



Asociación Mexicana de Tanatología, A.C.

## **DUELO Y DEPRESION EN EL ADULTO MAYOR**

### **T E S I N A**

PARA OBTENER EL DIPLOMADO EN

T A N A T O L O G I A

P R E S E N T A:

ANA MARIA CHAVEZ LOPEZ



Asociación Mexicana de Educación Continua y a Distancia, A.C.

MEXICO, D.F.

OCTUBRE, 2011

México, D.F., a 30 de Abril de 2012.

DR. FELIPE MARTINEZ ARRONTE,

PRESIDENTE.

ASOCIACION MEXICANA DE TANATOLOGIA, A.C.

PRESENTE.

Por la presente le informo que revisé y aprobé la Tesina que presentó:

ANA MARIA CHAVEZ LOPEZ

integrante de la Generación 2010 – 2011.

El nombre de la Tesina es:

“DUELO Y DEPRESION EN EL ADULTO MAYOR”.

Atentamente,



LIC. MA. DEL CARMEN ALONSO Y CORONADO,

Psicoterapeuta y Tanatóloga.

*Gracias a Dios por el  
regalo de la vida y  
por llevarme día a día  
en sus brazos.*

# **JUSTIFICACION, OBJETIVO Y ALCANCE**

## **JUSTIFICACION**

Magnificar la importancia de la Tanatología, para brindar apoyo a murientes y personas en Proceso de Duelo, tanto en familias propias, como de los demás. Hacer empatía con la persona que sufre, o que está en la fase terminal de la vida. Tener una participación activa en la búsqueda de una muerte, con la dignidad que corresponde a toda persona humana.

## **OBJETIVO**

Combinar distintas técnicas, tanato-terapéuticas en la búsqueda del verdadero sentido de la existencia. Verificar la importancia del enfoque tanatológico, como filosofía de vida. Ayudar a las personas a reconocer, aceptar y validar sus sentimientos, enseñándoles a conocer las etapas por las que transcurre un Proceso de Duelo, así como las sensaciones y conductas que pueden presentarse durante éste.

## **ALCANCE**

Desarrollar un conocimiento profundo de mi misma, así como la inteligencia emocional, para poder obtener habilidad y la empatía y así crear las relaciones de ayuda y compañía que necesitan las persona en Proceso de Duelo. Poseer la capacidad de orientar el dolor es importante, tanto para el individuo que sufre una pérdida, como para la sociedad de que forma parte.

# Índice

Pág.

## Introducción

### Capítulo I

#### PERSONA HUMANA

3

- I.1. Concepción de hombre
  - I.1.1. El Hombre, único e irreplicable
  - I.1.2. Quién es el hombre?
- I.2. La Persona Humana
  - I.2.1. Fuente de Vida: el Principio Vital
- I.3. Conocer al hombre
  - I.3.1. El Ser Humano y su desarrollo evolutivo
- I.4. Etapas de desarrollo y estructura de la personalidad del Adulto
  - I.4.1. El Adulto
  - I.4.2. Desarrollo y características físicas y psicológicas del adulto
- I.5. La Vejez
  - I.5.1. Adulto maduro o prevejez
  - I.5.2. Desarrollo y características fisiológicas y psicológicas en la vejez
    - I.5.2.1. Características fisiológicas
    - I.5.2.2. Características psicológicas
  - I.5.3. Conclusiones sobre la adultez

### Capítulo II

#### BUSQUEDA DEL SENTIDO DE LA VIDA Y LA MUERTE

17

- II.1. El Misterio de la Vida
  - II.1.1. La búsqueda del sentido de vida y la logoterapia
- II.2. El logro de la forma suprema de sentido
- II.3. La Impermanencia
- II.4. El Sentido de la Muerte

### Capítulo III

#### DEPRESION EN EL ADULTO MAYOR

29

- III.1. Comportamiento de la depresión
- III.2. Factores psicológicos
- III.3. Depresión en el Senescente
  - III.3.1. Tipos de Depresión
  - III.3.2. Ansiedad y Depresión
- III.4. La Impermanencia
  - III.4.1. Envejecimiento fecundo

**Capítulo IV**  
**PROCESO DE DUELO**

38

- IV.1. Teoría del apego
- IV.2. Manejo de la pérdida
- IV.3. Manifestaciones del duelo normal
  - IV.3.1. Sentimientos
  - IV.3.2. Cogniciones
  - IV.3.3. El Duelo y los Ancianos
    - IV.3.3.1. Independencia
    - IV.3.3.2. Pérdidas Múltiples
    - IV.3.3.3. Conciencia de Muerte Personal
    - IV.3.3.4. Soledad
    - IV.3.3.5. Ajuste a los roles
    - IV.3.3.6. Grupos de Apoyo
    - IV.3.3.7. Evocar Recuerdos
    - IV.3.3.8. Discutir la recolocación
    - IV.3.3.9. Desarrollo de habilidades
- IV.4. ¿Qué es el duelo?
  - IV.4.1. La Crisis

**Capítulo V**  
**UNA DULCE COMPAÑÍA, LA TANATOLOGÍA**

51

- V.1. ¿Qué es la Tanatología?
  - V.1.1. Tanatología profunda
  - V.1.2. Orígenes
  - V.1.3. Tanatología Contemporánea
- V.2. Relación terapéutica
  - V.2.1. Labor del Tanatólogo
  - V.2.2. Lugares de inserción del trabajo tanatológico
    - V.2.2.1. La escuela
    - V.2.2.2. La casa
    - V.2.2.3. Grupos de autoayuda
    - V.2.2.4. Hospitales
- V.3. Logoterapia
  - V.3.1. El abrazo fecundo entre Logoterapia y Tanatología

Conclusiones

65

Bibliografía

67

## INTRODUCCION

En cuanto empezamos a tener conciencia de nuestra existencia, de quienes somos y de lo que hacemos en nuestro paso por la vida, empezamos a sentir una gran inquietud por entender hacia dónde vamos, cuál será el final, si hay algo más.

El peor mal de nuestros tiempos es la pérdida de la capacidad de soñar, gozar, reír y crear, pareciera que los tiempos actuales exigen estar bien armados para enfrentar los cambios, el estrés, los conflictos y la vejez.

Limitaciones que se inician en la infancia y continúan ejecutándose durante la adolescencia, acentuándose en la adultez. En esta última etapa es cuando se observa que muchas veces las restricciones son más internas que externas, es decir, vienen más de nosotros que del entorno. No es raro, considerando que los introyectos se han ido arraigando en el ser, pasando a ser parte del mismo. El individuo debe conducirse más por lo que tiene o debe hacer, que por lo que realmente quiere hacer.

Es conveniente tomar conciencia de estas restricciones, cómo se han llevado a cabo en la vida cotidiana y qué repercusiones han tenido y cómo continúan ejerciendo poder en el presente. Se trata de poner en claro que además de las limitaciones y barreras, han mermado los recursos personales para enfrentar el futuro y las adversidades.

¿Hay un motivo para querer vivir, faltándonos éste, preferiríamos no vivir? En realidad, todos los seres vivientes, tanto los animales como el hombre, quieren vivir, y esta voluntad sólo desaparece en circunstancias excepcionales, como un dolor insoportable.

La vida es un progreso que se paga con la muerte biológica de los individuos, pero no sólo se es un ser biológico, se es también un ser cultural y espiritual y se trasciende a través del recuerdo, el individuo-sujeto es cuerpo, mente y espíritu. La crisis y el duelo, así como la negación y la esperanza, son conceptos que se transforman momento a momento.

La gente ha estado elaborando duelos durante miles de años, sin embargo, la realidad empírica es que la gente pide ayuda para elaborarlos; la excesiva movilidad de la sociedad actual lleva en sí misma un cambio de enfoque, en el pasado, la familia extensa estaba cerca y los vecinos ofrecían un vínculo cohesivo, que ayudaba a la gente a afrontar la pérdida; ahora no existe ese sentido de comunidad para proporcionar apoyo, ni la familia extensa está disponible.

El amor y la dedicación permite que hoy muchos médicos, enfermeras y personas en el mundo estén científicamente preparadas para entender, acompañar y ayudar realmente a cualquier ser humano en los difíciles momentos que anteceden su muerte así como para comprender y consolar efectivamente a las personas que sufren la pérdida de seres queridos.

Es ésta la razón, por lo que se acude para recibir el apoyo y cuidado que antes provenía de otras fuentes. Aquel “Curador Espiritual” que oficiaba desde los principios de la raza humana, es la profesión que rescata la Tanatología; la preocupación de rodear a la persona con paz y amor. La tarea del tanatólogo consiste en estar con la persona cuando sufre, junto a ella y permitir que apoye así, su grito silencioso. Evidentemente, en ese apoyo, -científicamente- está involucrado lo mejor del espíritu humano: su capacidad de amar.

*Siempre digo que la muerte puede ser una de las más grandiosas experiencias de la vida. Si se vive bien cada día, entonces no hay nada que temer. Elizabeth Kübler.*



# Capítulo I

## PERSONA HUMANA

*Vivir no es sólo existir, sino crear.*  
Gregorio Marañón

### I.1. Concepción del hombre

Hace miles de años, cuando algunos individuos empezaron a pensar, a usar su inteligencia, tal vez lo primero que buscaron, fue una explicación del origen del ser humano, empezaba la civilización, proceso que aún continúa; el mundo era primitivo y los conocimientos prácticos no existían; todo estaba regido por el miedo y la superstición, sin embargo, a pesar de la profunda ignorancia de las cosas básicas que rigen la vida animal y vegetal, estas gentes se dieron a la tarea de interpretar a Dios y de buscar una explicación “humana” de su presencia en la Tierra. Así, con muy buena voluntad y con la mejor intención, sintiéndose guiados por la inspiración divina, escribieron lo que, para ellos, era el origen del género humano.

#### I.1.1. El Hombre, único e irrepetible

Cada ser humano posee características únicas y justamente en esta unicidad, estriban la riqueza y el potencial de la naturaleza humana, humanistas, fenomenólogos y existencialistas, se refieren a la singularidad o unicidad de la persona. “Toda persona es un ser único y su vida es una cadena de situaciones irrepetibles... es insustituible”.

La manera de percibir el mundo, de enfrentar la vida, de comunicarse, de relacionarse y de amar es totalmente personal, ya que nadie puede hacerlo de la misma forma este concepto conduce a encontrar la propia vocación, misión también única que sólo espera ser alcanzada. Ser irrepetible lleva a buscar un sentido propio a la existencia, solamente bajo esta condición es posible relacionarse de persona a persona con otro ser igualmente único. La experiencia de ser uno mismo es la que permite que la vida cobre significado al relacionarse con el tú y descubrir con él a otro ser singular, irrepetible, insustituible con el cual se forma un nosotros igualmente único.

La conciencia de ser irreplicable abre la puerta hacia el autocrecimiento, la autoconfianza y el amor a la propia vida, así como al compromiso de ofrecer esa unicidad en provecho de los demás.

### **I.1.2. Quién es el hombre?**

Desde que nace, el ser humano muestra su motivación hacia la superación diaria, cada día aprende algo nuevo y su crecimiento se puede observar permanentemente. Cada persona puede ver, oír, tocar, gustar y pensar por sí misma. Además, tiene sus propias potencialidades, sus capacidades y limitaciones, por derecho propio, puede ser una persona pensante, consciente y creadora.

Persona humana indica todo lo que es específico del hombre, lo que lo diferencia de los otros seres, en cuanto funda la dignidad y los derechos y existe en un individuo concreto. El concepto de persona expresa lo más perfecto que hay en toda la creación, la razón fundante del valor y dignidad, está en el hecho de que la persona humana goza de una *interioridad* que la constituye como sujeto y la abre al absoluto, por tanto, es *fin en sí misma*; esto hace que posea una *inviolabilidad y derechos-deberes fundamentales*. El valor eminente de la persona, su dignidad y su no disponibilidad a ser medio o instrumento para otro.

Desde el punto de vista sociológico puede definirse persona humana como un ser sociable que vive y se desarrolla en sociedad pero al mismo tiempo nunca deja de actuar con un carácter individual, es decir *somos yo y nosotros* al mismo tiempo; es por ello, que algunos pensadores como Aristóteles definen al hombre como *animal sociable* y por tanto su naturaleza es ser social.

“El ser humano es un organismo básicamente digno de confianza, capaz de evaluar la situación externa e interna, de comprenderse a sí mismo en su contexto, de hacer elecciones constructivas en la vida y de actuar en base a esas elecciones. “Ser persona, -se diría- es ser persona en crecimiento ininterrumpido, mediante la acción creadora y este crecimiento y creatividad van dirigidos a la planificación del ser”.

Algunos comportamientos del hombre, requieren otro tipo de actos, como el pensar, el querer, la elección libre, la angustia y la compasión; tiene ideas abstractas y universales, estas ideas no tienen tiempo, no ocupan espacio, no pueden ser pesadas ni medidas. Con las ideas se hacen *juicios y razonamientos*, mismos que emplean un *lenguaje*, el hombre habla; el hablar es una característica humana; el lenguaje humano cambia de pueblo a pueblo, de época a época y

está formado por palabras convencionales, tanto que hombres de tiempos y lugares diferentes, usan palabras diferentes para indicar la misma cosa y palabras iguales para indicar cosas diferentes.

Samuel Butler escribió: “Una mente abierta está completamente bien a su manera, pero no debe serlo tanto que no mantenga algo dentro y fuera de ella. Debe ser capaz de cerrar sus puertas a veces, o puede encontrarse con una corriente molesta.”

## **I.2. La persona humana**

Son varias las dificultades de estudio de la persona humana, recordemos sólo las mayores; la persona no es ni un objeto, ni una manifestación susceptible de ser objetivada, sino manantial o estructura de actos; no es una realidad fenoménica, ni una suma de cualidades, sino unidad singular inabarcable; no es formación hecha, definitiva, sino proceso concreto que termina sólo con la muerte; por último, los actos que origina y que constituyen su realidad no se prestan a la reflexión psicológica, pues se dan de manera inmediata y concreta, sobre todo en la participación amorosa.

Persona, se puede definir como un ser o individuo de la especie humana, hombre o mujer dotado de un conjunto de características físicas únicas que le permite diferenciarse de las demás personas. La psicología, designa persona a un ser concreto, abarcando tanto sus aspectos físicos como psíquicos para definir su carácter singular y único, percibe e interpreta el estado de ánimo, el carácter y la forma de actuar de las personas, además estudia las cualidades y facultades que tiene la persona, como la razón, los sentimientos y los valores que lo distingue de los demás seres.

La vida comprende una multiplicidad de seres con características diferentes entre sí; por ejemplo, del árbol que no habla y está quieto en el jardín, decimos que vive; del gato que corre, también decimos que vive, entonces ¿qué es la vida?

Los antiguos filósofos de occidente respondieron diciendo que el viviente *se mueve* y el no viviente *es movido*, la vida es movimiento; es un continuo transformarse, en realidad, *la vida* es un concepto abstracto tomado del verbo vivir. *Vivir* es ese conjunto de actos que realiza el

viviente; la vida es un movimiento y una transformación cualificada por tres características específicas y exclusivas del viviente: la nutrición, el desarrollo y la reproducción.

### **I.2.1. Fuente de la vida: el principio vital**

El hombre, lleva en sí, no sólo la ejecución y el modo de hacerla, sino también el fin, en cuanto opera guiado por un conocimiento, no sólo sensitivo, sino también intelectual., por eso la llamada comúnmente *alma*: Principio de la vida en los seres vivos -dice Tomás de Aquino- es el alma: de hecho llamamos *animados* a los seres vivientes e *inanimados* a los privados de la vida. El principio vital no es una actividad vital, como las otras, sino la forma substancial del ser viviente y, como tal, el primer principio de toda actividad.

Cuerpo material y alma espiritual forman la persona humana. *La persona siempre es la unidad substancial, compuesta por el organismo material y el alma espiritual.* La unión es tal que uno no existe sin la otra y viceversa. El cuerpo no sería un cuerpo <humano> sin la unión humano, principio y vida, espíritu, esencia; cualidades morales, buenas o malas, viveza, energía, lo que da aliento y fuerza a alguna cosa”. Si la percepción del mundo es por medio de los sentidos, se requiere un procesador central que reciba toda la información.

La *forma substancial*, es una substancia, porque es un constitutivo esencial del ser viviente, una substancia, sin embargo, *incompleta*: no existe ella misma, sino más bien es el principio por el cual el compuesto existe, destinada a estar unida con la *materia* para formar con ella una sola completa: *el compuesto viviente*. El alma concebida como forma substancial *es aquello por lo cual el cuerpo viviente es lo que es*; por lo tanto, no tiene sentido preguntarse cómo se unen el *alma* y *el* cuerpo del cual es forma, ya que si no estuviese unida al cuerpo, ella no sería lo que es, o sea, *forma de ese cuerpo*, y el cuerpo tampoco sería ese cuerpo animado, sino uno inerte. De ahí que no sea posible ver el alma, o separar el alma, o buscar el alma en una determinada parte del cuerpo. El *alma* es por lo mismo, el principio primero y único de la vida, fuente última de toda actividad. Es aquello por lo cual vivimos, nos movemos, sentimos y entendemos. El principio vital es único en cada ser vivo, los principios próximos de la vida, son tantos, cuantas son las actividades que el viviente realiza. Por tanto, el hombre no posee tres almas, ni el animal dos, sino una sola alma o fuente de la vida que posee la virtud de las otras. El alma humana es espiritual y por eso única, irrepetible, propia de cada persona, inmortal.

La relación del hombre con el mundo, tanto temporal como espacialmente, no puede concebirse si se piensa en el cuerpo como un medio o instrumento, la unidad esencial alma-cuerpo es la condición originaria de la existencia humana. El cuerpo no es un objeto frente a otro, sino nuestra relación con el mundo y se interpreta como “yo soy mi cuerpo” y por lo tanto, la unidad del hombre como alma y cuerpo, exige que de ninguna manera pueda convertirse al cuerpo o compararlo con un objeto físico; en el cuerpo humano descubrimos necesariamente intencionalidad y significación, es el pensamiento y la intencionalidad, él es el que muestra y habla, es la expresión del hombre en su totalidad.

El hombre no puede dejar de ser humano nunca, el ser humano puramente espiritual y perfecto no existe, la perfección de nuestra existencia es una imposibilidad y lo más que ha generado ese afán ha sido sufrimiento y simulación. El ser que supuestamente existió en el paraíso no puede volver a existir, para volver a ser aquella criatura se requiere dejar de ser humano, es decir, deshumanizarse, ser inhumano.

### **I.3. Conocer al hombre**

El *ser -ipsum esse-* es el *acto de ser*. El acto de ser (llamado también existencia) es perfección y acto primero. La *esencia* indica la naturaleza de una cosa. ¿Qué es conocer? Es el acto por el que un sujeto (hombre o animal) entra en contacto con la realidad y la representa dentro de sí, mediante una sensación, imagen, concepto. En el conocimiento la realidad *viene* hacia el sujeto, es decir, se presenta al sujeto que conoce, el cual adopta una actitud receptiva, que no modifica el objeto conocido.

El conocimiento en el hombre es un proceso unitario, con dos niveles:

- *El nivel sensible*, que proviene de los sentidos externos e internos
- *El nivel intelectual*, que surge de la inteligencia, a través del concepto, juicio y razonamiento.

El hombre está dotado de un conocimiento que no tiene sólo por objeto lo material, particular y concreto, sino también lo inmaterial, universal y abstracto, con los sentidos ve, oye, toca, percibe, con la inteligencia forma una idea o concepto que es inmaterial, universal y abstracto. Inmaterial, porque no depende de la materia, ni de las condiciones materiales, universal, se aplica no sólo a algo específico y abstracto, porque prescinde de los caracteres concretos color, forma, especie, etc.

Para realizar el conocimiento sensible existen sentidos y facultades cognoscitivas; para el conocimiento intelectual se requiere una capacidad que lo elabore, a esta facultad se le llama inteligencia o entendimiento. Con esta facultad el hombre la obtiene, a partir de los datos que le proporcionan los sentidos y los conceptos.

La actividad de la inteligencia se llama entender, del latín *intelligere*, que equivale a *Indus-legere* (leer dentro), es decir, vislumbrar aquello que hay de más íntimo en las cosas, por lo tanto, la inteligencia es la facultad cognoscitiva, de naturaleza espiritual, que capta lo inmaterial, universal y abstracto.

Erich Fromm, expresa: “El hombre no puede tolerar la pasividad absoluta, se siente impulsado a dejar su huella en el mundo, a transformar y cambiar y no sólo a ser transformado y cambiado”. La capacidad de creación es lo que da al hombre la posibilidad de cambiar, de transformar, de innovar, en esto radica el progreso de la humanidad. El hombre ha aprendido a aprender, a introyectar y a apoderarse de los conocimientos en beneficio propio y de toda la sociedad, fue creado para vivir entre los demás, para beneficiar y beneficiarse, para enriquecer y enriquecerse, para dar y recibir, para comunicar y comunicarse, para amar y ser amado, para compartir una vida en relación con los demás, es en esencia, un ser sociable.

El hombre trasciende su espacio, puede moverse, transportarse y cruzar fronteras, puede concebirse en un sitio y proyectarse a otro, puede conocerse en un lugar y realizarse en otro. Tiene capacidad para hacer que sus acciones, ideas y pensamientos, trasciendan hacia otros lugares. Su capacidad de creación y transformación le ofrece una dimensión que le permite liberarse de las cadenas espaciales.

El hombre trasciende su individualidad, sale de sí mismo para encontrarse con el otro, deja atrás su comodidad, para entregarse al ser querido, a una causa, a una misión; puede desprenderse del egoísmo en función de un espíritu de participación, colaboración y servicio hacia los demás.

Desde un principio aspira a relacionarse amorosamente, el amor es lo que da sentido a la vida, la presencia o ausencia de este intenso sentimiento, hace la diferencia entre la luz y la oscuridad, dolor y gozo, tristeza y alegría.

El hombre no sólo tiene conceptos universales de cosas concretas, sino que puede pensar cosas abstractas que no existen en si mismas, sino sólo como cualidades de seres concretos: puede pensar la bondad, la sabiduría, la justicia, la paz. Ahora bien, no existe la bondad, sino el

hombre bueno; no existe la justicia, sino el hombre justo; no existe la paz, sino existen los hombres que están en paz entre sí. Además, el hombre capta múltiples relaciones, como las de causa y efecto, de prioridad y posterioridad, de identidad y diversidad, etc.,

### **I.3.1. El Ser Humano y su Desarrollo Evolutivo**

La psicología evolutiva, es la que se encarga de explorar los cambios biológicos, psicológicos y sociales del ser humano, con la finalidad de comprender la vida humana, conociendo cuales son las condiciones y los factores que contribuyen a optimizar este desarrollo.

El desarrollo evolutivo se ve alterado, interrumpido y controvertido por la existencia de factores biológicos, sociales, ambientales, propios de la naturaleza, sea de manera interna o externa, rompen el carácter progresivo y evolutivo, interrumpiendo el proceso de crecimiento humano.

Es posible deducir, que el desarrollo evolutivo es el proceso continuo, irreversible y completo de cambios cuantitativos y cualitativos, someramente se mencionarán las principales influencias en la apreciación del desarrollo: cómo aprendo, cómo conozco, cómo equilibrio mis pulsiones y cómo desarrollo mi capacidad.

El desarrollo humano se distingue por grandes transiciones y continuidades de la vida con el pasado. Es importante la estabilidad que mantiene frente al cambio; resulta influido por una combinación de factores biológicos herencia y las experiencias ambientales que interactúan sin cesar y moldean el crecimiento de las personas.

El hombre tiene la capacidad de distanciarse de sí mismo, observarse, anticipar, imaginar, etc. Las distintas etapas evolutivas del ser humano son: infancia, adolescencia, adultez y tercera edad.

En el terreno de la vida afectiva, el equilibrio de los sentimientos se incrementa con la edad, al igual que las relaciones sociales, ambas obedecen a la misma ley de estabilización gradual. Sin embargo, hay que destacar desde el principio una diferencia esencial, entre la vida del cuerpo y la de la mente.

La forma de equilibrio orgánica, cuando ha concluido su evolución ascendente, inicia una evolución regresiva en automático, que conduce a la vejez, sin embargo, las funciones superiores del pensamiento y afectividad, tienden hacia un *equilibrio móvil* en donde el final del crecimiento autoriza a un progreso espiritual que no contradice en nada, el equilibrio interior.

Sabiendo que es un ser temporal, la persona consciente aprecia la naturaleza *ahora*. Se percibe a sí misma, como parte del universo que conoce y como parte del misterio de esos universos todavía por descubrir; escucha también a los demás, además, está toda presente. Su mente y su cuerpo responden al unísono al aquí y al *ahora*.

Al hombre se le puede arrebatar todo salvo una cosa, la última de las libertades humanas, la elección de la actitud personal ante un conjunto de circunstancias para decidir su propio camino.” “En última instancia, vivir significa asumir la responsabilidad de encontrar la respuesta correcta a los problemas que ello plantea y cumplir las tareas que la vida asigna continuamente a cada individuo.”

El poder de la persona, lejos de ser un concepto individualista, es una manera de entender la integración y el equilibrio entre las necesidades individuales y las sociales. Supone el desarrollo de aspectos como la autoestima, la responsabilidad, el respeto, la conciencia personal y comunitaria, la integración interpersonal y social y el reconocimiento de nuestra capacidad individual para influir y contribuir en el proceso de cambio. La tendencia hacia la autorrealización y el crecimiento, va más allá del individuo y no puede entenderse sino en el contexto de valores y significados compartidos que trascienden la existencia individual aislada y que le dan sentido a las relaciones interpersonales, tanto en la intimidad, como en el compromiso con grupos y comunidades mayores.

El camino para que el hombre llegue a la plenitud psicológica y conductual es bastante complejo; de alguna manera es el reflejo del camino evolutivo de las especies, llamado ontogenia o desarrollo del ser viviente, desde su gestación hasta su estado de vejez. El llamado ciclo vital del ser humano, es la forma de evolución de la existencia, desde la gestación hasta la muerte.

#### **I.4. Etapas de desarrollo y estructura de la personalidad del Adulto**

##### **I.4.1. El Adulto**

Hablar de evolución humana o desarrollo evolutivo del hombre a partir de los 20 años, es hablar de un hombre o una mujer que no están aislados de su poder de creación e impacto directo en su entorno; se está hablando del responsable de este mundo, del responsable de cómo están las cosas. Sí, se habla del adulto, el que parece ser que “sí sabe lo que hace”.



A diferencia de los niños en los que se nota claramente sus cambios evolutivos y de los adolescentes que denotan a gritos su evolución, el hombre adulto parece que inicia su involución, su desarrollo a la decadencia. Normalmente el estado físico y sensorial del adulto es excelente, es un estadio de expresión muy rico, pero hay que tomar en cuenta que es un momento pertinente que una sociedad ha generado y “ha dado permiso” para ello, en la adolescencia se es muy joven y en la vejez, se es obsoleto.

La palabra adulto, derivada del latín significa “crecer”, dicho sencillamente: un adolescente es alguien que está creciendo y un adulto es alguien que ya creció, hablar de adultez, es hablar de plenitud.

“Ser hombre significa precisamente, ser responsable” y durante los años situados entre el despertar de la conciencia y el final de la adolescencia se debe, mediante una lenta expansión del dominio de las responsabilidades posibles, convertirse en la *propia versión adulta*”.

Bolio y Arciniega, mencionan como rasgos de la personalidad madura, la objetividad, autonomía, capacidad de amar, sentido de responsabilidad, trabajar productivamente, visión amplia, sentido ético, capacidad de reflexión, sentido del humor, armonía sexual, capacidad de entablar amistades profundas, manejo emocional, criterio, seguridad, manejarse por objetivos, libertad y manejo de la frustración.

#### **I.4.2. Desarrollo y características físicas y psicológicas del adulto**

A lo largo de la vida, el ser humano se desplaza desde el estado de bebe al de la niñez, al de la adolescencia y más tarde a las etapas de la vida adulta, esto sucede al romper con el mundo preadulto; la transición temprana entre los 17 y los 22 años, al adoptar durante los 20 años los primeros compromisos de trabajo, un estilo de vida o al realizar un matrimonio; revisar decisiones por las que se ha inclinado al final de los veintes y comienzo de los 30 años, la transición para agregar lo que falta, para modificar y excluir al establecer e invertir, durante los 30 años en el trabajo, los amigos, la comunidad, en cualquier cosa. Al alcanzar, bordeando los 40, aquellos años puente que van desde la edad temprana a la edad mediana del adulto. Levinson, (cita Lucas, Lucas Ramón. 2010), denomina esta etapa la transición de la edad mediana, para la mayoría es una crisis de la edad mediana.”

La “tabla de desarrollo” dice que la edad adulta equilibra la inteligencia, el desarrollo moral, la creatividad y los incentivos para continuar con el proyecto humano. Es por eso que

hablar de evolución humana o desarrollo evolutivo del hombre a partir de los 20 años, es hablar de un hombre o una mujer que no están aislados de su poder de creación e impacto directo en su entorno.

Las personas entre 45 a 65 años se consideran dentro del grupo que forma la época de vida conocida como *adultez intermedia*. A pesar de que los cambios en las capacidades sensoriales y motrices son reales y afectan el concepto que la persona tiene de sí misma y su interacción con otras, estos cambios son generalmente pequeños y la mayoría los compensa bien. Se empieza a sentir que es una etapa en la que se tendrá que desprender de algo, de una cosa tras otra, del vigor, de la perfecta visión, de la confianza en la justicia, de la capacidad, lúdica, etc.

## **I.5. La Vejez**

El adulto tiene que pensar en prepararse para su vejez; para esto es importante que tenga muy claro el *sentido de su vida*, al decir de Viktor Frankl, “el hombre descubre el sentido de su existencia, no lo inventa”.

### **I.5.1. Adulto maduro o prevejez**

No hay una evidencia de descenso en muchas clases de funcionamiento intelectual antes de los 60 años; se presenta inclusive, un incremento en algunas áreas como vocabulario e información general, puede aprender nuevas habilidades cuando se lo propone y muestra marcada ventaja para solucionar problemas cotidianos, lo cual procede de su capacidad de sintetizar conocimientos y experiencia.

Con las expectativas actuales, de una vida más larga, muchas personas de edad intermedia, al darse cuenta de que no desean continuar haciendo lo mismo los próximos 20 años, se forjan en direcciones totalmente nuevas.

El adulto que de alguna u otra forma, ha alcanzado cierta madurez; se cuestiona varios aspectos de la vida: dolor, trabajo, amor y muerte, entre otros. Al sentir la muerte como algo cercano y real, se pregunta sobre lo que ha hecho en su vida y por lo que hará en el tiempo que le queda.

Al pensar en prepararse para la vejez es importante tener muy claro el sentido de la vida. El sentido de la vida, no puede concebirse sin el sentido de la muerte, porque éste es el límite de

su futuro y sus posibilidades. Encontrar el sentido de la muerte para el adulto, implica encontrar el sentido de su vida y por lo tanto el sentido de su vejez.

La adultez se caracteriza por ser una época de frutos, de apreciación más que de crítica, la madurez en el adulto se logra en lo intelectual; de la conciencia ingenua a la conciencia crítica; en cuanto a la voluntad, cuando se apoya en su propia seguridad; en cuanto a lo social, cuando hay un interés de bien común y en cuanto a lo religioso, cuando se deje llevar por los proyectos de índole espiritual.

## **I.5.2. Desarrollo y características fisiológicas y psicológicas en la vejez**

### **I.5.2.1. Características fisiológicas**

Algunas veces, el cuerpo responde como un sumiso y utilitario animal, otras veces le atribuimos la responsabilidad de lo que nos pasa; otras tantas, es un cómplice de nuestros deseos, otras no es más que un saboteador de nuestros proyectos, lo que nos cuesta asumir es que el cuerpo es lo que es, en su circunstancia, y la armonía entre el cuerpo y su circunstancia, es uno de los grandes secretos de la vida.

Esta situación, plantea necesidades de conocimiento específico sobre el grupo de adultos mayores, para diversos fines de investigación y programación. Paradójicamente se incrementa una tendencia decreciente de la fecundidad, lo cual ha variado de forma notable la pirámide poblacional en el planeta.

Esta problemática es de interés común a la familia, la sociedad, y desde luego a las instituciones de salud y educativas, por referir sólo algunas, la sola conceptualización de los adultos mayores se ha modificado categóricamente pasando de ser reconocidos como símbolo de sabiduría y experiencia a personas incapaces de realizar actividades cotidianas y laborales, esto aunado, en la mayoría de las ocasiones, a enfermedades crónicas degenerativas.

Asimismo, el incremento en el número de senescentes determina, una indiscutible relevancia de enfermedades que son características de la llamada Tercera Edad. En este proceso o Etapa involutiva encontramos el terreno propicio para que sean más frecuentes los trastornos psiquiátricos y que se caracterice esta etapa como de un mayor riesgo por el incremento de la invalidez y el deterioro progresivo, que asociados a circunstancias sociales o familiares adversas desencadenen enfermedades como la depresión.

El envejecimiento no es sinónimo de depresión, es decir, ni todos los ancianos están deprimidos ni los síntomas de una depresión, cuando aparecen en un anciano, son “normales” para su edad, la presencia de este trastorno no sólo es fuente de sufrimiento individual sino que también afecta su calidad de vida.

La salud de la población envejecida es el reflejo de las condiciones en las que se ha desarrollado, entre éstas se pueden distinguir características socioeconómicas, culturales, ambientales y estilos de vida; es así que actualmente las cuatro primeras causas de muerte para la población de 65 años son los padecimientos cardíacos, tumores malignos, diabetes y enfermedades cardiovasculares.

Cada uno está colocado en un tapete de ruleta circunstancial, toca en cada momento un ahora y un acá, la enfermedad o la muerte irrumpe o se agudiza en un momento del ciclo de vida, y quien lo transita percibe la sensación de un tiempo sin tiempo, un tiempo suspendido por la enfermedad, un tiempo donde la historia del sujeto se convierte en la historia de su enfermedad, su dolor y sufrimiento.

El adulto se percató de que su cuerpo no es lo que una vez fue, en una sociedad orientada hacia la juventud y la buena condición, las arrugas, los dolores musculares y las canas, son señales no bienvenidas de la vejez.

### **I.5.2.2. Características Psicológicas**

Como individuos-sujeto somos cuerpo, mente y espíritu, no existe un conocedor abstracto que esté separado de la experiencia misma, por lo tanto, el cuerpo toma diferentes significados en el transcurso del tiempo.

El envejecer es un proceso que dura toda la vida y que simplemente se hace evidente a medida que avanza la adultez, se vive la llamada crisis de la limitación, todo aparece como algo monótono y se van desvaneciendo las ilusiones; se descubre la pobreza de la existencia, se vive la decepción de aquellos de quienes se esperaba algo; se vive fatiga y cansancio. El hombre inicia una etapa fuerte de desapegos, mientras más se envejece, más se intensifica el sentido de lo mudable, la impresión cada vez más rápida es que a cada instante algo acaba.

La vejez es un tiempo de despedidas y una etapa de reencuentro de uno mismo, examen de conciencia de la vida, aparece un debilitamiento de facultades volitivas: capacidad de relación, integración y adaptación al medio ambiente, igualmente existe depresión, melancolía, temores

principalmente a la muerte, mucha tristeza y aislamiento, en la mayoría de los casos la actividad económica ha cesado y los hijos han formado sus hogares.

### **I.5.3. Conclusiones sobre la adultez**

¿Existe una longevidad satisfactoria en nuestros ancianos? Un problema es la terminología respecto a la ancianidad, las fuentes se contradicen al no saber cual es la forma correcta de llamar a las personas que transitan la vejez, para muchos científicos sociales, se refiere a tres grupos:

viejo – joven (65 a 75 años);

viejo – viejo (76 – 84 años) y

viejo de edad avanzada o anciano (85 y más años);

Sin embargo hay características semejantes que se presentan en los tres grupos, por lo que comúnmente se maneja la etapa de la vejez comprendida entre los 65 y 100 años o más. El adulto mayor, tendrá que ver con una serie de características tanto físicas y biológicas, que se verá reflejada en una vida activa y salud, así como en lo social, afectada también por la situación socioeconómica y cultural.

Un aspecto trascendente en la atención al adulto mayor es la relación médico-paciente, haciendo hincapié en la salud mental. Existen algunos aspectos humanos como la discriminación; se enfatiza la importancia de la vigilancia médica a cualquier edad, pero sobre todo en los adultos mayores mediante la prevención oportuna y el tratamiento temprano para mejorar su calidad de vida siempre con el apoyo familiar.

La familia es un grupo de personas que transita por un largo camino de continuas transformaciones, atraviesa cambios en su composición (casamiento, nacimiento, escolaridad, adolescencia, alejamiento de los hijos del hogar, jubilación, muerte), por una amplia gama de circunstancias adversas o favorables.

La vida es un progreso que se paga con la muerte biológica del individuo, no sólo como ser biológico, se es también un ser cultural y espiritual, y se trasciende a través del recuerdo. Cuando se logra evadir la atención sobre los requerimientos del cuerpo físico, la conciencia se traslada al próximo estado donde se va a seguir manifestando, es éste un nivel mucho más

potente, donde las cosas se sienten más, y de ahí las experiencias que frecuentemente se escuchan de los pacientes, a quienes se acompaña en sus últimos días.

La humanidad desde entonces, está cambiando sus aspiraciones, rearmando su escala de prioridades, y respondiendo a una necesidad interior, trata de encontrarse a sí mismo, conocerse mejor, y poder entonces responder de una manera más sabia a los requerimientos del medio ambiente que le rodea.

## Capítulo II

# BUSQUEDA DEL SENTIDO DE LA VIDA Y LA MUERTE

Una persona consciente sabe donde está, ¿que está haciendo y cómo siente sobre ello. Abraham Lincoln, anota:”Si pudiéramos saber primero dónde estamos y hacia dónde nos dirigimos, podríamos juzgar mejor, qué hacer y cómo hacerlo.

¿En qué realidad concreta y determinada debe fundarse la actividad humana, para encontrar un auténtico sentido en su vida? ¿Puede ocurrir, que sin darse cuenta, se esté suscitando la necesidad de un sentido abstracto y vacío de contenido? Por siglos, ha sido confrontado el hombre con preguntas básicas que no pueden ser respondidas ni por la ciencia, ni por la tecnología y ni siquiera por explicaciones filosóficas. Tal vez la pregunta más importante para la que no hay respuesta ¿Cuál es el sentido de la existencia humana?

La vida que se conoce es una delgada capa de acontecimientos que cubre una realidad más profunda, en ésta, se es parte de cada experiencia que ocurre, ocurrió y ocurrirá; en la realidad profunda, se sabe exactamente quién se es y cuál es su propósito, no hay confusión ni conflictos, sin embargo, el misterio de la vida no reside en estas cuestiones, sino en cómo sacarlas a la superficie.

### II.1. El Misterio de la Vida

El hombre, desde su infancia hasta su muerte, no cesa de plantearse preguntas, deliberadamente, sin pretenderlo o contra su voluntad. La que más le intranquiliza, es la que le interroga sobre el sentido de la vida ¿Para qué vivir? ¿Vale la pena vivir? ¿Es la muerte el punto final?

Si alguien pidiera una prueba del misterio de la vida, la más clara sería la enorme distancia entre la realidad profunda y la vida cotidiana. Es la condición humana, la que lleva a preguntarse el “qué”, “por qué” y “para qué” de todas las cosas. La pregunta aflora a la conciencia por motivos muy diversos y en formas muy distintas:

- Por la psicosis dominguera
- Por los cambios de ciudad
- Por acontecimientos connaturales: para la mujer, el corte del condón umbilical, el bebé que está dejando de serlo, la adolescencia de los hijos, el desfile de éstos y la soledad; la jubilación
- Los accidentes
- El rumbo que ha tomado mi vida: el fracaso económico, el fracaso matrimonial
- Dolores ajenos

La pregunta tarda a veces muchos años en aflorar a la conciencia, el vacío existencial está en lo más íntimo del ser, pero no se le deja que salga. No actuamos así por malicia, sino en defensa propia, tenemos miedo y ocultamos la pregunta... al menos por un tiempo.

El sentido no es algo que el hombre pueda tener estáticamente, como un objeto; lo adquiere y posee dinámicamente, al entrar en relación creadora con otras realidades, por bien dotado que esté, en cuanto a potencias, no puede ser creativo a solas, tanto en el nivel biológico como en el espiritual, la fecundidad es siempre dual. Cualquier actividad, aun la más intensa, sólo puede tener sentido cabal, si asume activamente ciertas posibilidades que le vienen dadas de fuera, ahora ya no viene dictado de fuera, lo proclama una voz interior, y se participa de él creativamente. Esta actividad bilateral o reversible configurar - ser configurado sólo es posible en el plano de los acontecimientos creadores, no en el de los procesos meramente artesanales o productivos. La vida humana se desarrolla en un nivel creador, vinculándose a otros ámbitos y haciendo surgir ámbitos nuevos de mayor envergadura. Cuando uno acierta a ver que su entorno vital está constituido no sólo por objetos, sino también por ámbitos, descubre que el sentido de la vida es fruto de la actividad creadora de encuentros fecundos, la idea de sentido pende de la concepción que se tenga del ser humano.

La cuestión del sentido surge con el ser humano, tiene que desarrollarse, pero su acrecentamiento, está predeterminado con firmeza implacable por la especie, por eso no puede equivocarse nunca al actuar, le basta seguir sus instintos para asegurar su pervivencia y la de la



especie. El ser humano debe también crecer por ley natural, pero tiene el privilegio de saberlo y de precisar el modo de llevarlo a cabo; el hombre es un todo, no un mero objeto, y se desarrolla como persona, creando nuevos ámbitos a través del encuentro. Al encontrarse con otras personas y formar comunidades, siente que se configura su vida de forma ajustada a las exigencias de su realidad personal, a lo que está llamado a ser. Cuando las opciones fundamentales, sus hábitos y sus actos se orientan hacia el cumplimiento de una misión y una vocación, la marcha de su existencia se realiza en el sentido adecuado, en la dirección justa y en esa misma medida tiene sentido.

En la actualidad se busca que el hombre disponga de un proceso de valoración tal, que le permita verificar que su vida en general, o ciertas decisiones en lo particular, tengan un sentido positivo o para su existencia y que sean constructivas en el contexto social.

Viktor Frankl, señala para quienes no han podido desplegar el sentido de su vida, que el pasado se convierte en una carga que se arrastra, el presente en un problema y el futuro es una amenaza. “El preocuparse por hallar un sentido a la existencia, es una realidad primaria, es la característica más original del ser humano.”

Durante demasiado tiempo el clamor que busca el sentido ha sido desoído, sobre todo, porque parecía inaccesible a la ciencia, se sostiene, que un importante porcentaje de estos trastornos mentales, proceden del *sinsentido* de la vida en el que se desenvuelve el itinerario existencial de numerosos individuos, producto de su vaciedad interior: Diversos filósofos de la antigüedad, como Sócrates, Platón, Aristóteles, los estoicos, los epicúreos, San Agustín, y un largo etcétera, ya se habían planteado desde sus propias ópticas especulativas, el concepto del sentido de la vida, por ello se lamenta Frankl, que este concepto que justifica y da razón de ser a la existencia humana, no se haya planteado en los gabinetes psicológicos, hasta fechas recientes.

A lo largo de la vida, cada momento encierra un sentido que nos toca descubrir. Es esa sucesión de situaciones, eventos, circunstancias de todo color, de toda intensidad, la que va constituyendo el tejido de nuestras vidas y que, finalmente, constituye la vida misma. Si bien podemos preguntarnos acerca del significado de un momento particular en nuestras vidas, también es muy válido de cuando en cuando dejar emerger esa voz interior, que en diálogo con nosotros mismos nos apela acerca de la razón última para vivir, para “estar en el mundo” y aceptar, aún desconociendo el futuro, seguir viviendo y preferir ese valor universal que es la vida antes que la muerte. Si nos animamos a verlo, el sentido último también está presente en cada

momento, en cada situación concreta que la vida nos presenta. El interrogante por el sentido de la vida, planteado de un modo radical puede llegar a avasallar totalmente al individuo. Suele darse fundamentalmente en la etapa de la pubertad al buscar el esclarecimiento ante la problemática esencial de la existencia humana y tiende a repetirse con la misma tensión e intensidad en la segunda mitad de la vida o en la llamada Tercera Edad cuando las personas intentan hacer el balance de su proyecto personal traducido en un estilo de vida explícito o implícito. El sentido, según V. Frankl, es una pared detrás de la cual no podemos retroceder y que, simplemente, tenemos que aceptar. Este sentido último debemos aceptarlo, porque ya no podemos averiguar nada más allá de él, dado que, al intentar responder al interrogante por el sentido de la existencia, la existencia del sentido ya se presupone. Sobre la felicidad “Me preocupa mucho como rasgo de este tiempo la degradación del concepto de felicidad. Todos los próceres por más que cayeran en aspectos de inhumanidad, tenían un concepto de lo que se llamaba honor. Asumían lo que hacían, responsabilizándose por la gloria o la abominación de sus actos. Hoy tenemos una tendencia muy marcada a convertir la felicidad nada más que en un estado de placer. Nos hemos olvidado de aquel viejo concepto griego y judeocristiano que asociaba la felicidad a un proyecto de vida y a la paz de la conciencia, una paz que se lograba con la certeza de haber trabajado por ese proyecto. Por lo tanto, esa felicidad podía muy bien convivir con el sufrimiento y aún con el rechazo colectivo, que suelen ser lo contrario de lo que busca el placer”. Tomás de Mattos

Esto apunta Alejandro Llano: *La cuestión del sentido no se dilucida ya en el ámbito del pensamiento abstracto, sino en el inmediatez del contacto vital, en los encuentros personales, en el movimiento corporal, en la música y en el canto.*

### **II.1.1. La búsqueda del sentido de vida y la logoterapia**

La gran enfermedad de nuestro tiempo es la carencia de objetivos, el aburrimiento, la falta de sentido y de propósito,” la asequibilidad del sentido de la vida, encontrarlo, no es algo que se pueda lograr mediante disposiciones en el boletín oficial, o por imperativos sociales de autoridad, sino que es una posibilidad asequible para cualquier persona que encuentre la razón u “objeto”, con la suficiente dignidad para justificar un verdadero sentido y arrastrar a la voluntad hacia su realización:

“La Voluntad de Sentido no puede ordenarse, es más bien un acto intencional que no permite una autoimposición, para que surja debe ofrecerse un objeto. La búsqueda de un sentido no es un asunto de una minoría intelectual, sino de cada individuo

“La búsqueda del placer, (el principio del placer), aparece cuando se frustra la voluntad de sentido.” Este principio hedonista del placer, que Frankl critica con su habitual agudeza, es precisamente el principio en el que Freud, fundado en las subjetivas instancias desiderativas del individuo, sustentará su tambaleante estatuto cognoscitivo. Un principio del placer, que se ha acelerado en la equívoca denominación de la “sociedad del consumismo”, que actuando como anestesiador del espíritu, fomenta diversas formas de inmadurez psíquica que incapacitan para descubrir el auténtico sentido de la existencia humana: “La pregunta por el sentido de la vida es expresión de madurez mental. En la sociedad de consumo y abundancia sólo hay una necesidad que no encuentra satisfacción y esa es la necesidad de sentido, su voluntad de sentido”

Víktor Frankl, considera que la búsqueda del sentido de la vida, es una peculiaridad propia del ser humano, que lo distingue radicalmente de los animales irracionales y es que el hombre, -como nos recuerda Heidegger-, habita el mundo, que es su morada, y lo organiza de acuerdo con sus intencionales proyectos y decisiones. Por tal circunstancia, cuando algún psicólogo, concibe que la frustración por la ausencia de un sentido de la vida responde a una enfermiza falta de inseguridad, a un complejo de debilidad, o a otras instancias semejantes, expresa un notable desconocimiento de la naturaleza humana, y se arriesga a tener una visión deforme y unilateral de su realidad del ser.

“El cuidarse de averiguar el sentido de su existencia, es lo que caracteriza justamente al ser humano, en cuanto tal -no se puede ni aun imaginar un animal sometido a tal preocupación-, y no es lícito degradar esta realidad que vemos en el hombre a una especie de debilidad, una enfermedad, un síntoma o un complejo. Más bien es al revés. “La frustración de la voluntad de sentido, no es de suyo algo patológico, y está también lejos de ser enfermizo. “Los pacientes acuden al psiquiatra porque dudan del sentido de su vida o desesperan de poder encontrarlo.”

S. Kierkegaard anota: “la puerta de la dicha se abre empujando hacia fuera, quien se empeña en abrirla, jalando hacia adentro, lo que hace es cerrarla; la existencia significa vivir en contacto estrecho, no sólo con él mismo, sino con los demás y con el mundo que le rodea. Este enfoque de la existencia, destaca la importancia de vivir con intensidad el momento presente

hacia fuera. Sin embargo, la realidad no se agota en el presente, incluye las experiencias vividas en el pasado para formar una actitud personal ante el futuro.

La falta de una actitud tal, es el origen del vacío existencial, que es la expresión sensible de aquellas personas, que inquietas y hasta angustiadas, no han encontrado o han reprimido su razón de vivir y se han negado, consciente o inconscientemente, a realizar aquello que tiene un verdadero propósito en sus vidas.

Descubrir un sentido a la existencia no debe ser el doloroso cumplimiento de una obligación, sino algo que se relaciona con el gusto por la vida que Teilhard de Chardin describe como: “Esa disposición psíquica, a la vez intelectual y afectiva, en virtud de la cual, la vida, el mundo y la acción no parecen, en conjunto, luminosos, interesantes y sabrosos.

“Es un hecho que la logoterapia al interpretar al hombre como un ser en la búsqueda del sentido, hace vibrar una cuerda en el ser humano de hoy, que conecta con necesidades de nuestra época. La posibilidad de que la vida tenga sentido es un interrogante religioso, no porque tenga que ver con la fe ni con la concurrencia al templo, sino porque se refiere a valores fundamentales. Es una cuestión religiosa, porque plantea, qué queda por hacer cuando uno ya ha aprendido todo lo que hay por aprender, y resuelto todos los problemas que se puedan resolver. La religión centra su mirada, en la diferencia que hay entre el ser humano y las demás especies, y en la búsqueda de un objetivo, lo suficientemente importante, como para que la vida adquiriera sentido, por el mero hecho de que se apegue a dicho propósito.

Frankl afirmará a lo largo de sus escritos, su atrevido silogismo, que el paso del tiempo se cuida de corroborar cada vez más, de que un elevado porcentaje de grados diversos de neurosis que sufre el hombre actual, tienen su origen en el bloqueo represivo de las virtudes y valores espirituales de la persona que se aprecia en la sociedad contemporánea, que le hacen desembocar en la pérdida de la voluntad de sentido y el vacío existencial. La abundancia de ofertas y el innumerable elenco de instrumentos técnicos cada vez más sofisticados que nos brinda el supuesto “estado del bienestar”, aunque es evidente que satisface necesidades básicas en distintos órdenes de la vida, hay que afirmar al margen de lo políticamente correcto, que no responde a las exigencias más hondas e íntimas de la persona si se toman y se absolutizan como fines en sí mismos. Pues el simple tener y acumular bienes materiales, no perfecciona de por sí a los sujetos, si no contribuyen a la perfección y enriquecimiento de su ser. Es lo que ya en los años treinta, Gabriel Marcel expresó en su conocida formulación de que el sentido y el valor de la persona “no

está en lo que tiene, sino en lo que es”, es decir, no se trata solamente de “tener más” sino de “ser más”, proposición que de algún modo se podría identificar con la frase: “Las personas tienen los medios para vivir, pero carecen de sentido por el qué vivir”

Una de las consecuencias que se asienta en el ánimo de los individuos que se dejan impregnar por la ausencia del sentido, es el aburrimiento, un negativo sentimiento que desembocando en la abulia y la tristeza, se distribuye en un amplio repertorio de actitudes y comportamientos que se detectan por la falta de ilusiones y proyectos, o en la rutinaria frivolidad e insulsez de las conversaciones nutridas con los tópicos y clichés al uso, en un ir “matando” y perdiendo tediosamente el tiempo, también en la reiterativa monotonía y falta de imaginación que se aprecia frecuentemente en los medios de comunicación, y cuyos obtusos autores tienen que suplantar su falta de talento recurriendo al mal gusto, las expresiones soeces, la fácil vulgaridad o el embobamiento de moda, ante una masificada audiencia tan mediocre y aburrida como ellos, etc., situaciones todas ellas, que ponen de manifiesto un vacío existencial que Frankl juzgará como el cáncer de nuestra época.

“El sentido está al alcance de la mano de todas y cada una de las personas” en la medida que aumenta el peso y gravitación de nuestros deberes y compromisos personales, y asumimos nuestras propias responsabilidades, sin atribuir a los demás las deficiencias de nuestros actos, también en esa medida, se incrementa la conciencia y el sentido de nuestra vida:

“Las dificultades cuanto más grandes sean, acentúan el carácter de deber que tiene nuestra existencia y con ello se da más sentido a la vida.” “El interrogante de la vida puede ser contestado si asumimos nuestra vida con responsabilidad que es el sentido de nuestra existencia”

El panorama existencial que Frankl traza, abre a una fundada y alentadora esperanza, al formular la posibilidad de que vivir de acuerdo con un sentido supone un impulso de la creatividad imaginativa y una motivación de la voluntad para ser capaz de plasmar nuevas e insospechadas realizaciones. El despertar de las facultades, establece las condiciones óptimas para descubrir un significado trascendente, hasta en los quehaceres más prosaicos y corrientes que realizamos en todos los tramos de nuestra vida, y que supone una concepción vital.

Es indudable que el ser humano encuentra el sentido de la vida, en una diversidad de positivas y enriquecedoras actividades culturales, científicas, artísticas, deportivas etc, Es cierto, por tanto, que existe todo un campo de posibilidades dadoras de sentido, pero también es cierto, que el auténtico y verdadero sentido, el que responde a las exigencias más hondas e íntimas del

ser humano, es el sentido que se inspira en la dimensión trascendente de la persona, que no es otro, que el sentido que se funda en Dios como el acto de ser perfecto que posee la plenitud de sentido. Frankl reproduce la frase de Einstein: “preguntar por el sentido de la vida significa ser religioso” e interpretar el verdadero sentido, dirá el psiquiatra vienés, supone ser espiritual:

“La interpretación del sentido supone que el ser humano es espiritual.” “El hecho antropológico fundamental es que el ser humano remite siempre más allá de sí mismo, hacia algo que no es él, hacia algo o hacia alguien, hacia un sentido. El ser humano se realiza a sí mismo en la medida que se trasciende”

## **II.2. El logro de la forma suprema de sentido.**

Si una persona amplía su horizonte humano en dirección al Infinito, confiere un rango nuevo y superior al sentido de su vida, esta experiencia excepcional de sentido se realiza cuando se responde activamente a la palabra que trae un mensaje de riqueza sobrehumana y se funda una relación de encuentro con el Absoluto. El que haya vivido esta experiencia al menos una vez en la vida verá su existencia enriquecida con ese horizonte de sentido, que lo invitará constantemente a superar toda realización precaria de sí mismo y llevar a pleno desarrollo su vocación y su misión. Ese horizonte supremo viene dado por la fe religiosa, entendida radicalmente no sólo como un frío asentimiento intelectual a ciertos dogmas, sino como la adhesión personal al Ser Supremo. El encuentro con la forma de realidad absolutamente perfecta eleva al hombre a lo mejor de sí mismo, al máximo despliegue de sus aspiraciones más nobles, y le produce sentimientos de entusiasmo y felicidad plena. S. Kierkegaard, afirma que el antídoto de la desesperación es la fe, esto implica entrega, vinculación y amor.

La fe, vinculada a la confianza y la fidelidad, está en la base del proceso creador de encuentro que suele denominarse éxtasis, la desesperación es la fase del proceso de vértigo que precede a la destrucción de la propia personalidad. Responder activamente a toda invitación al encuentro, es condición ineludible para conferir sentido pleno a la vida, a la propia e incluso a la de otras personas, que están llamadas a dejar de sernos extrañas y convertirse en íntimas, ese paso se da en la experiencia de participación. Al participar, el hombre se trasciende a sí mismo y descubre que *en lo más profundo que hay en mí no procede de mí.*

Se debe insistir en que el sentido último de las cosas, y en general del cosmos material, no está simplemente en su finalización humana, que sería en el fondo una forma de utilizarlas, sino, más radicalmente, en hacerlas ser, según su realidad más original.

El hombre alcanza su sentido cabal cuando orienta su vida en la dirección que marcan las condiciones de la actividad participativa; aprender a participar, en el pleno sentido de la palabra, es la meta de toda formación humana auténtica, al hombre no le viene dado de antemano el sentido de su propia existencia, como un objeto que pueda ser poseído y retenido. El sentido constituye, así, para el hombre una meta y una tarea siempre renovada, un reto que lo insta a trascender en cada momento los hitos ya alcanzados.

Aún entendiéndose la felicidad de modos tan diferentes, la mayoría de los pensadores coinciden en la idea de que seremos felices si se cumplen nuestros deseos o, por decirlo de otra manera, si tenemos lo que queremos. Las diferencias entre las diversas ideas están en la respuesta a la pregunta de cuáles son esas necesidades cuya satisfacción nos hace ser felices, llegamos, a la pregunta por el sentido y la finalidad de la vida, que nos lleva a la cuestión de qué son las necesidades humanas.

### **II.3. La Impermanencia**

La transitoriedad de la existencia en modo alguno, hace a ésta carente de significado, pero sí configura la responsabilidad, ya que todo depende de que se comprenda que las posibilidades son esencialmente transitorias. El hombre elige constantemente de entre la gran masa de las posibilidades presentes, ¿a cuál de ellas debe realizarse? ¿Qué elección será una realización imperecedera una huella inmortal en la arena del tiempo? En todo momento, el hombre debe decidir para bien o para mal, cuál será el monumento de su existencia.

Normalmente, -desde luego- el hombre se fija únicamente en la rastrojería de lo transitorio y pasa por alto el fruto ya ganado del pasado de donde, de una vez por todas, él recupera todas sus acciones, todos sus goces y sufrimientos. Nada puede deshacerse y nada puede volverse a hacer. Yo diría que *haber sido* es la forma más segura de ser.

La logoterapia, al tener en cuenta la transitoriedad esencial de la existencia humana podría expresar: el pesimista se parece a un hombre que observa con temor y tristeza como su almanaque, colgado en la pared y del que a medida que transcurren los días se va reduciendo cada vez más. Mientras que la persona que ataca los problemas de la vida activamente, es como

un hombre que arranca sucesivamente las hojas del calendario de su vida y las va archivando cuidadosamente junto a los que le precedieron, después de haber escrito unas cuantas notas al dorso, así refleja con orgullo y goce toda la riqueza que contienen estas notas a lo largo de la vida que ya ha vivido plenamente. ¿Qué puede importarle cuando advierte que se va volviendo viejo? ¿Tiene alguna razón para envidiar a la gente joven, o sentir nostalgia por su juventud perdida? No gracias, pensaré. “En vez de posibilidades, yo cuento con las realidades de mi pasado, no sólo la realidad del trabajo hecho y del amor amado, sino de los sufrimientos sufridos valientemente. Estos sufrimientos son precisamente de las que me siento más orgulloso, aunque no inspiren envidia.”

Aprender lo que hace un ser humano cuando, de pronto, se da cuenta de que no tiene “nada que perder excepto su ridícula vida desnuda”. La descripción de la mezcla de emociones y apatía que se agolpan en la mente es impresionante, lo primero que acude en auxilio es una curiosidad fría y despegada, por nuestro propio destino. A continuación, y con toda rapidez, se urden las estrategias para salvar lo que resta de vida, aun cuando las oportunidades de sobrevivir sean mínimas. El hambre, la humillación y la sorda cólera ante la injusticia se hacen tolerables a través de las imágenes entrañables de las personas amadas, de la religión, de un tenaz sentido del humor, e incluso de un vislumbrar la belleza estimulante de la naturaleza: un árbol, una puesta de sol.

Estos momentos de alivio no determinan la voluntad de vivir, la noción de lo insensato de su sufrimiento, es en este punto donde se encuentra el tema central del existencialismo: vivir es sufrir; sobrevivir, es hallarle sentido al sufrimiento. Si la vida tiene algún objeto, éste no puede ser otro que el de sufrir y morir. Pero nadie puede decirle a nadie, en qué consiste este objeto: cada uno debe hallarlo por sí mismo y aceptar la responsabilidad que su respuesta le dicta. Si triunfa en el empeño, seguirá desarrollándose a pesar de todas las indignidades. Nietzsche señala: *Quien tiene un por qué para vivir, encontrará casi siempre el cómo.*

El hombre no vive eternamente, ¿de qué vale ser rico y sabio, si tanto los ricos como los pobres, los sabios como los insensatos, están condenados a morir y ser olvidados? Basar la propia vida en ciertas suposiciones y que luego éstas se derrumben, es una experiencia devastadora. ¿Cómo se puede ayudar al hombre a alcanzar esta capacidad, tan estrictamente humana y ¿Cómo puede uno despertar en un paciente el sentimiento de que tiene la responsabilidad de vivir, por muy adversas que se presenten las circunstancias?



A medida que se envejece se empieza a darle más importancia al tiempo, porque se sabe que no va a durar para siempre. Un signo de madurez, es cuando no se plantea el ¿Qué me deparará la vida? y se comienza a preguntar ¿qué estoy haciendo con la vida?

El filósofo Horace Kallen escribió a los setenta y cinco años: “Hay personas cuya vida está marcada por el miedo a la muerte, y personas que son capaces de experimentar la satisfacción de vivir. Las primeras viven muriendo; las últimas mueren viviendo. Sé que el destino puede poner fin a mis días mañana mismo, pero para mí la muerte es una contingencia sin importancia. Cuando me llegue, tengo intención de morir viviendo.” (...) Transito sin miedo por este valle de sombras, no sólo porque ahora Dios está conmigo, sino porque me guió hasta este punto. Todos vamos a morir, pero el único remedio para curar el temor a la muerte, es saber que uno ha vivido con plenitud.”

Según la tradición judía, en otoño se celebra el *sukkot*, la Fiesta de los Tabernáculos, en parte es el antiguo festival de las cosechas que se remonta a las épocas en que los israelitas eran agricultores y expresaban su agradecimiento en otoño, luego de levantar los sembrados. (...) Se festeja levantando una pequeña construcción anexa a las casas, con unas tablas y ramas se invita allí a los amigos a beber vino y comer fruta. El *sukkot* es la celebración de la belleza de las cosas efímeras, el pequeño rancho tan vulnerable ante el viento y la lluvia que suele desmantelarse al concluir la semana; los frutos maduros que se pudren si no se los come de inmediato; los amigos que quizá no estén con nosotros todo el tiempo que desearíamos; y en los climas nórdicos, la belleza de las hojas que cambian de color al iniciar el proceso por el cual mueren y se caen de los árboles. (...) El *sukkot* llega para anunciarnos que el mundo está lleno de cosas buenas y hermosas, comida y vino, flores y atardeceres, paisajes otoñales y buena compañía con quien compartirlos, pero es preciso que se disfrute todo en ese instante porque se sabe que no habrá de durar. Es el momento de comer el pan con regocijo y beber el vino con corazón alegre, pese al hecho de que la vida no es eterna, sino precisamente por lo mismo. Es el momento de ser felices con los seres queridos, porque se ha llegado a comprender que es más importante disfrutar del presente que angustiarse por el futuro. Es el momento de festejar porque por fin se sabe en qué consiste la vida y cómo hay que hacer para volverla más plena.

El sentido de la vida está íntimamente unido a la esperanza. Cuanto más se avanza en los años, tanto más se mira la vida hacia atrás. Sin embargo, la vida misma es mirar adelante, hacia

el futuro y, por tanto, está cargada de esperanza. Ninguna obra humana, ni siquiera la más pequeña, se emprende sin esperanza.

#### **II.4. El Sentido de la Muerte**

Cuando se piensa en la muerte o se habla respecto de ella, se cree entender el significado de la palabra; la idea central, es que se trata de un fenómeno acaecido a un ser vivo que pierde irremediablemente toda posibilidad de comunicación, expresión y vida. Desde la perspectiva de la psicología humanista, hablar de la definición de la muerte es tratar de romper un esquema rígido. Comúnmente se entiende la muerte como la ausencia de vida manifestada en la falta de signos vitales y la ausencia de actividad cerebral, la llamada muerte clínica.

Si se retoma la idea de algunos autores clásicos en el sentido de que la vida es el crecimiento inmanente a la materia, entonces no se puede dejar de pensar que implícitamente, se incluye el movimiento y el desarrollo como cualidades constitutivas de la vida, y por lo tanto, ausentes en la muerte definida en términos físicos.

Sería necesario pensar la muerte como ligada a la vida y a una concepción de hombre con el potencial de desarrollo que tiene. Se han dado varias propuestas a través de la historia de la humanidad: es una separación alma-cuerpo (Platón); la muerte es la desaparición de la forma que organizaba e informaba a la materia (Vassésot); la muerte es el término del estado viador del hombre Rahner; muerte es el término de la reacción química irreversible vida cuya duración depende de la cantidad de enzimas que trae consigo; la muerte es en sentido amplio un fenómeno de la vida; la muerte es el punto crítico de nuestra excentración, de nuestra vuelta a Dios (Teilhard de Chardin) y finalmente, la muerte es una abstracción en tanto no se concretice en los seres vivos.

## Capítulo III

### DEPRESION EN EL ADULTO MAYOR

El camino para que el hombre llegue a la plenitud psicológica y conductual es bastante complejo y de alguna manera es el reflejo del camino evolutivo de las especies; dicho camino evolutivo lo llamamos ontogenia o desarrollo del ser viviente, desde su gestación hasta su estado de vejez. Reiterativamente, el llamado ciclo vital del ser humano es la forma de evolución de la existencia desde la gestación hasta la muerte.

#### III.1 Comportamiento de la Depresión

El envejecimiento (igual que la muerte) es una de las pocas características “democráticas” y ecuánimes de nuestra condición humana, algo que nos unifica y define a todos, más allá de nuestras diversidades y de la realidad de un mundo tan cambiante. El criterio médico actualmente, señala que envejecer no es una enfermedad, el efecto que se conoce como senescencia, ocurriría aunque todas las enfermedades desaparecieran definitivamente de la faz de la Tierra. Más lenta o más rápidamente, todos estamos envejeciendo; tengamos veinticinco o sesenta y cinco años de edad, cuarenta o ciento diez. Envejecemos... y esto lejos de ser una mala noticia, significa específicamente que estamos vivos y debería ser un motivo de celebración.

Resulta altamente polémico el asunto de que si la vejez condiciona la depresión que muchos ancianos padecen o si es un fenómeno social que subyace detrás de esta enfermedad. Los trastornos depresivos se han caracterizado por su alta frecuencia de aparición; igualmente en razón de los problemas que plantea su diagnóstico y la identificación de su causalidad.

La depresión es más bien, el resultado de la conciencia de lo ya perdido, y un proceso de preparación ante la propia posibilidad de la propia muerte. Por supuesto, que como es predecible, esta etapa se resuelve más rápidamente cuando el paciente encuentra el coraje y el entorno donde poder expresar la profundidad de su angustia y recibir la contención que necesita frente a sus temores y fantasías.

Es el hombre el que tiene la capacidad de distanciarse de sí mismo, observarse, anticipar, imaginar, etc. Las distintas etapas evolutivas del ser humano son: *infancia, adolescencia, adultez y senectud*. La clasificación por edad no es una guía del cambio psicológico dentro del individuo, es más bien, el entrelazamiento de la edad con los sucesos vitales. Es importante establecer ciclos de vida en términos más allá del reloj biológico, ya que en sí la edad no es el factor crucial que le da forma al individuo; son los sucesos de la vida, las expectativas impuestas por la cultura y el momento histórico los que tienen una influencia avasalladora en este proceso que dura entre la gestación y la muerte.

En el terreno de la vida afectiva, el equilibrio de los sentimientos aumenta con la edad, y las relaciones sociales también obedecen a esta misma ley de estabilización gradual. Sin embargo, hay que destacar desde el principio una diferencia esencial entre la vida del cuerpo y la de la mente. No obstante, funciones superiores del pensamiento y de la afectividad, tienden hacia un “equilibrio móvil” en donde el final del crecimiento autoriza a un progreso espiritual que no contradice en nada el equilibrio interior.

### **III.2. Factores Psicológicos**

Es importante destacar, que cada día hay más viejos en el mundo, el aumento de la longevidad determina que la mayor parte de los países desarrollados y algunos como el nuestro, en vías de desarrollo, exhiban una expectativa de vida al nacer superior a los 70 años de edad, mientras se incrementa una tendencia decreciente de la fecundidad, lo cual ha variado de forma notable la pirámide poblacional en el planeta.

Este aumento en el número de senescentes determina, sin embargo, una indiscutible relevancia de enfermedades que son características de la llamada Tercera Edad. En este proceso o etapa involutiva encontramos el terreno propicio para que sean más frecuentes los trastornos psiquiátricos y que se caracterice esta etapa como de un mayor riesgo por el incremento de la invalidez y el deterioro progresivo, que asociados a circunstancias sociales o familiares adversas, desencadenen enfermedades como la depresión.

El adulto se da cuenta de que su cuerpo no es lo que una vez fue. En una sociedad orientada hacia la juventud y la buena condición, las arrugas, los dolores musculares y las canas,

son señales no bienvenidas de la vejez. Así vemos que el adulto puede estar viviendo ciertos problemas, algunos de ellos relacionados con eventos inquietantes de la vida, como la enfermedad del hombre o de la mujer, problemas de negocios o de trabajo, la partida de los hijos, o la vejez y muerte de sus padres.

La vida es siempre una sucesión de situaciones repetidas y nuevas, que nos obligan a replantearnos el camino recorrido. Es evidente, pensemos en lo que quizá ganamos con el tiempo: experiencia, presencia, libertad, intelectualidad, serenidad, desapego, sensatez. Reflexionamos, quizá de más, sobre el sentido que ha tenido el tiempo de nuestra vida ya transcurrida, abriendo un período de la meditación, una etapa de búsqueda y reencuentro con algunos aspectos olvidados de nuestro interior.

No hay nada en el mundo capaz de ayudarnos a sobrevivir aun en las peores condiciones, como el hecho de saber que la vida tiene un sentido. Hay mucha sabiduría en Nietzsche cuando dice: <Quien tiene un *por qué* para vivir, puede soportar casi cualquier *cómo*.> Estas palabras son un motor válido para cualquier situación.

### **III.3. Depresión en el Senescente**

La depresión en los ancianos, si no se diagnostica ni se trata, causa un sufrimiento innecesario para él y su familia, sin embargo, con un tratamiento adecuado, tendría una vida placentera. Cuando el adulto mayor va al médico, sólo describe síntomas físicos, esto ocurre, porque puede ser reacio a hablar de su desesperanza y tristeza, puede no querer hablar de su falta de interés en las actividades normalmente placenteras, o de su pena después de la muerte de un ser querido. Los viejos por lo general no buscan tratamientos psiquiátricos ni mucho menos desean ser estudiados. La fuerza vital centrífuga se invierte para ese entonces y en su impulso contrario se vuelca hacia el viejo mismo y se traduce en un ensimismamiento y un despegamiento del mundo exterior.

### **III.3.1. Tipos de depresión**

La Depresión Severa misma, es un tipo de depresión incapacitante que altera la vida del paciente.

La Distimia, se caracteriza por la presentación de la mayoría de los síntomas que aparecen en la depresión mayor, aunque dichos síntomas suelen ser menos intensos en este caso y se prolongan más en el tiempo. Los pacientes aquejados de distimia se sienten permanentemente deprimidos, tienen dificultad para disfrutar la vida y no muestran cambios aparentes en la conducta o comportamiento diario, aunque tienen menos energía, una negatividad general, y un sentido de insatisfacción y desesperanza.

En los adultos mayores puede presentarse la depresión atípica que se caracteriza porque generalmente comen y duermen con exceso, tienen un sentido general de pesadez, y un sentimiento muy fuerte de rechazo. También es importante mencionar el Trastorno Afectivo Estacional, se caracteriza por episodios anuales de depresión en otoño o invierno, que remiten en primavera y verano. En estas épocas pueden ser sustituidos por fases maníacas. Otros síntomas incluyen fatiga, tendencia a comer en exceso (particularmente hidratos de carbono), a dormir en invierno. Es importante destacar que los cambios estacionales suelen afectar a todas las personas y que no por ello se debe confundir con una depresión estacional.

Por supuesto la depresión senil, la cual aparece en épocas limitadas de tiempo, la duración de estas fases puede durar desde una semana a varios meses. Por último mencionar la depresión anticipatoria, cuando se es afectado por una enfermedad terminal.

Derivado, de estos tipos de depresión, cabe mencionar, la descripción que hace Frankl, de la mezcla de emociones y apatía que se agolpan en la mente, es impresionante. Lo primero que acude en nuestro auxilio, es una curiosidad fría y despegada, por nuestro propio destino. A continuación y con toda rapidez, se urden las estrategias para salvar lo que resta de vida... El adulto tiene que prepararse para su vejez; y para esto es importante que tenga muy claro el *sentido de su vida*; como dice Frankl, “el hombre descubre el sentido de su existencia, no lo inventa”.

Lo que de verdad necesitamos es un cambio radical en nuestra actitud hacia la vida. Tenemos que aprender por nosotros mismos y, después, enseñar a los desesperados que *en realidad no importa que no esperemos nada de la vida, sino si la vida espera algo de nosotros.*

En una carta que Sigmund Freud envía a Lou Andreas-Salomé en 1915, le pregunta: ¿Qué grado de espiritualidad hay que alcanzar para soportar el horror de la vejez? La mente no es capaz de acceder profundamente a la idea de la cercanía de la propia muerte. Quizá sólo se la pueda soportar buscando en la ficción del teatro la pluralidad de las vidas ajenas, para morir una y otra vez con el héroe y sobrevivir siempre a él. Lo cierto es que crecidos o no, un día notamos que aquella juventud maravillosa que tuvimos se ha desvanecido, desaparecido, terminado, derrumbado, esfumado, disipado, evaporado... (y hay más sinónimos a los cuales no quiero recurrir para no amargar a los que tienen más de cuarenta). Lo peor no es que haya sido maravillosa (porque desaparece igual aunque no lo haya sido), lo peor, para muchos, es que ha sido y no es más.

Cuántas veces hay situaciones y circunstancias que cambian el humor, el estado de ánimo y comprometen el equilibrio de nuestra vida psíquica. Éste es el mundo de los sentimientos y las emociones. Las sensaciones pertenecen a la parte sensible del organismo, los conceptos a la inteligencia y las decisiones a la voluntad. Cada uno de ellos, responde a una facultad y tiene un objeto propio. Sin embargo, hay sensaciones, conceptos y decisiones que van acompañados de una carga emotiva de temor o de esperanza, de gozo o tristeza, de afecto, de ira, etc. Y están incrustados; son estos sentimientos y emociones que acompañan los actos cognoscitivos y tendenciales, que hacen vibrar todo nuestro ser.

Dice Elena Jabif que frente a la vejez hay siempre cuatro posiciones. Tres de ellas son dramáticamente tristes. La del viejo que se cree viejo, la del viejo que se cree joven y la del viejo que se cree muerto. La cuarta suena maravillosa y factible, es la del viejo que vive la segunda parte de su vida, con tanto valor como la primera.

### **III.3.2. Ansiedad y Depresión**

La ansiedad y la depresión son dos manifestaciones afectivas humanas básicas. Pocos autores, se atreven a colocarlas en un mismo nivel o fundamento biológico o psicológico.

Desde Charles Darwin han existido toda una serie de líneas de investigación científica sobre el fenómeno de la emoción en los seres humanos y en los animales. La investigación sobre la emoción es un tema básico en etología, antropología, psicología clínica, psicoanálisis, psicología social, etc.

La ansiedad, el sufrimiento mental, probablemente es la emoción que contiene más componentes viscerales. También puede ser considerada la base biopsicológica del resto de las emociones y sentimientos. En cualquier caso, se trata de la menos mentalizada o cognitivizada de la serie de emociones-sentimientos para los cuales cada individuo de la especie posee una pre-programación genética y un desencadenante relacional, en la relación con los demás.

La depresión aparece cuando existe un reforzamiento por parte del medio ambiente en el que la persona está inmersa y de la gente que la rodea, (muerte, divorcio, pérdida de empleo, etc). Las teorías enfocadas a la biología de la depresión datan de la antigüedad. Del primero que se tienen noticias fue Hipócrates, que afirmaba que la acumulación de energía negativa en la persona, la hacía comportarse de una manera triste. A lo largo de la historia se han multiplicado las teorías que estudian la depresión.

La pena, aflicción o tristeza es otra de las emociones humanas y animales básicas. Si bien hay matices semánticos entre uno y otro sustantivo, variables además, entre las diferentes culturas y subculturas humanas, se les considera equivalentes, si bien puede coexistir ansiedad, ésta es un componente insoslayable de todos los síndromes depresivos; tarde o temprano se ve infiltrado por afectos e incluso actitudes depresivas, en la medida en que se muestra una vía inadecuada de relación con el mundo y con los otros.

Un estado depresivo no es un estado de ánimo triste pasajero; tampoco es una señal de debilidad personal o una condición que se pueda manejar a voluntad, las personas que sufren de depresión no pueden tan sólo animarse y de inmediato sentirse mejor. Sin tratamiento, los síntomas pueden durar semanas, meses o años; en cambio, un tratamiento puede ayudar a más del 80% de las personas que sufren enfermedad depresiva.

El análisis de las estadísticas sobre la depresión hace pensar que esta problemática de la salud mental que afecta a tantas personas en los tiempos actuales y en todo el mundo, propicia



que muchos individuos arriben a la ancianidad portando signos depresivos. Si a esto se le suma que esta etapa de la vida, por sus características muy peculiares, condiciona en muchos casos la aparición de trastornos depresivos, entonces no cabrían dudas acerca de por qué es necesaria la atención a esta problemática de salud.

La mayoría de los trabajos sobre etiología y tratamiento de los trastornos afectivos se efectúan en la población joven, sin embargo, el envejecimiento poblacional, hecho actual con una tendencia clara a incrementarse en el futuro, tal vez conlleve a que el rango de edad en la prevalencia de la depresión vaya desplazándose progresivamente hacia las edades avanzadas.

Vivir muchos años implica vivir siendo viejo y este fenómeno, a su vez, supone a un aumento de las discapacidades físicas, mentales, sociales y funcionales que pueden incidir en la presencia de alteraciones afectivas.

Existe también un envejecer “social” que está relacionado con el rol “secundario y pasivo” que nuestra sociedad, llena de prejuicios le impone a los ancianos. Es la suma de ambos envejeceres y no solamente el primero la responsable de los problemas que aquejan a las personas de edad avanzada, a los que se trata como si por decreto fueran personas necesariamente discapacitadas, amnésicas, crónicamente enfermas, sin deseos sexuales y con necesidad desmedida de atención y cuidados.

Partiendo de esto, debe investigarse, el estado del proceso salud-enfermedad de la población con una visión científica y con fines investigativos en el cuál se integre el tan polémico concepto o categoría de lo social, participación social y participación comunitaria. ¿Existe una longevidad satisfactoria en nuestros ancianos? ¿Cuál es el comportamiento de la depresión en relación con factores psicológicos, biológicos, económicos y sociales? su vínculo con la meta y el reto de lograr una longevidad satisfactoria.

El anciano va asistiendo a estas pérdidas, a estas limitaciones que día a día la vida le va imponiendo y la depresión es la primera manifestación psicológica que se presenta en él mismo, por lo que los ancianos constituyen una población con riesgo de padecer cuadros depresivos según la discapacidad, su intensidad y la organización de su personalidad; cumplir 60 años significa entrar en un nuevo periodo del ciclo vital. Según consenso general, en la Asamblea

Mundial sobre Envejecimiento que sesionó en Viena en 1982, comienza un nuevo período para la vida de las personas: sufre crisis, tiene tiempo para encontrarse a sí mismo y percibir su realidad y es entonces cuando comienza a tomarse conciencia de que su vida está cambiando, además de experimentar los cambios físicos que surgen en él.

Por otra parte, el anciano es un ser socialmente deficiente en el sentido de haber perdido a este nivel algunos de los pilares básicos en los que sustentaba su vida (cónyuge, familiares, amigos, actividades y prestigio profesional). Estos elementos, además de la jubilación, la pérdida de status y de funciones familiares pueden tornarse peligrosos, si no logra encontrar un equilibrio que favorezca su armonía psíquica, conllevando a una alteración afectiva.

El dulce envejecimiento consiste en llevar una vida productiva y sana dentro de la familia, la sociedad y la economía. La vejez activa, refleja el deseo y la capacidad de la persona, cualquiera que sea su edad, para mantenerse involucrada en actividades productivas.

#### **III.4 La impermanencia**

Si consideramos la vida como un bien limitado –un cierto número de años para vivir equis cantidad de latidos antes de que nuestro corazón se detenga-, cada día o año que pasa nos acerca más al momento final. No es de extrañar entonces que la idea de envejecer nos llene de consternación.

Quien vive la pérdida de la juventud, como un sinsentido es porque vive la vida como tal, como un flujo constante de eventos, más que experiencias, que no significan nada, o significan poco, y de las cuales poco se puede obtener. Una visión que permite aprender poco de la experiencia, pues poco se puede rescatar de un sinsentido.

##### **III.4.1. Envejecimiento fecundo**

Erik Erikson escribió una vez que un gran desafío para el que ha llegado a cierta edad, es optar entre la generatividad y el estancamiento, entre seguir dejando una huella o sentarse a esperar la muerte. La incapacidad de generar puede ser la causa de que una persona se preocupe

excesivamente por sí misma, por su salud, su fama, sus memorias, sus sinsabores. Y agrega Erikson: <Por su conformación, el hombre necesita ser necesitado, ya que de lo contrario puede padecer la deformación mental de la autoabstracción. La capacidad de generar se expresa en la paternidad, pero también en el trabajo y en el pensamiento creativo>.

Todas las cosas de nuestra vida, las complicadas estructuras en las que volcamos tanto tiempo y energías, se alzan sobre cimientos de arena. Lo único perdurable es el vínculo con nuestros semejantes. Tarde o temprano vendrá una ola y echará por tierra todo lo que tanto nos costó construir. Cuando esto ocurra, sólo el que puede tomar a otra persona de la mano será capaz de sonreír.

La vida, si se quiere, es una obra de arte que realizamos poniendo un especial esmero en cada detalle, de modo que al concluirla nos enorgullecemos al contemplar el producto terminado.

## Capítulo IV

### PROCESO DE DUELO

El aguijón de la enfermedad, de la vejez o de la soledad, no es el dolor físico, ni la distorsión orgánica, ni siquiera las limitaciones de que rodea al sujeto, sino la perturbación mental. He ahí la senda de la sabiduría.

La gente ha estado elaborando duelos durante miles de años, mucho antes de que surgieran los profesionales en Tanatología, sin embargo, la realidad empírica es que la gente pide ayuda para elaborar duelos, esto se debe, en parte, a la secularización de este siglo. En otra época la gente se habría dirigido a líderes o instituciones religiosas para que le ayudaran a resolver su duelo ahora, debido a que muchas personas ya no pertenecen a organizaciones religiosas formales, encuentran apoyo en el tanatólogo.

El nacimiento, de hecho, es la primera gran pérdida en nuestra vida, es la pérdida de un medio seguro, donde la temperatura está perfectamente controlada, donde se reciben alimentos y se satisfacen otras necesidades sin ningún esfuerzo; de repente, la matriz nos desaloja y rechaza abruptamente. Se piensa que es en el momento del nacimiento, en un nivel inconsciente, donde se establece la forma en que enfrentamos y nos ajustamos a los acontecimientos penosos, si esto es así, entonces uno de los retos que presenta la vida, consiste en aprender medios más efectivos para manejar los incidentes dolorosos, vivirlos y superarlos más inconscientemente.

Por otra parte, la excesiva movilidad de nuestra sociedad, lleva en sí misma a este cambio de enfoque; en el pasado, la familia extensa estaba cerca y los vecinos ofrecían un vínculo cohesivo que ayudaba a la gente a afrontar la pérdida. Ahora ya no existe ese sentido de comunidad, para proporcionar apoyo, ni la familia extensa está disponible, por esta razón, la gente acude al apoyo profesional.

El duelo se ha comparado con la enfermedad física, en el Antiguo Testamento, el profeta Isaías aconsejaba -vendar los corazones rotos de dolor-, dando la impresión de que el duelo agudo puede dañar de alguna manera el corazón. Tanto el duelo como la enfermedad física, tardan tiempo en curarse y ambos incluyen aspectos físicos y emocionales.

D. M. Reilly, trabajadora social, dice: <No necesitamos toda una nueva profesión de (...) asesores para procesos de duelo. Necesitamos que los grupos de profesionales existentes tengan más consideración, sensibilidad y que sean activos respecto a esta cuestión. Es decir, el clero, los directores de funerarias, los terapeutas familiares, las enfermeras, los trabajadores familiares y los médicos>. A esto, Lloyd añade que (...) la capacidad de trabajar con el duelo y con la pérdida, siguen siendo unos instrumentos esenciales para los profesionales que no son necesariamente especialistas en el campo del asesoramiento psicológico.

El sufrimiento, físico o moral, exige en primer lugar superarlo, suavizarlo y, en la medida de lo posible eliminarlo. Cuando la vida puede cambiarse, es necesario hacer todo lo posible para modificarla. Dicho claramente, el sufrimiento es un mal; su función pedagógico-salvífica, en el sentido que sirve a descubrir y realizar otros valores, no lo transforma en un bien, del mal se pueden obtener ciertamente bienes.

El sentido de la vida está íntimamente unido a la esperanza. Cuanto más se avanza en los años, tanto más se mira la vida hacia atrás. Sin embargo, la vida misma es mirar adelante, hacia el futuro y, por tanto, está cargada de esperanza. El hombre es un ser de futuro, de esperanza. Cuando se está desconsolado, frecuentemente es porque está desanimado. La desesperación es un aspecto de la pobreza radical que amenaza al hombre: la precariedad. En su obra *El hombre y la gente*, Ortega y Gasset recuerda la dedicatoria que Paul Morand le escribió en la biografía de Maupassant: “Le envió esta vida de un hombre *qui n’espérait pas...*” ¿Es posible –literal y formalmente posible- un humano vivir que no sea un esperar? ¿No es la función primaria y más esencial de la vida la expectativa y su más visceral órgano la esperanza?>

#### **IV.1. Teoría del apego**

Antes de poder entender plenamente el impacto de una pérdida en el comportamiento humano al que va asociada, se debe entender el significado del apego. Existe una cantidad considerable de bibliografía psicológica y psiquiátrica sobre la naturaleza del apego –qué es y cómo se desarrolla- Una de las figuras clave y uno de los principales pensadores dentro de esta área, es el psiquiatra británico John Bowlby, que ha dedicado gran parte de su carrera profesional al área del apego y de la pérdida.

La teoría del apego, ofrece una manera de conceptualizar la tendencia de los seres humanos a establecer fuertes lazos emocionales con otras personas y una manera de entender las

fuertes reacciones emocionales que se producen cuando dichos lazos se ven amenazados o se rompen. Para desarrollar su teoría, ha ampliado sus redes y ha incluido datos de etología, teoría de control, psicología cognitiva, neuropsicología y de la biología evolutiva. Está en contra de aquellos que creen que los vínculos de apego entre las personas se desarrollan sólo para cubrir ciertos impulsos biológicos, como el impulso hacia la comida o el sexo. Hace referencia al trabajo de Lorenz con animales y al de Harlow con monos jóvenes, para explicar que el apego se produce en ausencia de refuerzo de dichas necesidades biológicas.

Se señala que estos apegos provienen de la necesidad que tenemos de protección y seguridad; se desarrollan a una edad temprana, se dirigen hacia unas pocas personas específicas y tienden a perdurar a lo largo de gran parte del ciclo vital. Establecer apegos con otros seres significativos, se considera una conducta normal no sólo en los niños, sino también en los adultos.

Si la meta de la conducta de apego es mantener un lazo afectivo, las situaciones que ponen en peligro este lazo suscitan ciertas reacciones muy específicas. Cuanto mayor es el potencial de pérdida, más intensas son estas reacciones y más variadas. En dichas circunstancias, se activan las conductas de apego más poderosas: aferrarse, llorar y quizás, coaccionar mediante el enfado (...) cuando estas acciones son exitosas, se restablece el lazo, las actividades cesan y se alivian los estados de estrés y malestar.

## **IV.2. Manejo de la pérdida**

La muerte y la separación son dos de las pérdidas más importantes que puede experimentar una persona. La pérdida más absoluta y contundente es la muerte de uno mismo o un cambio radical en el cuerpo, como el perder la vista o un miembro, o una enfermedad física deteriorante, el cáncer, esclerosis múltiple y otras, que afectan la apariencia o la fuerza vital.

El segundo tipo de pérdida más seria es la separación de personas significativas en nuestra vida por muerte, divorcio o abandono. Pérdida de objetos materiales, equipo recreativo, fotografías, alhajas que tengan un valor sentimental. Ataques físicos, como los asaltos con violencia o la violación, pueden ser devastadores emocionalmente, dependiendo de la persona y las circunstancias del hecho. Un accidente físico que requiera una restauración prolongada también es una pérdida severa para el *yo*.

El tercer nivel de pérdidas que requiere ajustes a nuevas formas, son los cambios normales del desarrollo en la vida, tales como la adolescencia, el inicio o el final de la escuela, traslados, matrimonio, cambios relacionados con la edad que ocurren en el cuerpo, como perder el cabello, reducción de energía, o aun convertirse en abuelo.

La cuarta es la pérdida de objetos importantes, dinero, esperanzas, aspiraciones o expectativas, así como cambios en el medio social, o la renuncia a un proyectopreciado.

### **IV.3. Manifestaciones del duelo normal**

#### **IV.3.1. Sentimientos**

*Tristeza.* La tristeza es el sentimiento más común que se ha encontrado en las personas en duelo, no se manifiesta necesariamente a través de la conducta de llorar, pero sí lo hace así a menudo, conjeturar que llorar es una señal que evoca una reacción de comprensión y protección por parte de los demás y establece una situación social en la que las leyes normales de conducta competitiva se suspenden.

*Enfado.* El enfado se experimenta con mucha frecuencia después de una pérdida. Puede ser uno de los sentimientos más desconcertantes para el superviviente y, como tal, está en la base de muchos de los problemas del proceso de duelo. (...) Si el enfado no se reconoce adecuadamente, puede dar lugar a un duelo complicado.

*Culpa y autorreproche.* La culpa y el autorreproche son experiencias comunes entre los supervivientes: culpa por no haber sido suficientemente amable, por no haber llevado a la persona al hospital antes y cosas por el estilo. Normalmente, la culpa se manifiesta respecto a algo que ocurrió, o algo que se pasó por alto en el momento de la muerte. La mayoría de las veces la culpa es irracional y se mitigará a través de la confrontación con la realidad.

*Ansiedad.* La ansiedad en el superviviente puede oscilar desde una ligera sensación de inseguridad, hasta fuertes ataques de pánico, cuanto más intensa y persistente sea la ansiedad, más sugiere una acción de duelo patológica. La ansiedad proviene normalmente de dos fuentes. La primera es que los supervivientes temen que no podrán cuidar de sí mismos solos y con frecuencia hacen comentarios como “No podré sobrevivir sin él”. La segunda es que la ansiedad se relaciona con una conciencia más intensa de la sensación de muerte personal: la conciencia de la propia mortalidad, aumentada por la muerte de un ser querido. Llevada al extremo, esta ansiedad puede transformarse en una verdadera fobia.

**Soledad.** La soledad es un sentimiento del que hablan con mucha frecuencia los supervivientes, particularmente los que han perdido al cónyuge con el que tenían una estrecha relación en el día a día. Aunque están muy solas, muchas viudas no salen porque se sienten más seguras en su casa. El apoyo social puede ser útil para la soledad social, pero no mitiga la soledad emocional que provoca la ruptura de una relación. A veces existe una correlación entre la soledad y la necesidad de ser tocado, sobre todo en el caso de pérdida del cónyuge.

**Fatiga.** La fatiga se ha podido observar, es algo que se da con frecuencia en los supervivientes. A veces se puede experimentar como apatía o indiferencia. Este nivel tan alto de fatiga puede ser sorprendente y molesto para la persona que normalmente es muy activa. La fatiga suele ser muy restrictiva y puede ser un síntoma clínico de una depresión.

**Impotencia.** Un factor que hace que el acontecimiento de la muerte sea tan estresante es la sensación de impotencia que puede suscitar. Este correlato cercano a la ansiedad, se presenta a menudo en las primeras fases de la pérdida. Las viudas en particular, se sienten muchas veces extremadamente impotentes.

**Shock.** El shock se produce muy a menudo en el caso de muertes repentinas. Por ejemplo, alguien le avisan vía telefónica de que el ser querido o el amigo está muerto; a veces, incluso cuando la muerte es esperada, cuando se produce a consecuencia de una enfermedad progresiva y deteriorante, al enterarse, el superviviente experimenta el shock.

**Anhelo.** Parkes ha observado que el anhelo es una experiencia normal entre los supervivientes, particularmente entre las viudas que estudió, es una respuesta normal a una pérdida. Cuando disminuye puede ser señal que el duelo se está acabando, si no es así, puede ser un síntoma clínico que indica un “duelo traumático”.

**Alivio.** Muchas personas sienten alivio después de la muerte de un ser querido, sobre todo si ese ser sufrió una enfermedad larga o particularmente dolorosa. También puede aparecer cuando la persona fallecida ha mantenido una relación especialmente difícil y muy prolongada con la persona que experimenta el duelo. Sin embargo, normalmente a esta sensación de alivio la acompaña otra de culpa.

**Insensibilidad.** También es importante mencionar que algunas personas presentan ausencia de sentimientos; después de una pérdida se sienten insensibles, esto se suele experimentar al principio del proceso de duelo, al tener conocimiento de la pérdida. Probablemente ocurre, porque hay demasiados sentimientos que afrontar y permitir que se hagan



todos conscientes sería muy desbordante, así, la persona experimenta la insensibilidad como una protección de su flujo de sentimientos. El bloqueo de las sensaciones como defensa, frente a lo que de otra manera sería un dolor desbordante parece ser extremadamente normal.

### **IV.3.2. Cogniciones**

Existen muchos patrones de pensamiento diferentes que marcan la experiencia del duelo. Ciertos pensamientos son normales en las primeras fases del duelo y generalmente desaparecen después de un periodo breve; a veces los pensamientos persisten y desencadenan sentimientos que pueden producir una depresión o problemas de ansiedad.

Existe una conexión obvia entre los pensamientos, los sentimientos y la psicología y las terapias cognitivas que están teniendo últimamente mucho auge enfatizan esta conexión. Se piensa que la experiencia de depresión la desencadenan patrones depresivos de pensamiento, que pueden desencadenar sentimientos de tristeza y/o ansiedad muy intensos, pero normales.

La razón por la que se explican estas características del duelo normal, con tanto detalle, es para mostrar la amplia variedad de conductas y experiencias asociadas con la pérdida. Obviamente una misma persona no experimentará todas estas reacciones, sin embargo, es importante que se entienda el amplio rango de conductas que abarca el duelo normal y no se patologice, aquellas que debieran ser reconocidas como normales. No obstante, si estas experiencias persisten en el proceso del duelo por un periodo prolongado, pueden ser indicadoras de un duelo más complicado.

### **IV.3.3. El Duelo y los Ancianos**

Una cuestión que afecta al sistema familiar es el aumento de población anciana en duelo, mientras que la edad máxima de vida de los seres humanos no ha aumentado significativamente en los últimos años, el número de personas vivas septuagenarias u octogenarias ha crecido, y seguirá creciendo durante el siglo XXI.

Con este incremento, surge un número cada vez mayor de ancianos que han sufrido un duelo, especialmente la pérdida del cónyuge, la viudedad afecta a tres de cada cuatro mujeres; aunque la experiencia del duelo está conformada por mediadores, merece la pena destacar varias características del duelo en los ancianos.

#### **IV.3.3.1. Independencia**

Muchos viudos/as ancianos/as han estado casados/as durante mucho tiempo, llegando a profundos vínculos de apego y a un atrincheramiento en los roles familiares, como en cualquier matrimonio hay interdependencia. Sin embargo, en estos matrimonios largos, es probable que los cónyuges fueran muy dependientes de sus cónyuges para ciertos roles o actividades, esto conducirá a un ajuste más difícil después de la pérdida, sobre todo la realización de la tarea. Se observa que la persona fallecida suele ser la que anteriormente había ayudado a la persona que ha sufrido la pérdida a superar una crisis, por lo tanto, los supervivientes, suelen encontrarse recurriendo a alguien que ya no está ahí.

#### **IV.3.3.2. Pérdidas múltiples**

Con la edad, el número de muertes de amigos y miembros de la familia aumenta, este número cada vez mayor de pérdidas en un período breve, puede hacer que la persona se desborde y no elabore los duelos. Además de estas pérdidas, hay otras que puede experimentar la persona de edad, como la pérdida de ocupación, de su ambiente, de las constelaciones familiares, de vigor físico, incluyendo las discapacidades físicas, la disminución de las propias sensaciones y, para algunos, la pérdida del funcionamiento cerebral. Todos estos cambios, añadidos a las pérdidas debidas a muerte, se han de elaborar. La capacidad de cada uno para hacerlo se puede reducir a causa de la gran cantidad de pérdidas sufridas en un período breve de tiempo.

#### **IV.3.3.3. Conciencia de muerte personal**

Experimentar la pérdida de personas de su generación como el cónyuge, los amigos o los hermanos puede aumentar la conciencia personal de la propia muerte, lo cual puede llevar a una ansiedad existencial.

#### **IV.3.3.4. Soledad**

Muchos ancianos en duelo viven solos, un estudio mostró que los viudos y viudas más jóvenes, era más probable que se trasladaran de domicilio después de la pérdida, mientras que los más ancianos era probable que permanecieran en la casa donde vivían en el momento de la muerte de su pareja.

Vivir solos puede llevarles a sufrir intensos sentimientos de soledad, incrementados por vivir solos, en los mismos ambientes físicos que habían compartido con el cónyuge. Existen algunos indicios de que quienes han tenido un matrimonio más armonioso, experimentan más soledad. Algunos ancianos no pueden continuar viviendo solos después de la muerte del cónyuge y necesitan atención institucional; existe cierta evidencia anecdótica que apoya el hecho de que los ancianos que se ven obligados a abandonar su hogar después de perder al cónyuge tienen un mayor riesgo de mortalidad.

#### **IV.3.3.5. Ajuste a los roles**

Para los hombres ancianos, la pérdida de la esposa y el efecto que esto tiene en su vida diaria, puede ser más desorganizador que para las mujeres. Muchos hombres han de afrontar roles nuevos, particularmente trabajos de la casa y necesitan ayuda para adaptarse a ellos. Cuando una mujer pierde a su marido, no hay el mismo nivel de desorganización respecto a su capacidad para llevar la casa y a su autoconfianza. Hay ciertas intervenciones como el desarrollo de habilidades, que pueden ser útiles cuando se trabaja con ancianos en duelo, sobre todo si son varones.

#### **IV.3.3.6. Grupos de apoyo**

Los grupos de apoyo para personas en duelo pueden ser útiles a cualquier edad; son particularmente importantes para los ancianos, cuya red de apoyo social ha disminuido y cuyo aislamiento es pronunciado. Éstos pueden ofrecer un contacto humano importante a aquellos que están experimentando niveles altos de soledad. En un estudio se descubrió que tanto ancianos como las ancianas, querían participar en grupos de apoyo, los más deseosos, eran aquellos cuyo confidente estaba menos disponible que antes, aquellos con más depresión y menos satisfacción vital, y los que percibían que no lo estaban afrontando bien. También había más deseo por parte de las personas entre 50 y 69 años que en las de edad más avanzada. Se debe tener presente que la percepción del apoyo, tanto antes, como después del fallecimiento, puede ser más importante al evaluar la satisfacción ante el apoyo que las características de la red social medidas objetivamente.

#### **IV.3.3.7. Evocar recuerdos**

Otra técnica de intervención es la evocación de recuerdos, algo que es común entre los ancianos y que se puede estimular de manera terapéutica. La evocación de recuerdos se llama a veces revisión de vida. Es un proceso que ocurre de forma natural y lleva a la persona a un retorno progresivo a la conciencia de experiencias pasadas y, en particular, al resurgir de conflictos no resueltos. Generalmente se supone que la evocación de recuerdos tiene una función adaptativa para la persona de edad y que no es un signo de declive intelectual.

Los hermanos de una persona anciana pueden actuar como recursos importantes para repasar su vida, porque normalmente serán sus parientes más longevos. Sin embargo, cuanto mayor es una persona, menos probable es que sus hermanos sigan vivos.

La evocación de recuerdos contribuye al mantenimiento de la identidad, aunque una persona puede haber perdido seres queridos, las representaciones mentales de esas personas permanecen, mediante esta técnica se puede volver a trabajar el pasado. El terapeuta puede animar al anciano a evocar recuerdos, el hacerlo puede tener un efecto saludable, particularmente en el duelo conyugal. Los ancianos nunca pierden verdaderamente al fallecido, puesto que gran parte de lo que representaba para ellos se ha interiorizado y es significativo en el presente.

#### **IV.3.3.8. Discutir la recolocación**

El terapeuta puede ayudar al anciano a decidir si debiera trasladarse de casa o no, esta decisión, por supuesto, depende de la capacidad de la persona para cuidar de sí misma. Sin embargo, nunca se debería desestimar la importancia de un hogar en el que el anciano puede haber vivido durante mucho tiempo y que puede representar todo un álbum de recuerdos llenos de significado para él/ella. Trasladarse de casa puede reducir la sensación que la persona tiene de sí misma, así como diluir el vínculo con el cónyuge fallecido. Ser capaz de permanecer en su casa, da a los ancianos una sensación de control personal y ofrece un escenario para recordar el pasado querido.

#### **IV.3.3.9. Desarrollo de habilidades**

Es posible que algunos ancianos se vuelvan demasiado dependientes de sus hijos, aunque estén en duelo tienen la capacidad de desarrollar nuevas habilidades y al hacerlo, pueden cosechar la sensación de autoestima. El terapeuta ha de recordar que el dominio de tareas y la

autoestima van unidas, esto es así para los ancianos en general y para los ancianos en duelo. Sin embargo, puede ser que deba transcurrir un tiempo razonable para la adaptación; tanto el duelo como el reaprendizaje necesitan tiempo, de modo que un periodo de <dependencia> de los demás, puede ayudar a las personas ancianas durante este periodo de transición.

En cualquier discusión sobre ancianos en duelo, es importante recordar que las investigaciones han mostrado que el estrés puede ser más fuerte antes de la muerte que después, esto ocurre sobre todo en el caso de haber sido el cuidador principal del cónyuge enfermo. Si esto es así, se puede empezar a intervenir de inmediato, y no esperar hasta que se produzca la muerte.

Aunque la mayor parte de esta discusión del duelo en los ancianos se ha centrado en la pérdida del cónyuge, es frecuente que también se experimenten otras muertes familiares. Entre ellas se encuentra la muerte de hermanos y de nietos, en el segundo caso, el apoyo al duelo se suele centrar en los padres y se tiende a excluir el duelo de los abuelos.

Es importante no presuponer que todos los ancianos que han perdido a un ser querido necesitan asesoramiento; y se ha encontrado que muchos ancianos muestran una gran resistencia. Los que afrontaban bien la muerte de un ser querido, tenían más optimismo, eficacia personal, autoestima y confianza en sí mismos que los que no la afrontaban tan bien, a esto se añadiría que también gozaban de mejor salud.

La mayoría de los tanatólogos, entra en esta profesión para beneficiar a las personas que requieren ayuda, pero hay algo en la experiencia del duelo que excluye la capacidad para ayudar. Bowlby toca este tema cuando dice:

“La pérdida de una persona querida es una de las experiencias más intensamente dolorosas que puede sufrir cualquier ser humano, y no es sólo doloroso de experimentar, sino también doloroso de presenciar, aunque sólo sea porque somos impotentes a la hora de hacerlo.”

Parkes se hace eco de este sentimiento cuando dice:

“El dolor es inevitable en tal caso y no se puede evitar. Proviene de la conciencia de ambas partes de que ninguna puede dar a la otra lo que quiere. El profesional no puede traer de vuelta a la persona que ha muerto, y la persona en duelo no puede gratificar al profesional que le ayuda pareciendo ayudada.”

Cuando fallece una persona terminan sus sufrimientos, al menos los de su vida en la Tierra, pero los que siguen viviendo se enfrentan a un trauma desolador, a enormes presiones, a decisiones importantes y violentas emociones. El sufrimiento o duelo de los sobrevivientes apenas comienza; la atención de amigos y parientes ha estado centrada en el que estaba muriendo, ahora aquellos a quienes la muerte afectó más de cerca necesitan la atención y la consideración de la familia y los amigos.

La extensión del trauma que produce una pérdida normalmente está relacionada con cuatro factores importantes: el grado de liga emocional que se tiene con la persona, lugar o cosa que se ha perdido; el tipo de pérdida; la personalidad y forma en que se han manejado pérdidas anteriores en la vida y las circunstancias y el conocimiento previo de la pérdida.

El proceso de sanar sucede gradualmente y en algún momento se completa. Sobrevivir al duelo no significa que ya no echas de menos a aquel que murió, éste estará en tu vida por siempre, pero su papel dentro de ti debe cambiar.

La mayoría desconoce lo que es el *duelo* hasta que lo experimenta en carne propia, no hay mucho que hacer ante el dolor; uno debe elaborarlo, no es posible evitarlo; se debe ser verdaderamente consciente de sus emociones, evitarlas es peligroso y puede provocar enfermedades y una severa angustia. Lo peor de no hacerlo conlleva un choque psicológico que imposibilita crecer y aceptar el cambio.

#### **IV.4. ¿Qué es Duelo?**

El duelo es la respuesta normal al dolor y a la angustia de la pérdida, es el proceso de recuperación después de que ocurre una pérdida perturbante en la vida. Es un estado de intranquilidad incómodo y doloroso, y si no se experimenta, si se reprime o niega y se interioriza, puede conducir a una serie enfermedad física y/o emocional. El conocimiento acerca de qué esperar en el proceso del duelo para ti mismo y los demás, te ayudará a recuperarte; destrucción de la casa por un terremoto, el abandono del hogar, la pérdida de

fortuna, una enfermedad incurable, el haber perdido la salud, etc., cualquier dolor experimentado como soledad, aislamiento o desamparo.

Se trata de una pérdida significativa importante, que nos duele. Si al perder aquello uno se siente desasosegado, es porque a uno aquello le era valioso; si al perder aquello uno permanece indiferente, es porque para uno, aquello no valía la pena. Popularmente se dice que <uno no valora lo que tiene hasta que lo pierde>.

#### **IV.4.1. La Crisis**

Crisis es un estado de cosas entre las cuales de una u otra manera es inminente un cambio decisivo; esta breve definición, no menciona como lo hacen los chinos la palabra "oportunidad", en nuestra cultura es muy común considerarla como algo que debe ser evitado, es imposible lograr cambios sin crisis; las crisis son oportunidades para la creatividad, la reparación y el crecimiento.

Las personas luchan por darle un nuevo significado a la situación, cuando son capaces de redefinir la situación como un "desafío", una "oportunidad de crecer", o dotar a la crisis con un significado particular, tal como "creer que es lo mejor para todos", las situaciones críticas se convierten en fuentes de aprendizaje. El hecho de no minimizar ni negar la realidad de la situación facilita el desenvolvimiento de ajuste y adaptación exitosa.

Es común pensar que el presente es consecuencia del pasado, cuando en realidad todo empieza ahora y acá, lo que es llamado pasado es la estela del presente visto con los manipuladores ojos de la memoria, incluso esa manipulación que se está haciendo ahora y acá, se hace integrando elementos que si fueran combinados en otra forma serían otro pasado.

El fabricar el pasado, es como las palabras que se colocan en un orden determinado sobre el papel para ser leídas cuando se terminen de escribir. Por lo tanto, lo que se está haciendo es también fabricar un futuro. Las crisis son esas grandes fábricas de futuro, aunque si se acepta que ese pasado se está fabricando en el presente, la situación cambia

totalmente. Y esa realidad, construida desde el desafío de nuevos aprendizajes, tal vez sea una plataforma de lanzamiento para elevarse quién sabe a donde.

La vida humana es un tejido de encuentros y despedidas, de soledad y compañía, de desgarramientos y conciliaciones. Sólo es posible negar uno de estos dos aspectos, al precio de sentirse mutilado, ese precio se llama crisis al recorrer las cuatro fases de la resolución del duelo: *impacto inicial, reacción defensiva, aceptación y adaptación*.

La intervención en crisis sostiene que el alivio de los síntomas inmediatos de una profunda tensión emocional, es más apremiante que cualquier investigación sobre las causas. En efecto, propone sustituir <curitas> emocionales, por terapias prolongadas, siempre y cuando ayuden a la persona en crisis. Finalmente, la terapia familiar puede tratar el impacto del duelo incompleto en la vida de la familia y en su interacción posterior.

El duelo es como la *Odisea* de Ulises, llena de lo desconocido, es un territorio inexplorado y batallas internas, acompañado por el temor de perder el control y la razón.

“La utilidad del vivir no consiste en la cantidad, sino en el uso: hay quien vivió largo tiempo y ha vivido poco; aplicaos a la vida tanto como en la vida estéis. De vuestra voluntad depende, no del número de los años, sino que hayáis vivido, lo bastante”.



## **Capítulo V**

# **UNA DULCE COMPAÑÍA, LA TANATOLOGÍA**

En Tanatología, la vida y la muerte se ejemplifican en una metáfora acerca de la mariposa; para que se comprenda el verdadero sentido de lo que significa la muerte y la trascendencia del espíritu.

“Nuestro cuerpo es un capullo y se queda en la Tierra, para liberar a la mariposa que es nuestra alma”. "Las Mariposas son espíritus viajeros, son el emblema del alma y de la atracción inconsciente hacia lo luminoso. El hombre sigue, de la vida a la muerte, el ciclo de la mariposa. El simbolismo está fundado en su metamorfosis: la crisálida es el huevo que contiene la potencialidad del ser; la mariposa que sale es un símbolo de resurrección y de renacimiento. Su aparición anuncia una visita: la diversidad de colores y el zumbido de sus alas son una maravilla de la naturaleza".

### **V.1. ¿Qué es Tanatología?**

Según el Random House College Dictionary, Tanatología, es el estudio interdisciplinario del moribundo y de la muerte, especialmente de las medidas para disminuir el sufrimiento físico y psicológico de los enfermos terminales, así como la aprehensión y los sentimientos de culpa y de pérdida en los familiares.

El objeto formal de la Tanatología es el proceso de morir y la muerte misma, el duelo, es decir, trata de que el enfermo terminal viva como un proceso natural la culminación de la vida y lo más importante, que descubra su trascendencia.

Tanatología es una ciencia humana que trabaja con enfermos terminales, con sus familiares, con cualquier persona que haya sufrido una pérdida, (pues cualquier tipo de pérdida produce un duelo), interviene en crisis -como intento de suicidio- y brinda un valioso apoyo al equipo médico. Igualmente, estudia y apoya en los cambios físicos y

materiales que una enfermedad cause, es decir, la pérdida de capacidades motoras y fisiológicas, así como los trastornos en hábitos alimenticios y de sueño. Considera también los problemas institucionales y económicos a los que deben enfrentarse quienes sufren un proceso de muerte o de pérdida. Se interesa por las reacciones psicológicas del ser humano, como depresión, neurosis, enojo, mecanismos de defensa, ansiedad, aprensión, culpa, tristeza, etc.

De igual manera, la Tanatología es el estudio interdisciplinario del moribundo y de la muerte, especialmente de las medidas para disminuir el sufrimiento físico y psicológico de los enfermos terminales, así como la aprensión y sentimientos de culpa y pérdida de los familiares.

La Tanatología es acompañar al enfermo, antes, durante y en el momento de su muerte, es ayudar a bien morir y tiene como misión: curar el dolor de la muerte y curar el dolor de la desesperanza, curar a quien está sufriendo (dolor y sufrimiento). También se trata de acompañar al doliente cuando tiene una pérdida irreparable y darle un consuelo a su corazón. La Tanatología es transcultural e interdisciplinaria, presta atención a los aspectos: físico, emocional, mental, espiritual y comunitario. Su propósito es lograr una comprensión vivencial, ya que ésta viene a través de la experiencia directa; acerca a ese punto en el que se está realmente dispuesto a enfrentar la muerte, la soledad y el sentido de existencia en el mundo. Con frecuencia contactar con estas prácticas es el inicio de un despertar transpersonal que puede guiar a través de la crisis existencial de la desesperanza.

La finalidad principal y concreta de esta disciplina es que la persona logre una buena muerte o una muerte apropiada. Entre otras cosas, tratar de dar sentido al sufrimiento, sanar las relaciones con las personas significativas de su vida, resolver los asuntos pendientes, apoyar en la comprensión de las limitaciones físicas; todo esto en el entorno personal del enfermo.

### **V.1.1. Tanatología profunda**

La Tanatología profunda trabaja con el espíritu, con la parte más profunda del ser. Lo profundo tiene que ver con nuestro origen y destino, esta disciplina ha emergido de la

necesidad de integrar la sabiduría antigua y la ciencia moderna, reconociendo que los enfoques oriental y occidental son complementarios, y la unidad místico-trascendente de todas las religiones. Todas las enseñanzas místicas concuerdan en que la fuente de sabiduría se encuentra en nuestro interior.

La Tanatología profunda sabe que Oriente le está agradecido a Occidente por los avances de la medicina y la duración de la vida, la vía justa, debe recordarse, es la del centro; vivir una vida larga gracias a los progresos de la medicina, y utilizarla con plena conciencia, gracias a los valores espirituales.

Occidente ha producido los antibióticos que salvan incontables vidas, y Oriente se ha esforzado en dar un sentido a esas vidas. ¿Por qué no conjugar ambas aproximaciones? Se puede unir lo espiritual y lo temporal de manera inteligente y constructiva, a condición de ser conscientes de su respectiva importancia.

La Tanatología profunda es una verdadera novedad en México, se debe aprender a morir, aunque, más importante aún, aprender a vivir plenamente cada momento, cada segundo de la vida, ya que puede ser el último y prepararse para la última aventura que puede ser la más significativa de la existencia.

El tanatólogo debe tener, entre otras cualidades: sensibilidad, competencia profesional, paciencia, honestidad, flexibilidad y madurez, pero sobre todo tiene que haber explorado su propia espiritualidad y esto sólo lo hacen los especialistas en Tanatología profunda.

### **V.1.2. Orígenes**

Desde el principio de los tiempos el hombre luchó contra la idea de la muerte, brujería, religiones, incluso la medicina fueron territorios en donde se combatía o por lo menos, donde se postergaba la muerte. Cuentan los narradores en los libros sagrados, en la literatura, en la poesía y en la filosofía, que el hombre notaba la proximidad de su muerte y actuaba en consecuencia según su momento histórico cultural, eran tiempos en que las enfermedades algo graves casi siempre eran mortales. Por ejemplo en la Roma Imperial la longevidad no superaba los veinticinco años, promedio que se mantuvo durante la Edad Media y que aumentó en cinco años hasta mediados del siglo XIX, en que se llegaba a

vivir treinta y cinco años. La longevidad era excepcional, se convivía con la muerte en lo cotidiano.

Un documento pontificio de la Edad Media estipulaba que era obligación del médico no privar al moribundo de su muerte y que convenía que la presidiera; la proximidad de la muerte transformaba la habitación del moribundo en un lugar público. Las artes moriendi del siglo XV, ya recomendaban dejar al moribundo a solas con su alma para que no hubiese distracciones en su intimidad con Dios.

A partir del siglo XVII, el moribundo dejó de ser el único dueño de su muerte, la compartió con su familia. Los médicos ilustrados de finales del siglo XVIII se quejaban de esta mala costumbre de invadir las habitaciones de los enfermos, e intentaban poner orden en ese caos de familiares, vecinos, y plañideras; velas y ventanas cerradas con el objeto de preparar al enfermo para un final más digno.

La costumbre en el siglo XVIII y XIX, exigía que la muerte fuera el centro de una ceremonia ritual donde si bien el sacerdote tenía su sitio, era uno más entre los demás participantes; era peculiar que el moribundo, estaba investido de una autoridad soberana, dictaba recomendaciones, daba órdenes y hacía las bendiciones.

Estudios antropológicos, sociológicos, y psicológicos muestran que cuanto más avanzamos en el tiempo, y más ascendemos en la escala social y urbana, hay menos proximidad con la muerte, menos conciencia de muerte y más soledad. La muerte antaño era una figura familiar, era parte de la cotidianeidad. Admitirla hoy, es casi provocar una situación excepcional teñida de dramatismo. Algunos estamos saliendo de ese período de negación de la muerte: en que se la escondía, se tenía vergüenza, se la negaba. "De eso no se habla", "es obsceno", "es demasiado triste". Los ritos de la muerte habían perdido validez y frente a la muerte sólo se intentaba eliminar el cuerpo que delataba el fracaso humano.

### **V.1.3. La Tanatología Contemporánea**

La Tanatología ha existido desde el mismo momento de la muerte; ya en una forma más estructurada, nace con la doctora Elizabeth Kübler Ross, ella se sentaba junto a la cama de los moribundos y observaba las fases de la etapa terminal, que son: negación, rabia, negociación o regateo, depresión, y aceptación.

A partir de los años cincuenta, médicos y enfermeras del tenor de Elisabeth Kübler-Ross y Cecily Saunders comenzaron a plantearse problemas acerca de la muerte y el proceso de morir, crearon un movimiento basado en el amor y la escucha, observaron reacciones, estados, etapas por los que transitan los murientes en el tiempo de vida; fundaron hospicios con cuidados paliativos para acompañar en los últimos momentos a personas afectadas de enfermedades terminales.

En la década de los setenta, se encontraron caminos alternativos basados en programas grupales o individuales de meditación y resignificación de la enfermedad y la muerte. Muchos enfermos lograron revertir el diagnóstico, o simplemente recuperar la dignidad para morir, este movimiento se ha ido expandiendo, y con ello se está rompiendo un tabú.

Así surge la Tanatología, como disciplina de estudio de la muerte y el morir, a partir de investigaciones realizadas dentro del campo de la medicina contemporánea, la Psicología y la Sociología. Su objetivo es rescatar y valorizar el bien morir; para que esto realmente suceda, estas tres disciplinas científicas tendrán su razón de ser, si se nutren en la Filosofía, la Teología (aunque uno mismo sea agnóstico), en el amor, la compasión y en la creatividad necesaria para acompañar a cada ser absolutamente singular.

Examinar la muerte, como examinar la vida, requiere la escucha y la lectura de una pluralidad de discursos, cada uno de ellos tiene un contexto de validez y un ámbito de aplicación. Sin embargo, es posible que no se esté en condiciones de comprender muchos de ellos, esto no quiere decir que por el sólo hecho de no comprender no existan o no sean realidades. El lenguaje del moribundo es caótico, y obliga a quienes se especializan en esta

disciplina a colocar el caos dentro del orden, no significa ordenar el caos, sino respetarlo; este pensamiento se remite a uno de los puntos fundamentales que tiene que ver con el misterio de la vida y de la muerte, la humildad frente a lo desconocido.

El hecho de preocuparse de la muerte no significa una evasión ante la vida, todo lo contrario, la integración de la idea de la muerte en el pensamiento, permite erigir nuestras vidas de acuerdo a propuestas más conscientes y meditadas, no derrochando "demasiado tiempo en cosas sin importancia".

## **V.2. Relación terapéutica**

La relación tanatoterapéutica es una relación compleja en donde se plasma el interjuego de las dinámicas culturales, interpersonales e intersíquicas. Se está en presencia de la muerte, pero de hecho se ocupa de la vida en sus últimos momentos.

Frente a este desafío debiera preguntarse: ¿Qué es la muerte? ¿Cómo se define? ¿Alguien se atreve a nombrarla? ¿Cómo se construyó este concepto en la historia personal? ¿Qué sucede cuando un ser querido, un conocido, un paciente muere, o cuando se informa que tiene una enfermedad terminal? Aparece una rebeldía, la negación o ¿llega la resignación y la aceptación? ¿Existe la consciencia que la muerte está presente en toda la vida? Cada muerte, como cada vida es singular y deja una huella única. Todos quisieran saber cómo es la muerte, aunque pocos estén dispuestos a admitirlo. Para muchos, la muerte sigue siendo un secreto oculto tan erotizado como temido.

Situaciones fortuitas, muertes repentinas, accidentes, catástrofes y guerras, replanteos éticos consecuencia de las profesiones, o crisis existenciales obligan a que se ocupe de la muerte. En general, la muerte se asocia a la vejez y la enfermedad, este mito hace que crezca el interés por la muerte a medida que se envejece. Tanto el envejecimiento como la muerte son cosas normales y naturales, pues una y otra son universales y sin excepción entre los "mortales". La vejez y la muerte son, al mismo tiempo que normales, patológicas, es decir se manifiestan por desórdenes y enfermedades,

como perturbaciones abren la vía a la acción práctica que, por el momento, sólo puede ser paliativa pero que puede llegar a ser restauradora.

Se retomará el desafío de atender, de acompañar a una persona afectada de una enfermedad terminal o moribunda: escuchar los interrogantes que debiera permitir que se planteen: ¿Cuál es mi grado de compromiso emocional, físico, técnico y espiritual? ¿Cuál es la manera más eficaz de colaborar en el proceso de la enfermedad y/o de muerte? ¿Cuál es el contexto en que está inmerso el paciente? ¿Cuáles son los recursos con los que él/ella cuenta: físicos, psíquicos, afectivos, económicos, espirituales, sociales? ¿Cuál es mi lugar dentro de ese contexto? ¿Qué se espera de mí y que es lo que estoy dispuesto a dar? ¿En qué momento del ciclo vital del paciente la enfermedad se despliega? ¿Y en qué momento del ciclo vital familiar?, y ¿Cómo estos datos resuenan en la persona en ese momento particular de su vida? En general, el sufrimiento es mayor cuando se trata de un niño o un joven, que cuando se trata de una persona adulta de mayor edad. De cualquier manera, es importante recordar lo que Cecily Saunders dijo: "La verdadera cuestión no es qué le decimos a nuestros pacientes, sino qué es lo que nosotros permitimos que ellos nos digan", y ese permiso para hablar, para preguntar y para morir se dará acorde a la elaboración de nuestros propios interrogantes existenciales.

La Tanatología y el Acompañamiento pueden ser previo, durante y después de una Pérdida significativa para el doliente. La Intervención en Crisis es en el momento o después de un suceso traumático, éste es el modelo de la Consejería Tanatológica.

La consideración del sistema en el que el paciente se desenvuelve, habitualmente la familia, debe siempre tenerse en cuenta, ya que el funcionamiento sistémico puede estar relacionado con el funcionamiento y roles del sujeto, en la vida de toda persona, se experimentan varios tipos de emociones y más cuando se enfrenta a la muerte. Algunas personas tienen duelos recientes, otros duelos no tan recientes o tienen problemas varios y a veces se les juntan con sus accidentes o con sus enfermedades y muchas veces tienen duelos no resueltos.

A este respecto, Lee Jampolsky comenta: "Durante mis más de dos décadas de labor como psicólogo, he descubierto que cuando ocurre una tragedia, casi siempre toca

una herida más profunda en nuestro interior: sentimientos de vulnerabilidad, aislamiento, miedo o soledad que rara vez salen a la luz. Aquí, empezamos a curar esta herida y, al hacerlo, nos preparamos mejor para resistir cualquier tragedia que pueda ocurrir en nuestras vidas".

Al acercarse con empatía y respeto a la persona que está sufriendo, se logra esa comunicación que le ayuda a desahogarse y a encontrar un nuevo sentido a su vida y a que reorganice su entorno, ella misma llega a esta conclusión al recatarse de que lo que les pasa lo pueden superar y lograr la aceptación.

### **V.2.1. Labor del tanatólogo**

El trabajo tanatológico se vuelve fundamental en la transición de una persona hacia la vejez o bien cuando ya está inmerso en ella, contribuyendo a prevenir un impacto mayor por una enfermedad como la depresión. Acompañar la superación de todas aquellas pérdidas que se tienen con el envejecimiento y con la vejez se dirigirá a fomentar la calidad de vida de la persona y se extiende quizá al grupo de personas que forman su entorno familiar y de amigos cercanos.

En muchas ocasiones ésta pérdida de salud condiciona el deterioro funcional con tendencia a la dependencia física y pérdida de autonomía; así como la presencia de enfermedades crónicas. El acompañamiento desde el momento en que lo requiera la persona que transita en la ancianidad puede dirigirse desde la ocupación de contrarrestar dicho malestar con chequeo médico, opciones de terapias alternativas, sumando la información sobre sus padecimientos de acuerdo al lenguaje que maneje, y qué tanto permita involucrarse en ello; también es importante identificar pérdidas de familiares, amigos y seres queridos. Con esto se puede lograr una intervención de modo que la persona (adulto mayor) otorgue, si es posible, un nuevo significado de los hechos, de la importancia de las relaciones y en caso de que se hayan perdido definitivamente tales relaciones y necesite una elaboración de duelo se dé de forma que favorezca su bienestar.

Otro aspecto más del trabajo del tanatólogo es el identificar la pérdida de roles en el seno de la familia con la salida de los hijos y un papel menor del abuelo dentro de la misma. La llegada de la jubilación, que propicia un cambio brusco en la actividad y



relaciones sociales, resaltar la pérdida de la intimidad como factor causal de una depresión. El trabajo tanatológico deberá dirigirse siempre de acuerdo a la petición del afectado; es muy importante que se informe y si es permitido, proponga alternativas de atención, canalizando al adulto mayor con médicos especialistas de acuerdo al padecimiento.

## **V.2.2 Lugares de inserción del trabajo tanatológico**

### **V.2.2.1. La escuela**

Pueden elaborarse diversas propuestas preventivas educacionales respecto a la depresión en la ancianidad, sin embargo, es igual o más importante fijar un objetivo. Algo que puede ser muy práctico es proponer una perspectiva diferente sobre la ancianidad; en la escuela puede prevenirse la depresión mediante la desmitificación y separación de términos, ya que esto puede propiciar actitudes negativas, o bien pueden adoptarse actitudes en las cuales se hace caso omiso del valor de los adultos mayores y su participación en la sociedad.

En la escuela es factible fomentar valores de respeto a los diferentes grupos, como lo es el de la Tercera Edad, así como contribuir en la sensibilización en vías de abrir un enfoque más humano sobre dichos grupos. Debe tomarse en cuenta la participación en los distintos niveles, de toda persona involucrada. Si esto se realiza con éxito, puede representar un cambio en la calidad de vida de las personas próximas a transitar en la etapa de la vejez.

### **V.2.2.2. La casa**

El trabajo tanatológico puede enfocarse a la habilidad para cubrir las necesidades personales básicas que exigen que el paciente controle los objetos necesarios para realizar la tarea a la vez que controla su cuerpo. Esto puede prevenir en cierta forma, aspectos de la depresión (se habla de su origen y naturaleza multifactorial) ya que fomenta el valor del adulto mayor tanto de la familia hacia él, como de su posición y valor propio.

Si se señala la importancia de la independencia de actos para cualquier persona quizá haya un fortalecimiento en la prevención o bien un mejoramiento en el cuidado y tratamiento del adulto mayor aquejada por la depresión; la familia o seres cercanos, reflexionarán acerca de la pérdida de capacidades de la persona que transita la vejez y el sentimiento de observarse impedido a sustentar tales actividades.

Algunas medidas que el tanatólogo puede sugerir serán: el cuidado de su alimentación, control de esfínteres, baño, higiene, arreglo personal, vestido y comunicación funcional, siempre respetando la voluntad y su dignidad como persona.

Permitir al adulto mayor que realice actividades en las cuales tenga la seguridad de que su capacidad es suficiente, resulta de gran valía, por lo que mantener la autonomía se suma a las medidas preventivas respecto la depresión, por ejemplo: dejar que entre y salga del hogar con manipulación de puertas y cerraduras, por cuenta propia, caminar llevando un peso (sacar la basura), subir a una banqueta o escalerilla, moverse en la comunidad (utilizar el coche o autobús), comprar alimentos (actualmente se puede hacer vía teléfono) lavar y secar platos, cuidar vestimentas ( lavado, secado, planchado, cosido), etc.

### **V.2.2.3. Grupos de autoayuda**

Establecer un clima en el cual el anciano se sienta comprendido por alguien más que se ve envuelto en una situación similar, el sólo hecho de conocer a otras personas es favorable, porque puede proporcionar una sensación de esperanza y control sobre sus problemas, ofreciendo un apoyo social para el sufrimiento, además proporciona un foro para compartir y adquirir información acerca de sus padecimientos y un tratamiento médico adecuado. . La incursión de la tecnología es favorable para la participación de enfermos cuyos padecimientos impiden la asistencia a un lugar de reunión.

Otro tipo de grupos pueden ser aquellos en los que se compartan gustos, intereses y destrezas y en los cuales encuentre una motivación. La participación recreativa en la vejez da estructura y sentido a los años posteriores a la jubilación siendo el vehículo para mantener la agudeza física mental y social. Algunas de las actividades que puede realizar son: Trabajo artístico, jugar en solitario (requiere un menor esfuerzo que jugar en grupo), jugar en grupo, juego en equipo (bolos).

#### **V.2.2.4. Hospitales**

La incursión del trabajo tanatológico en los hospitales tendría que ver con un mejoramiento en la atención de la depresión en cualquier etapa de la vida. Conseguir un diagnóstico adecuado y disponer de terapias eficaces son, las armas más efectivas para su tratamiento.

Hacer hincapié en estos aspectos así como en los de tipo social redundaría de una forma más eficaz en la calidad de vida de los afectados y reduciría los costos por atención médica, porque, en diversas ocasiones, como el enfermo desconoce los síntomas específicos, no acude a los especialistas adecuados para averiguar su estado de salud.

Tomar conciencia de la importancia de una terapia de mantenimiento puede prevenir recaídas del paciente logrando así un decremento en la erogación por atención emocional, psicológica o bien su vida misma. Adicional al tratamiento farmacológico o psicoterapéutico es importante promover algunos estilos de vida como: Tener pensamientos positivos, cuidar la salud física, mantener un calendario diario uniforme, reanudar las responsabilidades forma lenta y gradual, aceptarse a uno mismo. No compararse con otras personas que considera favorecidas y el seguimiento de una terapia.

### **V.3. Logoterapia**

La historia del Análisis Existencial y la Logoterapia está estrechamente ligada a su fundador Viktor E. Frankl.

A muy temprana edad hace consciencia de la temporalidad de la vida y empieza a cuestionarse sobre su sentido: “¿Para qué vivimos si un día tendremos que morir?” Esta pregunta lo acompaña en su adolescencia y juventud donde ya se había sembrado -sin que él lo supiera- la semilla de la Logoterapia.

La Logoterapia es la aplicación clínica del Análisis Existencial y se puede describir como la forma de psicoterapia, cuya motivación final es aplicable a la existencia concreta

de la persona, en su contexto global, orientada a la solución, para beneficio de la persona y de la comunidad y por lo tanto centrada en el sentido; por esta visión y sus conceptos, es considerada una forma de psicoterapia “existencial-humanista”.

Es también conocida a nivel mundial como la Tercera Escuela de Psicoterapia Viena después del Psicoanálisis y la Psicología Individual. Su concepto de la “voluntad de sentido” como motivación central de la persona resalta las áreas sanas de la personalidad capaces de sanar, disminuir o apartar los síntomas patológicos para crear una nueva organización de la experiencia y conductas individuales orientadas hacia el sentido.

Los métodos y técnicas con los que trabaja la Logoterapia se utilizan en el trabajo con algunas neurosis psicógenas, neurosis noógenas y en la modificación de actitudes y conductas disfuncionales. Esto a nivel correctivo, sin embargo, la Logoterapia tiene una amplísima aplicación a nivel preventivo orientando a la persona hacia un estilo de vida de conservación de la salud mental. En la intención paradójica se moviliza la capacidad de auto-distanciamiento acompañada del sentido del humor –forma directa de experimentar dicha capacidad-, de modo que la persona desee provocar precisamente lo que teme; de esta forma el miedo patológico es sustituido por un deseo paradójico provocando que el síntoma desaparezca. La intención paradójica acaba con la ansiedad anticipatoria que refuerza el síntoma –síntomas fóbicos, obsesivos, insomnio, tics nerviosos, algunos casos de tartamudeo, etc..

La capacidad de sufrimiento es el acto de autoconfiguración que desarrolla la persona ante situaciones concretas que le toca vivir. El enriquecimiento es el encuentro de la verdad; el encuentro con el amor incondicional, se puede decir, es el encuentro con la Vida.

El hombre que se halla en crisis, ha de tener un enfrentamiento al sentido de su vida actual, para buscar una reorientación del mismo a través de la búsqueda de un sentido potencial, junto a la conciencia de la voluntad del mismo. Esto sirve para ayudar al paciente a encontrar el sentido de su vida; le hace consciente de lo que anhela en lo más

profundo de su ser y de sus responsabilidades, que consisten en decidir por qué, se atreve a penetrar en la dimensión espiritual en el sentido de aspirar por una existencia más significativa.

El logoterapeuta tiene la función de ampliar y ensanchar el campo visual del paciente de forma que sea consciente y visible para él todo el espectro de significados y principios. Nunca debe imponer juicios sino dejar que el paciente busque por sí mismo.

Por ejemplo, el neurótico trata de huir de conocer el cometido de su vida, pero el darle a conocer esta posibilidad y guiarle a una mayor comprensión de ello puede ayudarle mucho. Es una alternativa a seguir pensando reiteradamente en sus dificultades y síntomas.

### **V.3.1. El abrazo fecundo entre la Logoterapia y la Tanatología**

En la logoterapia se ve como algo positivo que haya una cierta dosis de conflictividad. La búsqueda del sentido puede surgir de una tensión interna y no de un equilibrio, incluso se considera que dicha tensión es necesaria para una buena Salud Mental. La búsqueda de sentido o la duda de que exista no tiene porqué ser consecuencia de una enfermedad (separación de la psicoterapia del concepto salud-enfermedad).

La salud se basa en cierto grado de tensión, ésta se produce entre lo que ya se ha logrado, y lo que aún no se ha conseguido y puede estimular al desafío. El objetivo no sería vivir sin tensiones sino luchar por una meta que merezca la pena; es por eso que la Logoterapia en algunos casos, puede intentar estimular la tensión del individuo para favorecer su evolución.

Incluso un momento de crisis vital puede ser una gran oportunidad para revisar los propios valores y encontrar un sentido de la vida más en consonancia con uno mismo.

Se pretende mirar desde distintos ángulos el abrazo natural y fecundo existente entre Logoterapia y Tanatología. Resulta obvio decirlo, es común a las dos disciplinas la razón de ser, su origen y fin: la persona. Esa persona que cumple

un ciclo natural de la vida: nace y muere. Se da de forma natural la convivencia de las dos disciplinas en su espacio existencial, formando parte de su esencia: el sentido de vida y la muerte. Así como la vida no tiene sentido sin la muerte y la muerte no tiene sentido sin la vida; así, la Tanatología al unirse a la Logoterapia se enriquece para lograr una buena muerte, una muerte con sentido.

Esa conjunción de Tanatología y Logoterapia, se vive en el centro mismo de la persona, aportando elementos vivenciales y conceptuales para comprender la propia existencia: pérdidas, duelos y sufrimiento, también como posibilidad de sentido que nos pone en contacto con la vulnerabilidad del hombre y por lo tanto con la humanidad misma.

Esa unión es valiosa, pues para que la persona logre esa buena muerte que es la finalidad de la Tanatología, necesita una buena vida, a la que sólo se llega a través de una vida plena de sentido, razón de ser de la Logoterapia; la voz popular lo afirma de la siguiente manera: “te mueres de la misma forma como viviste”.

Se llena de sentido nuestra existencia realizando valores: “creando algo, a saber, configurando el mundo; viviendo algo, asumiendo el mundo; y padeciendo, es decir, el sufrimiento del ser, por lo que le plantea el destino”.

Comprender así una pérdida nos abre la ventana de una infinidad de posibilidades para el Yo. Y por otro lado, una forma de honrar al Tú, ya que gracias a su partida nos desposee y alienta a elegir una de estas muchas posibilidades. Es aquí donde los conceptos de la logoterapia en cuanto al sentido del sufrimiento nutren para hacer de esta experiencia camino y del sufrimiento una posibilidad de autoconfiguración.

En el momento que nace un niño, crees que es el comienzo de su vida, eso no es verdad; en el momento que muere un anciano, creen que es el fin de su vida, no lo es. La vida es mucho más grande que el nacimiento y la muerte. El nacimiento y la muerte no son dos extremos de la vida; en la vida hay muchas muertes y muchos nacimientos, la vida misma no tiene principio ni fin; la vida y la eternidad son equivalentes, pero no se puede comprender fácilmente cómo se convierte la vida en muerte.

## CONCLUSIONES

El planeta, este hermosísimo lugar que es lo único que podemos aspirar; conocer el misterio infinito que nos rodea; este rinconcito habitado por nosotros, seres microscópicos, está destinado a descubrir por intuición -por sentimiento más que por conocimiento- la suprema fuente de luz de la que emana todo lo que es vida, belleza y amor. Casi a tientas, nosotros, los humanos, vamos al encuentro con nuestro destino, sin saber el porqué.

El hecho de que todos vivamos la pérdida de forma particular e íntima, hace que sobre la misma existan muchas creencias, inconscientes o no, públicas o privadas, que vuelven difícil su categorización, y que a grandes rasgos podemos agrupar en: la pérdida como un sinsentido, la pérdida como un castigo y la pérdida como una oportunidad.

La Tanatología sostiene que el vivir plenamente las pérdidas, guardando un duelo adecuado por cada una de ellas, es vital para el pleno desarrollo humano, pues el no vivirlas en conciencia lleva inevitablemente a la enfermedad emocional o física, al mediano o largo plazo. Porque parecieran un extraño sinsentido, una cruel jugarreta del destino que confunde y hace, muchas veces, perder la fe en lo que hasta ahora ha creído.

Quien vive la pérdida como un sin sentido, es porque vive la vida como tal, como un flujo constante de eventos, más que experiencias, que no significan nada, o significan poco, y de las cuales poco se puede obtener. Una visión que permite aprender poco de la experiencia, pues poco se puede rescatar de un sinsentido.

Toda experiencia de pérdida, desencadena en el sujeto un proceso de duelo mediante el cual la persona elabora la privación de lo perdido. Éste, sana la herida que produjo, puede durar mucho tiempo y así debe ser.

Éste es el camino, de alguna manera, un encuentro arquetípico, en el sentido de que todos los seres humanos sometidos a una experiencia, caminan estos caminos. Cada

arquetipo, con el que se enfrentan, plantea un miedo a vencer, una tarea a concretar y un aprendizaje a realizar.

Hay que reconocer la importancia de la ejercitación de la atención y la percepción en el ambiente cotidiano del adulto mayor, ya que ambas funciones corticales superiores tienen una íntima relación con la capacidad psicológica de la memoria, además de considerarse que la afectación de dichas funciones puede provocar pérdida de validismo, dependencia y discapacidad, una vez que se ha iniciado el deterioro cognitivo. La sociedad necesita adultos mayores sanos, los profesionales de la Atención Primaria de Salud tienen la responsabilidad social de desarrollar acciones de prevención y rehabilitación del deterioro mental en el adulto mayor, porque su salud y calidad de vida están muy relacionadas con un adecuado funcionamiento cognitivo.

Cada día la gente está más interesada, en recibir orientación con Tanatología, porque es lo único seguro que se tiene para apoyarse; es iniciar su preparación para el momento de pérdida de los seres queridos, o de la vida misma, que con absoluta seguridad va a suceder, ahí está el valioso respaldo de la Tanatología, seguida muy de cerca de la Logoterapia

Son en Resumen... *enseñanzas de vida.*



## Bibliografía

- Beck, A. T.** 1979. *Cognitive therapy of depression*. Nueva York, Ed. Guilford
- Bowlby, J.** 1977. The making and breaking of affectional Bonds, I and II. *British Journal of Psychiatry*. No. 130.
- Buber, Martin.** 1984. *Yo y tú*. Buenos Aires, Argentina. Ed. Nueva Visión.
- Bucay, Jorge.** *El Camino de las Lágrimas*.
- Delgado Honorio.** 1949-1950. *Actas del Primer Congreso de Filosofía (Mendoza, 1949)*. Universidad Nacional de Cuyo, Buenos Aires. Tomo I.
- Feld, S. y George, L. K.** 1994. Moderating effects of prior social resources on the hospitalizations of elders who become widowed. *Journal of Aging and Health*, no. 6.
- Forcen, Ma. Aurora y Gliemann, Nélide Piña, Luz y Quintanar, Fernando.** 1994. El Estudio de la Muerte, desde la Psicología Humanista, en el Programa Institucional: Transformación y Camio, coordinado por el doctor Juan Lafarga Corona. Universidad Iberoamericana, publicado en la Revista Promete. *Revista Mexicana de Psicología Humanista y Desarrollo Humano*, No. 7.
- Forzán, Ana.** Artículo publicado sobre Tanatología.
- Frankl, Viktor Emil.** 2000. *Ante el Vacío Existencial*. Barcelona, España. Ed. Herder
- \_\_\_\_\_ 1990. *El Hombre Doliente*, Barcelona, España. Ed. Herder.
- \_\_\_\_\_ 1999. *El hombre en busca de sentido*. Barcelona, España, Ed. Herder.
- \_\_\_\_\_ 1965. *La Idea Psicológica del Hombre*. Madrid, España, Ed. Rialp,
- \_\_\_\_\_ *La voluntad de Sentido*. Barcelona, España, Ed. Herder.
- From, Erich.** L935. *Corazón del Hombre*.
- Grimby, A.** 1993. Bereavement among elderly people: Grief reactions, post-bereavement hallucinations and quality of life, *Acta Psychiatrica Scandinavica*, no. 87,

- Instituto Mexicano de Tanatología, A. C.** 2006. *Cómo enfrentar la muerte*. México, Ed. Trillas. 1ª. Ed.
- Hays, J. C., Gold, D. T. y Peiper, C. F.** 1997. Sibling bereavement in late life, *Omega* No. 35.
- J. M. Coll,** 1990. *Filosofía de la relación interpersonal*. Barcelona, España, PPU.
- Jongeward, James.** 1976. *Nacidos para Triunfar*. México, D. F. Fondo Educativo Interamericano, S. A.
- Kushner, Harold. S.** 2011. *Cuando nada te basta*. México, D. F. 3ª. Reim. Editorial Planeta, S. A. de C. V.
- Larrañaga, Ignacio,** 1990. *Del sufrimiento a la paz. Hacia una liberación interior*. México,
- Llano, Alejandro.** 1988. *La Nueva Sensibilidad*. Madrid, España. Espasa Calpe.
- Lloyd, M. 1992. Tools for many trades: Reaffirming the use of grief counselling by health, welfare and pastoral workers, *British Journal of Guidance and Counselling*, no. 20.
- Lopata, H. Z.** 1996. *Current widowhood: Myth and realities*, Thousand Oaks, C.A, Sage.
- Lucas, Lucas Ramón.** 2010. *Explícame la persona*. Roma, Italia, Edizioni ART.
- Moss, M., Moss, S., y Hansson, R.** 2001. Bereavement and old age, en M. Stroebe, R. Hansson, W. Stroebe y H. Schut (comps) *Handbook of bereavement research*, Washington, DC, American Psychological Association.
- N.G. Calderón.** 1980. *Alcoholismo entre los pueblos prehispánicos de México*, en Salud Mental Comunitaria. México, Editorial Trillas.

- O'Connor, Nancy**, 2010. *Déjalos ir con amor*. México, D. F. Editorial Trillas.
- Parkes, C. M. y Weiss, R.** 1983. *Recovery from bereavement*. Nueva York, Basic Books.
- Reilly, D. M.** 1978. Death propensity, dying, and bereavement: A family Systems perspective, *Family Therapy*. No. 5.
- Rogers, Carl**, 1961. *El Proceso de convertirse en Persona*, en Lucas, Lucas Ramón. 2010. *Explícame la Persona*. Edizione ART.
- S. Kierkegaard**, 1969. *La enfermedad mortal o de la desesperación y el pecado*. Madrid, España. Ed. Guadarrama,
- Tassinari, Héctor**. 1989. *Quiero conocer mejor a Dios*. México, D. F., Ed. Planeta, S. A. de C. V.
- Teilhard de Chardin, Pierre**. 1955. *El fenómeno humano*. Madrid, España. Tauro Ediciones, S. A.
- Worden, J. William**. *El tratamiento del duelo, asesoramiento psicológico y terapia*. Barcelona, España,
- Worden, J. William**. *Personal death awareness*, Englewood Cliffs, NJ, Ed. Prentice Hall.