino el momento en que la ruptura de la imagen quedó inscrita en la realidad psíquica de cada persona.

Es importante también que abordemos el tema sobre los recursos que se obtienen en la resolución de la pérdida. Al revisar los resultados de las entrevistas, nos encontramos con que algunas personas no obtuvieron ninguno, unos que parecieran exagerados, con recursos de carácter religioso y otros que refirieron las personas como momentáneos o temporales. Entonces ¿realmente se obtendrán estos recursos? ¿Serán estos los que hacen que la persona supere su pérdida? Al realizar estas preguntas me gustaría compartir una cita textual de una de las entrevistas.

“Aunque no he vivido la pérdida por muerte de una persona muy cercana, me imagino que no es tan fácil desdramatizar... por ejemplo a nivel de religión podré encontrar mecanismos que me hagan bajar la victimización... no he vivido momentos muy dramáticos pero me imagino que dentro de mi religión encontraría argumentos... no para relativizar... sino para seguir viviendo la vida. Debes encontrar algo para salir y ser activo”

Notamos en este caso que el recurso es buscado de una manera consciente. Las personas entrevistadas buscaron en la experiencia algo que los hiciera salir de su sufrimiento, mecanismos a través de su discurso religioso, o al compararse con otros, o al “alcanzar” algo que querían para ellos. Pero si realmente obtuviéramos recursos, estos nos servirían para afrontar futuras pérdidas. Sin embargo, notamos que si en repetidas ocasiones de nuestra vida murieran personas muy significativas para nosotros, el dolor no disminuye y las manifestaciones continúan dándose. Pero entonces ¿por qué casi todos los sujetos entrevistados refieren haber obtenido algún recurso? Porque la pérdida se reprime y el creer encontrar un recurso o más bien un discurso, es una justificación consciente, el aferrarse a él es una medida defensiva inconsciente que permite

mantener la represión. "En su esencia, la represión consiste en rechazar algo de la conciencia y mantenerlo alejado de ella" (Freud, 1915, p.142). ¿De qué manera se reprime? Se separa la representación del afecto y éste se desplaza, convirtiéndose así, en la angustia que retroalimenta el sistema. Entendemos ahora por qué notábamos que en las entrevistas se empezaba exponiendo una pérdida y se terminaba hablando de otra más significativa. Es, como si de algún modo formaran una cadena asociativa donde una pérdida remitía a otra. ¿Por qué? Porque la energía se sustrae de una representación, se desplaza y se carga otra. Por esta razón, al vivir una pérdida, se busca desahogar aquella otra anterior que fue más significativa.

Entonces detrás de cada cambio en *Lo Manifesto* hay una solicitud inconsciente, ¿la del amado? o ¿será de algo más? No es únicamente la del amado. La situación de pérdida refiere a algo común a todos, algo más allá de lo que se dice. Notamos en las entrevistas un texto por debajo de lo que se expresaba, un lenguaje entre líneas. Las pérdidas siempre remitían a otras, sin embargo, la pregunta es ¿a cuál remitían realmente?. ¿Cuál es ese duelo que no terminamos de hacer? Parece que ese duelo que hacemos en cada situación de pérdida, remite a una, única y primordial, la no completud. Es decir, que sufrimos cuando no queremos saber lo que sabemos: que nuestro ideal de alcanzar el placer total se ve coartado por el principio de realidad que se impone, y que ese placer total nunca ha existido, es mítico, pero no renunciamos a él tampoco. No queremos saber que siempre existirá el displacer y que nunca se descargará por completo la energía que busca obtener ese placer total. Saberlo es perder nuestra fantasía y, por tanto, sufrir. Vivimos en un estado de falta y cada duelo que debemos hacer nos conecta con nuestro vacío, con aquello que nos falta para alcanzar esa completud imaginaria que nos va a dar un supuesto placer total. Así, sufrir una pérdida permite que el sujeto desahogue su cotidiana insatisfacción.

Por tanto, a las personas que plantean que a través del sufrimiento el ser humano tiene la posibilidad de replantear la posición ante su vida: ¡claro! Lo que se replantea es el propio discurso respecto del goce, intentando llenar lagunas y conciliando incongruencias de él, pero nunca llenándolo por completo. Nos resta únicamente aceptar que constantemente nos vamos a ver confrontados y que siempre estaremos incompletos. Es entonces, cuando se sabe lo que no se ha querido saber. Así, el sufrimiento es un sistema que nunca acaba, ni siquiera cuando la represión se impone sobre la idea de completud ya que únicamente da un equilibrio temporal en el aparato psíquico. El sistema terminaría cuando se renuncia a esta fantasía de **completud** /1/ en definitiva. En este caso, ya no hay angustia al saber que no se va a alcanzar. Pero, ¿qué hace que nos aferremos a esta fantasía? La pulsión sexual, que persigue constantemente la obtención de un placer homeostático, contrapuesta a la pulsión de muerte que busca un placer total, un estado nulo de tensión (Freud, 1920).

Ahora que vislumbramos, cuál es el duelo que realmente se hace, regresemos a estudiar más a fondo el mecanismo de la represión. Freud (1915) proponía que había una represión primordial, “una primera fase de la represión que consiste en que a la agencia representante psíquica (agencia representante-representación) de la pulsión se le deniega la admisión en lo consciente”, y una segunda etapa, la represión en sí, donde se “recae sobre retoños psíquicos de la agencia representante reprimida o sobre unos itinerarios de pensamiento, que procedentes de alguna otra parte, han entrado en un vínculo asociativo con ella. A causa de ese vínculo, tales representaciones experimentan el mismo destino de lo reprimido primordial” (p. 143). Notamos que la represión primordial es el deseo mítico de **completud** y al entrar la pérdida del amado en alguna relación con ella, ésta también se reprime.

/1/ Término extraído del texto “Introducción al psicoanálisis” de Carlos Kuri.

Cuando se da la pérdida del amado, la represión es más fallida y hay un mayor retorno de lo reprimido debido al caos pulsional del ello, permitiendo que el sujeto haga el duelo (dolor psíquico y sus manifestaciones) que no ha resuelto. Sin embargo, el franqueamiento de la represión es sólo provisional y enseguida se reestablece. Se reprime y a nivel consciente, se justifica con la obtención de un recurso. Pero en realidad, el duelo nunca se resuelve (Wortman y Silver, 1989). Se resuelve únicamente con la renuncia al ideal de **completud**. Además de esto, los resultados nos muestran que los sujetos revivenciaban la pérdida en sus sueños, esto es porque en ellos no existe la represión. También por este mismo mecanismo, explicamos que algunas personas fantasearon con hacer algún daño al amado que les había abandonado o traicionado, aún cuando la pérdida ya estuviera “resuelta y superada”, porque el inconsciente se desplaza a lo consciente a través de la fantasía. Así, comparto lo que refirieron dos personas en estas citas textuales.

“Me hubiera gustado ahorcarlo cuando lo ví con la otra”,

“Tenía planeado hasta cómo lo iba a matar...”

Con ellas notamos, que la fantasía era de agresión hacia el otro, era una pulsión de muerte dirigida hacia él, traducida en la conciencia como una posibilidad, no como un acto.

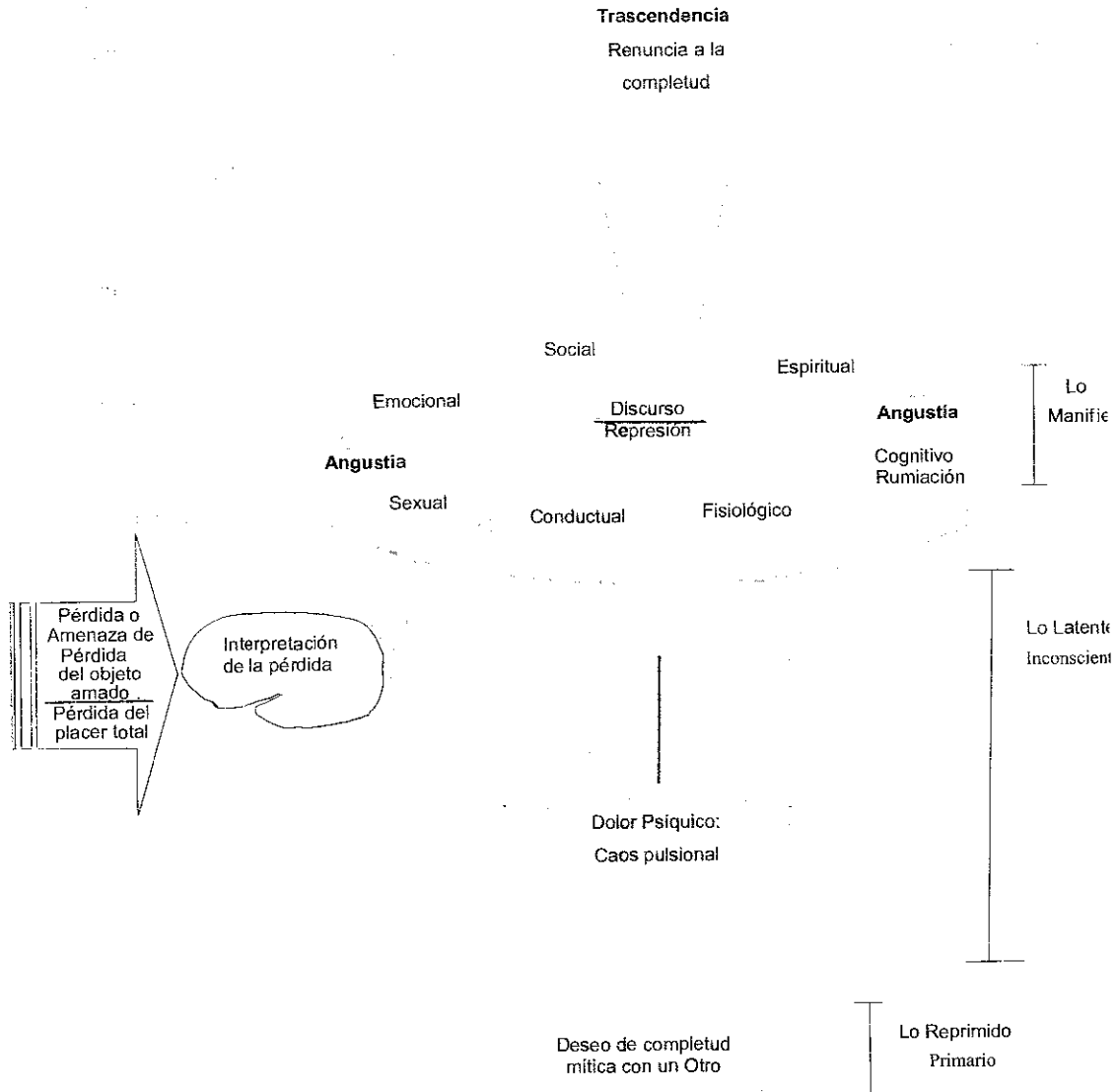
La presente investigación intentó responder a muchas interrogantes como ¿Qué es lo que provoca sufrimiento? ¿Qué es? ¿Cómo es?, proveyendo una visión global de lo que en realidad es el sufrimiento como un sistema, un todo no fragmentado, y proponiéndolo como un proceso de duelo, no únicamente por muerte, sino por pérdida del amado.

Concluimos entonces, que toda persona que no padece patología alguna sufre con la pérdida del amado, un dolor psíquico, que se hace evidente a nivel manifiesto en lo conductual,

cognitivo, fisiológico, espiritual, social, emocional y sexual; a excepción de aquellas que han renunciado a su idea mítica de **completud**, de obtención del placer total. ¿Por qué? Toda pérdida sufrida, remite a algo, a aquello que no se puede obtener, así las pérdidas constantemente le recuerdan al ser humano, que lo que tanto solicita es utópico, que existe un principio de realidad que se impone sobre su deseo de placer. Nos resta preguntar ¿Cómo renunciar a ello? ¿Cómo renunciar a aquello que parece ser un ideal neurótico de vida? Con esta pregunta quisiera extender una especial invitación, a la realización de un estudio que establezca una comparación entre sujetos que no se han sometido a análisis y los sujetos que han terminado su análisis. ¿Habrá que ver quienes han renunciado a su ideal de **completud** y si el análisis es el medio? Además exhorto a continuar la investigación, ya que todavía falta mucho por responder. Por ejemplo, el estudio del sufrimiento en niños, según género, según distintas etapas del desarrollo (en este estudio la mayoría de sujetos utilizados fueron adultos jóvenes), para intentar establecer diferencias. También, sugiero un estudio comparativo entre distintos estratos socio económicos y situaciones de pérdida.

Presento en la siguiente página, la modificación del modelo propuesto.

Modelo del Sufrimiento: Un Sistema



Entonces... el secreto del hombre es el deseo del otro.

Reducirlo imaginariamente a sí mismo es completarse, colmarse.

La pérdida del otro revela lo que nos ocultaba... nuestra propia falta.

... Por tanto, sufrimos. (Vasse, 1983)

VI. Referencias

- Abraham, K. (1927). Selected papers on psychoanalysis [Escritos seleccionados en psicoanálisis] (Bryan, D. y Strachey A., trad.). Nueva York: Brunner/Mazel Publishers.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C. y Hilgard, E. R. (1983). Introduction to psychology [Introducción a la psicología] (8a. Edi.). Nueva York: Harcourt Brace Jovanovich Inc.
- Bleichmar, H. (1997). Avances en psicoterapia psicoanalítica. Barcelona: Editorial Paidós.
- Bozarth, A. R. (1994). Life is goodbye life is hello: Grieving well through all kinds of loss [La vida es un hola un adiós: Afrontando bien cualquier tipo de pérdida]. Minnesota: Hazelden Educational Materials.
- Carotenuto, A. (1989). Eros and pathos: shades of love and suffering [Eros y pathos: sobre el amor y el sufrimiento] (Nopar, C., trad.). Toronto: Inner City Books. (Trabajo original publicado en 1987)
- Crider, A. B., Goethals, G. R., Kavanaugh, R. O. y Solomon, P. R. (1983). Psychology [Psicología]. Illinois: Scott Foresman and Company.
- Davis, C. G., Nolen-Hoeksema, S. y Larson J. (1998). Making sense of loss and benefiting from the experience: Two construals of meaning [Dándole un sentido al sufrimiento y beneficiándose de la experiencia: Dos constructos del sentido]. Journal of Personality and Social Psychology 75 (2), 561-574.
- De Bono, E. (1992). Practical thinking. [El Pensamiento práctico]. Nueva York: Penguin Books.
- Dorsch, F. (1981). Diccionario de psicología (4ta. Edi.) (Antich, I., trad.). Barcelona: Editorial Herder.

Estepa, J. M., Karlic y Medina (1992). Catecismo de la Iglesia Católica. República Dominicana: Librería Juan Pablo II.

Feldman, R. S. (1995). Psicología con aplicaciones para Iberoamérica (2da. Edi.) (Canseco, J. y Lopez, N., trad.). México: McGraw-Hill Interamericana.

Frankl, V. E. (1979). El hombre en busca de sentido (18a. Edi.). Barcelona: Editorial Herder.

Frankl, V. E. (1982). Ante el vacío existencial (2da. Edi.). Barcelona: Editorial Herder.

Frankl, V. E. (1987). El hombre doliente: Fundamentos antropológicos de la psicoterapia. Barcelona: Editorial Herder.

Freud, S. (1995). Contribución a la historia del movimiento psicoanalítico. En Strachey, J. (trad.). Obras Completas (2da. Edi.). (Vol. 14, p. 1-64). Buenos Aires: Amorrortu editores. (Trabajo original publicado en 1914)

Freud, S. (1995). Pulsiones y destinos de pulsión. En Strachey, J. (trad.). Obras Completas (2da. Edi.). (Vol. 14, p. 105-134). Buenos Aires: Amorrortu editores. (Trabajo original publicado en 1915)

Freud, S. (1995). La represión. En Strachey, J. (trad.). Obras Completas (2da. Edi.). (Vol. 14, p. 135-152). Buenos Aires: Amorrortu editores. (Trabajo original publicado en 1915)

Freud, S. (1995). La transitoriedad. En Strachey, J. (trad.). Obras Completas (2da. Edi.). (Vol. 14, p. 305-311). Buenos Aires: Amorrortu editores. (Trabajo original publicado en 1916)

Freud, S. (1995). Duelo y melancolía. En Strachey, J. (trad.). Obras Completas (2da. Edi.). (Vol. 14, p. 235-255). Buenos Aires: Amorrortu editores. (Trabajo original publicado en 1917)

Freud, S. (1995). 26a. conferencia. Teoría de la libido y el narcisismo. En Strachey, J. (trad.). Obras Completas (2da. Edición). (Vol. 16, p. 375-391). Buenos Aires: Amorrortu editores. (Trabajo original publicado en 1917).

Freud, S. (1995). Más allá del principio del placer. En Strachey, J. (trad.). Obras Completas (2da. Edición). (Vol. 18, p. 1-62). Buenos Aires: Amorrortu editores. (Trabajo original publicado en 1920)

Freud, S. (1995). Psicología de las masas y análisis del yo. En Strachey, J. (trad.). Obras Completas (2da. Edición). (Vol. 18, p. 63-136). Buenos Aires: Amorrortu editores. (Trabajo original publicado en 1921)

Freud, S. (1995). Inhibición, síntoma y angustia. En Strachey, J. (trad.). Obras Completas (2da. Edición). (Vol. 20, p. 71-164). Buenos Aires: Amorrortu editores. (Trabajo original publicado en 1926)

Freud, S. (1995). El malestar de la cultura. En Strachey, J. (trad.). Obras Completas (2da. Edición). (Vol. 21, p. 57-140). Buenos Aires: Amorrortu editores. (Trabajo original publicado en 1930)

Goleman, D. (1997). La Inteligencia Emocional (Mateo, E., trad.). México: Javier Vergara Editor.

Grindberg, L. (1978). Culpa y depresión: Estudio psicoanalítico (5ta. Edición). Buenos Aires: Editorial Paidós.

Gutierrez, F. O., Arranz, P. y Remor, E. (2000). Presentación de un modelo de evaluación del grado de sufrimiento percibido en una muestra de pacientes hemofílicos VIH positivo. Revista Electrónica de Psicología [En línea], 4 (1). Disponible: www.psiquiatria.com/psicologia/vol4num1/art_2.htm

Heatherton, T. F. y Baumeister, R. F. (1991). Binge eating as escape from self-awareness [Comer como escape al "darse cuenta" de sí mismo]. Psychological Bulletin 110 (1), 86-108.

Holahan, C. J., Moos, R. H., Holahan, C. K. y Cronkite, R. C. (1999). Resource loss, resource gain, and depressive symptoms: A 10 year model [Pérdida y obtención del recurso y síntomas depresivos: Un modelo de 10 años]. Journal of Personality and Social Psychology 77 (3), 620-629.

Izard, C. S. (1977). Human emotions [Emociones Humanas]. Nueva York: Plenum Press.

Kierkegaard, S. (1967). El concepto de la angustia (7a. Ed.). Madrid: Colección Austral.

Kübler-Ross, E. (1997). On death and dying [Sobre la muerte y el morir]. Nueva York: Simon & Schuster Inc.

Kuri, C. (1999). Introducción al psicoanálisis. Rosario: HomoSapiens Ediciones.

Kushner, H. (1981). When bad things happen to good people [Cuando las cosas malas le pasan a la gente buena]. Nueva York: Harper Collins Publishers.

May, R. (1980). Value conflicts and anxiety [El conflicto de valores y la ansiedad]. En Kutash, I. L., Schlesinger, L. B. y Asociados. HandBook on stress and anxiety (p. 241-248). San Francisco: Jossey-Bass Publishers.

Lacan, J. (1995). Los cuatro conceptos fundamentales del psicoanálisis. En Miller, J. (trad.). El Seminario (Libro 11, p. 252-267). De la interpretación de la transferencia. Buenos Aires: Editorial Paidós. (Trabajo original publicado en 1964)

Lacan, J. (1995). Aun. En Miller, J. (trad.). El Seminario (Vol. 20, p. 51-64). El amor y el significante. Buenos Aires: Editorial Paidós. (Trabajo original publicado en 1973)

McIntosh, D. N., Cohen, R. y Wortman, C. B. (1993). Religión's role in adjustment to a negative life event: Coping with the loss of a child [El papel de la religión en el ajuste a un evento de vida negativo: El hacer frente a la pérdida de un niño]. Journal of Personality and Social Psychology 65 (4), 812-821.

Murdick, R. G. y Ross, J. E. (1979). Sistemas de información basados en computadoras para la administración moderna. México: Editorial Diana.

Murray, C. (1972). Bereavement: Studies of grief in adult life [Duelo: Estudios en la vida adulta]. Nueva York: International Universities Press Inc.

Nasio, J. D. (1999). El libro del dolor y del amor. Barcelona: Editorial Gedisa.

Nolen-Hoeksema, S., Parker, L. E. y Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss [Afrontando la rumiación y el estado de ánimo depresivo luego de la pérdida]. Journal of Personality and Social Psychology 67 (1), 92-104.

Nolen-Hoeksema, S., McBride, A. y Larson, J. (1997). Rumination and psychological distress among bereaved partners [Rumiación y tensión psicológica en personas por la pérdida de su pareja]. Journal of Personality and Social Psychology 72 (4), 855-862.

O'Leary, A. (1990). Stress, emotion, and immune function [Stress, emoción y funcionamiento del sistema inmune]. Psychological Bulletin 108 (3), 363-382.

Ortiz, E. (1987). El mar no cesa [Valdivia, J., Cardiel, J., Andreu, P. y Ortiz E.]. En Héroe de leyenda [disco compacto]. Madrid: EMI-Odeon S.A.

Pizzi, T. (1999). Conferencia: Una visión humanista del dolor y el sufrimiento. Boletín de la Academia Chilena de Medicina [En línea], 36. Disponible: www.uchile.cl/instituto/medicina/boletin/boletin36/conf8.html

Sartre, J. P. (1956). Being and nothingness [El ser y la nada] (Barnes, H., trad.). Nueva York: Philosophical Library.

Petisco, J. M. (trad.). (1978). Sagrada Biblia (9a. Edi.). Tennessee: Editorial Apostolado de la Prensa, S. A.

Schwartzberg, S. S. y Halgin, R. P. (1991). Treating grieving clients: The importance of cognitive change [Trabajando con pacientes en duelo: La importancia del cambio cognitivo]. Professional Psychology: Research and Practice 22 (3), 240- 246.

Stettbacher, J. K. (1993). Making sense of suffering: The healing confrontation with your own past [Dándole sentido al sufrimiento: La sana confrontación con el propio pasado] (Worral, S., trad.). Nueva York: Meridian Printing. (Trabajo original publicado en 1991)

Stroebe, W., Stroebe, M., Abakoumkin G. y Schut H. (1996). The role of loneliness and social support in adjustment to loss: A test of attachment versus stress theory [El papel de la soledad y del soporte social en el ajuste a la pérdida: Una prueba de la teoría del apego vs. la teoría del stress]. Journal of Personality and Social Psychology 70 (6), 1241-1249.

Sutker, P. B., Galina, Z. H., A&Period, J. y Allain, A. N. (1989). Trauma- Induced weight loss and cognitive deficits among former prisoners of war [Pérdida de peso y déficits cognitivos como consecuencia de trauma en prisioneros de guerra]. Journal of Consulting and Clinical Psychology 58 (3), 323-328.

Thomas, E. J. (1975). The life of Buddha as legend and history [La vida de Buda, la leyenda y la historia] (3a. Edi.). Londres: Routledge & Kegan Paul.

Vasse, D. (1985). El peso de lo Real, El Sufrimiento. Barcelona: Editorial Gedisa.

Wegscheider-Cruse, S. (1987). Learning to love yourself: Finding your self-worth [Aprendiendo a quererse a sí mismo: Encontrando el propio auto-valor]. Florida: Health Communications Inc.

Wortman, C. y Silver, R. (1989). The myths of coping with loss [Los mitos sobre sufrir una pérdida]. Journal of Consulting and Clinical Psychology 57, 349-357.

Apéndice A

El presente documento es un apéndice del informe de Sufimiento 108, el cual se encuentra en el archivo de Sufimiento 108 en el sitio web de la Oficina de Sufimiento de la Corte Suprema de Justicia de la Nación.

El presente documento es un apéndice del informe de Sufimiento 108, el cual se encuentra en el archivo de Sufimiento 108 en el sitio web de la Oficina de Sufimiento de la Corte Suprema de Justicia de la Nación.

El presente documento es un apéndice del informe de Sufimiento 108, el cual se encuentra en el archivo de Sufimiento 108 en el sitio web de la Oficina de Sufimiento de la Corte Suprema de Justicia de la Nación.

El presente documento es un apéndice del informe de Sufimiento 108, el cual se encuentra en el archivo de Sufimiento 108 en el sitio web de la Oficina de Sufimiento de la Corte Suprema de Justicia de la Nación.

El presente documento es un apéndice del informe de Sufimiento 108, el cual se encuentra en el archivo de Sufimiento 108 en el sitio web de la Oficina de Sufimiento de la Corte Suprema de Justicia de la Nación.

El presente documento es un apéndice del informe de Sufimiento 108, el cual se encuentra en el archivo de Sufimiento 108 en el sitio web de la Oficina de Sufimiento de la Corte Suprema de Justicia de la Nación.

El presente documento es un apéndice del informe de Sufimiento 108, el cual se encuentra en el archivo de Sufimiento 108 en el sitio web de la Oficina de Sufimiento de la Corte Suprema de Justicia de la Nación.

El presente documento es un apéndice del informe de Sufimiento 108, el cual se encuentra en el archivo de Sufimiento 108 en el sitio web de la Oficina de Sufimiento de la Corte Suprema de Justicia de la Nación.

El presente documento es un apéndice del informe de Sufimiento 108, el cual se encuentra en el archivo de Sufimiento 108 en el sitio web de la Oficina de Sufimiento de la Corte Suprema de Justicia de la Nación.

El presente documento es un apéndice del informe de Sufimiento 108, el cual se encuentra en el archivo de Sufimiento 108 en el sitio web de la Oficina de Sufimiento de la Corte Suprema de Justicia de la Nación.

Entrevista

➤ **Introducción: Explicación general del estudio.**

El siguiente estudio tiene como finalidad una exploración en el manejo de situaciones difíciles para el ser humano en estos tiempos. Este es un tema del cual se conoce muy poco, por esto es un gran aporte su contribución en este estudio.

Lo único que solicito es su colaboración y honestidad en esta pequeña charla sobre algunos momentos de su vida. Esta información será manejada con estricta confidencialidad. Además no se le solicitarán datos que revelen su identidad.

También hago notar que la siguiente entrevista no tiene ningún fin terapéutico, por eso la información no será sometida a ningún tipo de análisis psicológico, más bien consiste en una recolección de datos que permitirán describir el manejo de situaciones difíciles del ser humano en general.

Esta charla se llevará a cabo en un tiempo aproximado de cuarenta y cinco minutos en los cuales se abordarán algunos temas de importancia personal. Por este motivo si en algún momento se llegara a sentir incómodo o prefiere no hablar de algún aspecto puede hacérmelo saber, así mismo puede terminar esta pequeña charla en el momento que así lo desee.

Además solicito su autorización para grabar nuestra conversación. Esto permitiría una mayor fidelidad en la reproducción de las respuestas que usted dé y una mayor atención y escucha de mi parte hacia el material expuesto en la charla.

Si está de acuerdo con lo anterior sírvase firmar el siguiente permiso, del cual usted conservará una copia.

➤ **Firmar la carta de consentimiento**

Edad _____

Sexo _____

Religión _____ Ocupación o Profesión _____

A)

1. ¿Ha experimentado alguna pérdida significativa recientemente?

Enumeraré a continuación algunos ejemplos de pérdidas:

- Pérdida de un amigo(a)
- Pérdida de un novio(a)
- Pérdida de su matrimonio
- Pérdida de una relación muy significativa
- Pérdida de solidaridad y cooperación de parte de alguien querido

- Pérdida de la confianza en alguna persona
- Pérdida de algún ser querido o familiar cercano
- Pérdida de salud propia o de alguien muy querido (enfermedades terminales, etc.)
- Pérdida de algún órgano
- Pérdida de algún objeto muy valioso
- Pérdida de trabajo
- Pérdida significativa de dinero
- Pérdida o frustración de algún proyecto dentro de su plan de vida.
- Pérdida de libertad
- Pérdida de un ideal
- Pérdida del amor
- Pérdida de la tranquilidad por los desastres naturales
- Pérdida de una mascota
- Otro tipo de pérdida

Explique el tipo de pérdida que más impacto tuvo y el tiempo que ha transcurrido desde entonces.

2. En ese momento, ¿Qué pensó? y ¿Qué significó esa pérdida?
 3. ¿Recuerda haber experimentado alguna emoción en particular?
Enumeraré a continuación emociones que pudo haber experimentado. Indíqueme cuáles experimentó y si falta alguna que no se menciona, coméntelo
 - Aflicción
 - Amargura
 - Angustia
 - Apatía
 - Culpa
 - Desesperación
 - Desilusión
 - Desolación
 - Desprecio
 - Enojo
 - Envidia
 - Impotencia
 - Indignidad
 - Malestar
 - Melancolía
 - No pertenencia
 - Pena
 - Sentirse de menos
 - Temor
 - Otras
-
4. ¿Cuál cree que fue la emoción o sentimiento más representativo, en el momento de su pérdida? ¿Por qué?
 5. ¿Alguna vez se había sentido así? ¿Cuándo?
 6. ¿Cree haber sufrido? ¿De qué manera?

7. ¿Recuerda alguna reacción fisiológica a esta pérdida? ¿Cuál?

Enumeraré a continuación algunos ejemplos de reacciones fisiológicas que pudo haber experimentado:

- Agitación
- Ataque de asma
- Aumento de apetito
- Cansancio
- Diarrea
- Dificultad de respirar (asfixia)
- Dolor de estómago
- Dolor de cabeza
- Dolor opresivo precordial (de corazón)
- Gripe
- Hipersomnia
- Insomnio
- Irregularidad en el periodo ovulatorio
- Lágrimas
- Náuseas
- Palpitaciones del corazón rápidas
- Pérdida de apetito
- Sensación de desmayo
- Sudoración
- Temblor
- Tensión muscular
- Vómitos
- Otros

8. ¿Tuvo algún efecto en sus relaciones interpersonales o en sus actividades sociales? ¿Disminuyeron? o ¿Incrementaron?

9. ¿Se sintió acompañado(a) en su dolor? ¿Por quién? y ¿Cómo?

10. ¿En algún momento se preguntó sobre el sentido de su existencia (vida)? ¿Qué respuesta obtuvo?

11. ¿Buscó alguna manera de no pensar más en esto? Por ejemplo, ¿se interesó en nuevas actividades o dedicó más tiempo a las que ya llevaba a cabo (compró algo, se acercó a la religión, etc.)? ¿Cómo lo hizo sentir?

12. ¿Se encontró con que actuaba sin pensar, impulsivamente o fuera de control? ¿En qué? ¿Cómo?

13. ¿Cuándo sus amigos hablaban con usted, ¿Qué tipo de comentarios hacían respecto a su estado de ánimo y su conducta?

14. Al afrontar la pérdida ¿Creía poseer lo necesario para superarlo? (Fuerza, confianza, apoyo, autoestima, etc.) ¿Qué poseía? o ¿Qué sentía que le faltaba?

15. ¿Cree que se pudo haber hecho algo para evitar la pérdida? ¿Qué? ¿Cómo?

16. ¿Le dió muchas vueltas en su cabeza a lo mismo en ese momento? ¿A qué?

17. ¿Cree que esto afecta sus procesos de pensamiento? Por ejemplo,
 - Dificultad para tomar decisiones
 - No prestaba importancia a ideas que lo hubieran hecho sentir mejor
 - No podía establecer prioridades
 - Olvidaba con facilidad
 - Pensamiento desordenado
 - Poca atención
 - Poca concentración
18. ¿Todavía le afecta? ¿De qué manera?
19. ¿Cree que lo ha superado?
20. ¿Cómo lo logró superar? ¿En qué momento?
21. ¿Cree que hubo un cambio en usted?
22. ¿Qué cree que cambió en usted?

B)

23. ¿Qué es para usted el sufrimiento? ¿Cómo lo define?
24. ¿Qué sentido tendría? Evaluar su finalidad
25. Para usted, ¿Qué significa la vida?

- Devolución: se retroalimenta según cada caso individual.
 - Se dá la oportunidad de extender la conversación si la persona así lo desea.
 - Se dá libertad de expresión y se valida lo que la persona exponga.
- Cierre: se agradece su cooperación, explicando el objetivo del estudio y su aporte en el campo psicológico.
 - Si la persona tiene alguna pregunta o desea conocer más a fondo la investigación se le permite.

Apéndice B

...
...
...
...
...

Entrevista

➤ **Introducción:** Explicación general del estudio.

El siguiente estudio tiene como finalidad una exploración en el manejo de situaciones difíciles para el ser humano en estos tiempos. Este es un tema del cual se conoce muy poco, por esto es un gran aporte su contribución en este estudio.

Lo único que solicito es su colaboración y honestidad en esta pequeña charla sobre algunos momentos de su vida. Esta información será manejada con estricta confidencialidad. Además no se le solicitarán datos que revelen su identidad.

También hago notar que la siguiente entrevista no tiene ningún fin terapéutico, por eso la información no será sometida a ningún tipo de análisis psicológico, más bien consiste en una recolección de datos que permitirán describir el manejo de situaciones difíciles del ser humano en general.

Esta charla se llevará a cabo en un tiempo aproximado de cuarenta y cinco minutos en los cuales se abordarán algunos temas de importancia personal. Por este motivo si en algún momento se llegara a sentir incómodo o prefiere no hablar de algún aspecto puede hacérmelo saber, así mismo puede terminar esta pequeña charla en el momento que así lo desee.

Además solicito su autorización para grabar nuestra conversación. Esto permitiría una mayor fidelidad en la reproducción de las respuestas que usted dé y una mayor atención y escucha de mi parte hacia el material expuesto en la charla.

Si está de acuerdo con lo anterior sírvase firmar el siguiente permiso, del cual usted conservará una copia.

➤ **Firmar la carta de consentimiento**

Edad _____

Sexo _____

Religión _____ Ocupación o Profesión _____

A)

1. ¿Ha experimentado alguna pérdida significativa recientemente?

Enumeraré a continuación algunos ejemplos de pérdidas:

- Pérdida de un amigo(a)
- Pérdida de un novio(a)
- Pérdida de su matrimonio
- Pérdida de una relación muy significativa
- Pérdida de solidaridad y cooperación de parte de alguien querido

- Pérdida de la confianza en alguna persona
- Pérdida de algún ser querido o familiar cercano
- Pérdida de salud propia o de alguien muy querido (enfermedades terminales, etc.)
- Pérdida de algún órgano
- Pérdida de algún objeto muy valioso
- Pérdida de trabajo
- Pérdida significativa de dinero
- Pérdida o frustración de algún proyecto dentro de su plan de vida.
- Pérdida de libertad
- Pérdida de un ideal
- Pérdida del amor
- Pérdida de la tranquilidad por los desastres naturales
- Pérdida de una mascota
- Otro tipo de pérdida

Explique el tipo de pérdida que más impacto tuvo y el tiempo que ha transcurrido desde entonces.

2. En ese momento, ¿Qué pensó? y ¿Qué significó esa pérdida?
3. ¿Recuerda haber experimentado alguna emoción en particular?
 Enumeraré a continuación emociones que pudo haber experimentado. Indíqueme cuáles experimentó y si falta alguna que no se menciona, coméntelo
 - Aflicción
 - Amargura
 - Angustia
 - Apatía
 - Culpa
 - Desesperación
 - Desilusión
 - Desolación
 - Desprecio
 - Enojo
 - Envidia
 - Impotencia
 - Indignidad
 - Malestar
 - Melancolía
 - No pertenencia
 - Pena
 - Sentirse de menos
 - Temor
 - Otras
4. ¿Cuál cree que fue la emoción o sentimiento más representativo, en el momento de su pérdida? ¿Por qué?
5. ¿Alguna vez se había sentido así? ¿Cuándo?
6. Al pensar en esto, ¿Cómo se siente al respecto?

7. ¿Qué frase cree que describe mejor lo que siente en este momento?

- "No, no a mí, no puede ser cierto"
- "¿Porqué a mí?"
- "Me siento muy mal"
- "Si pudiera hacer algo para que esto no me pasara a mí"
- "Lo acepto"

******Recuerde a una persona cercana que haya atravesado por una situación similar a la suya******

8. Recuerda ¿Cómo fueron sus relaciones sociales? Cree que eran iguales

9. ¿En algún momento cuestionó su vida? Pudo pensar en algo más allá de sí misma

10. ¿Mostró interés o desinterés en sus actividades? ¿Cree que se sumergió en ellas para olvidar?

11. ¿Tuvo reacciones sin pensar y fuera de control?

12. ¿Porque cree que no pudo afrontar la pérdida? ¿Le faltaba algo? ¿Qué lo hizo difícil?

13. ¿Tuvo pensamientos y preocupación constante de lo sucedido?

14. ¿Cree que lo superó? ¿Cómo cree que lo hizo?

B)

15. ¿Qué es para usted el sufrimiento? ¿Cómo lo define?

16. ¿Qué sentido tendría? Evaluar su finalidad

17. Para usted, ¿Qué significa la vida?

➤ Devolución: se retroalimenta según cada caso individual.

Se dá la oportunidad de extender la conversación si la persona así lo desea.

Se dá libertad de expresión y se valida lo que la persona exponga.

➤ Cierre: se agradece su cooperación, explicando el objetivo del estudio y su aporte en el campo psicológico.

Si la persona tiene alguna pregunta o desea conocer más a fondo la investigación se le permite.

Apéndice C





Consentimiento para participación en estudio

Se solicita su colaboración para participar en una investigación que tiene como finalidad una exploración en el manejo de situaciones difíciles del ser humano en estos tiempos.

El propósito del mismo es obtener información de un campo muy poco estudiado y describir el proceso de manejo.

La entrevista tendrá una duración aproximada de cuarenta y cinco minutos. En ella se conversará sobre algunos aspectos de vida, los cuales enriquecerán el conocimiento de la psicología en cuanto al tema. Así mismo se le solicitarán algunos datos generales como su edad, religión y profesión u ocupación.

Esta entrevista será grabada para fines del estudio. No existe ningún riesgo ni beneficio para usted.

Su participación es completamente voluntaria y usted es libre de rehusarse o detener la entrevista cuando así lo desee. Además no se le solicitarán datos que revelen su identidad.

Si tiene alguna pregunta, siéntase libre de contactarme

Julio García-Salas
Estudiante de Psicología
Universidad del Valle de Guatemala
Teléfono 5134116

Por favor lea el siguiente párrafo, y si desea participar firme abajo.

Acepto que los datos e información que proporcione sean grabados y utilizados para el trabajo de investigación.

Entiendo que cualquier información (grabación) acerca de mí que se obtenga en esta investigación, permanecerá estrictamente confidencial. Así mismo hago constar que soy mayor de edad y que en este momento no estoy bajo ningún tratamiento psiquiátrico o psicológico.

Firma _____ Fecha _____

Investigador _____ Fecha _____

Favor de escribir sus iniciales a continuación como constancia de recibir una copia de este consentimiento _____

