

# El Duelo como Fenómeno Antropológico

Por Michelle Medrez Flores

## OBJETIVOS:

- Conocer los fenómenos antropológicos que rodean al duelo
  - Conocer los distintos que modifican el modo y la duración del Duelo.
  - Otorgar herramientas para distinguir y trabajar desde su unicidad cada pérdida.
- 

**T**oda pérdida debe ser reconocida poco a poco aceptada y seguida de modificaciones internas que permitan nuevas perspectivas.

El término “estar en duelo” está todavía reservado a aquellos que han perdido alguien querido, pero el término “hacer su duelo” tiende a banalizarse cada vez más para designar las sucesivas renunciaciones que se imponen necesariamente en el curso de toda existencia.

El duelo es universal al igual que toda muerte. Todas las sociedades (tradicionales o modernas, occidentales u orientales) disponen de ciertas costumbres o ritos cuando una persona muere. Incluso en nuestras sociedades urbanas que han ido evacuado los ritos funerarios, se esperan ciertas actitudes y comportamientos de las personas en duelo.

El duelo es necesario para poder continuar viviendo, para separarnos de la persona perdida conservando lazos diferentes con ella y para reencontrar la libertad del funcionamiento psíquico. La otra parte es que el duelo es siempre penoso y doloroso. Cuando el doliente dice: “Nada volverá a ser lo mismo”, tiene razón, con el tiempo terminará por sobreponerse pero será una situación nueva. Mientras el enlutado sigue su camino con cara afligida, recuerda los comentarios que ha escuchado en el velatorio, en la calle o en las misas, “La vida debe de continuar” recuerda que Desgraciadamente así es. Si algo le duele al duelista es que la cosa continúa, de que el mundo no se detiene a pesar que para él ya nada es igual. El enlutado debe habituarse a la ausencia del Otro.

Bowlby afirma que el Duelo es la consecuencia de nuestros apegos afectivos. De hecho, la intensidad del Duelo es proporcional a la Fuerza del Apego, La intensidad del Duelo no depende de la naturaleza del objeto perdido sino del valor que se le atribuye pero es tan extraordinaria la complejidad de todos los factores que hay que tener en cuenta para una interpretación exitosa en función de una relación correcta y pensando siempre en un paciente concreto, me aventuro entonces a decir que para hablar de duelo se deben de conocer señalamientos básicos antropológicos aún cuando cada paciente y cada familia sea única.

### ***Aspectos psicológicos y sociales***

*Aquellos que nos han amado nos modelan una y otra vez; y, aunque el amor puede morir, para bien o para mal somos, no obstante su obra.*  
Francoise Mauriac

La forma de elaborar los duelos y transiciones psicosociales que todos sufrimos a lo largo de toda la vida es un componente fundamental de nuestra adaptación al entorno, a la familia, a la sociedad y a la creatividad (en sus diversas formas: trabajo, procreación, actividad simbólica, etc.) y también, de nuestras adaptaciones y dificultades en la relación social. De ahí que procesos de duelo repercutan tanto en la vida social del individuo. (Fig. 1)

Si bien lo que desencadena un duelo en una persona es siempre idiosincrásico de ésta, tiene que ver con su estructura de personalidad y con su historia relacional anterior, existen situaciones que pueden entenderse como factores de riesgo y que son denominados de *transiciones* o *crisis psicosociales*. En tal sentido, un elemento básico de cada cultura son una serie de costumbres y normas sociales con respecto a esas tradiciones psicosociales características de la misma: Orfandad, Matrimonio, Embarazo, Deceso de los padres, etc., incluyendo siempre ritos re-establecientes del orden y espacio.

Las transiciones tanto psicológicas como sociales y los procesos de duelo puestos en marcha por aquéllas a menudo se hallan en el subsuelo del conjunto de acontecimientos vitales particulares que producen reacciones psicológicas, enfermedades somáticas o trastornos mentales por lo que se consulta al médico de la familia. En otras ocasiones,

pueden detectarse a partir de la “Entrevista Clínica Centrada en el Cliente” cuando el paciente acude al consultorio por otro motivo. Aunque la queja pueda ser de tipo físico (dorsalgia o cefalea), o psicológico (depresión, ansiedad...) a menudo el paciente comunica - o el equipo lo detecta – un momento de crisis, una repercusión de una crisis anterior o bien la encronización de esas situaciones en forma de trastorno mental. El denominador común puede consistir en el que el individuo esté sufriendo las consecuencias de la elaboración emocional de una transición que lo obliga a adaptarse a una nueva fase del desarrollo individual.

Esa situación antropológica nos sirve además para poder calibrar la importancia que tiene valorar los procesos de duelo no sólo a nivel social, sino en la relación individuo-medio. El trastorno mental tendrá siempre un contenido relacional y psicosocial radical: dependiendo del medio en el cual tenga lugar la pérdida del objeto de amor, las dificultades de la elaboración serán o no superables en muchos casos; dependiendo de en que medio psicosocial y cultural han tenido lugar del desarrollo del individuo y sus primigenias y reiteradas experiencias de duelo, se le está preparando para una forma concreta de afrontar el duelo y las pérdidas y para poder soportar o no las pérdidas más o menos importantes y en situaciones de mayor o menor aislamiento.

La elaboración normal del duelo conduce pues a la reconstrucción del mundo interno, enriquecido por esta nueva experiencia y por una confianza básica acrecentada: un duelo adecuadamente elaborado a nivel psicológico y psicosocial no supone a la larga una pérdida, sino un aumento de la creatividad, capacidades de contención y capacidades de elaboración mental del sujeto. Gracias a todo esto, el deudo puede ir recomponiendo poco a poco sus lazos con el mundo externo, temporalmente rotos de forma más o menos radical por la pérdida. Es la situación que el *luto* ritualiza con la obligada permanencia del deudo en casa, estándole <<socialmente prohibidas>> diversiones, fiestas, relaciones sociales muy intensas, vestimentas vistosas, etc. Así podrá concentrarse en el <<trabajo interno>> del duelo.

En realidad, pues, las manifestaciones sociales y antropológicas del duelo y los procesos de duelo poseen un valor y unos resultados antropológicos benéficos para los que sobreviven, ya que:

- Ayudan aceptar la realidad de la pérdida

- Ayudan a que los miembros de la comunidad se enteren de la pérdida.
- Dan pie al intercambio de bienes y servicios (herencias, velatorios, ayuda comunitaria a los deudos)
  - \* Expresando gratitud hacia él
  - \* Haciendo algo beneficioso para él o sus deudos.
- Proporcionan a los vivos la ocasión de congraciarse con el muerto
- Facilitan la preparación de nuevas relaciones a través del amor, la solidaridad y nuevos encuentros...

Esquemmatizando, podríamos decir que los ritos de duelo son, por un lado, la expresión a nivel social son vividos en algún momento por casi todos los miembros de esa sociedad o cultura concreta. A otro nivel, la ritualización y costumbres que implican, en una cultura suficientemente integrada, tienen a ayudar en el tratamiento psicológico del duelo.

### ***Nociones de la Antropología Comparada***

Incluso en los pueblos más primitivos, la actitud ante la muerte es infinitamente más compleja y más similar a la nuestra de lo que, por lo general se supone [...] Los familiares más cercanos y los amigos se sienten conmovidos en lo más hondo de su vida emocional.

B. Malinowsky

La noción de duelo como una respuesta filogenéticamente basada, adaptativa a la pérdida, fue desarrollada inicialmente por Pollock (1961) quién llegó a conclusiones similares a las de Bowlby: los procesos de duelo están biológicamente asentados, se han desarrollado con la evolución para asegurar la supervivencia ante las separaciones y pérdidas. Pero esos son los elementos fundamentales de los duelos matizados por las diversas culturas y sociedades. De ahí una cierta tendencia básica del duelo y los ritos de duelo: un primer período de los *Ritos de la Separación* (transportar el cuerpo, quemar o enterrar ciertas posesiones y sacrificar animales) y en un segundo momento, *Ritos de Transición / Incorporación al otro mundo del Fallecido*. Eisenbruch (1984) observa pocas variaciones interculturales entre los primeros aumentadas casi siempre en el caso de los segundos grupos de rituales. En este mismo sentido y por lo que respecta a los procesos de duelo, en las reacciones psicológicas ante toda pérdida importante tienden a darse esos dos movimientos: disociador-centrifugador de lo perdido y nuestra

unión con él alternando con momentos de recuerdo, añoranza e identificación con el otro ( o lo otro ) perdido.

El segundo principio que hay que tener en ese ámbito es la tendencia de las sociedades humanas a polarizarse entre dos tipos de organizaciones-expresiones: así, habrá sociedades más colectivistas en sus costumbres y sociedades más individualistas en este sentido. Las primeras aplicarán a los duelos y los ritos de duelo los principios clásicos de reciprocidad, co-dependencia y co-responsabilidad, mientras que las segundas tenderán a las expresiones aisladas, individualizadas, a la auto-responsabilización, a la culpa.

Y a pesar de las enormes y a menudo pintorescas diferencias que los ritos de duelo poseen en diferentes sociedades humanas, hay ciertos tipos de respuestas y creencias que son casi universales y que vale la pena acotar siguiendo el esquema de Bowlby (1980):

1. Casi todas las sociedades creen que, a pesar de la muerte del cuerpo, el muerto no solo sigue viviendo, sino que mantiene sus relaciones con los vivos, al menos durante un tiempo. Esas relaciones, sin embargo, pueden ser benéficas, nocivas o de los dos tipos, según cada cultura.
2. Los deudos han de enojarse con los responsables de la muerte: hechiceros, enemigos, soldados, médicos, policías, etc. Esa ubicuidad de la rabia, de la ira, ha de entenderse, primero, porque es un componente inevitable del duelo; segundo, porque en gran parte de las culturas no occidentales la muerte afecta sobre todo a los niños y adolescentes: casi todos los decesos son prematuros. Ahora bien, esa ira puede dirigirse hacia fuera del grupo, hacia uno mismo o hacia el muerto. <<Los ataques al muerto ya verbales, ya físicos, son quizá menos raros de lo que podría suponerse. Entre los indios hopis de Arizona, según informa Mandelbaum (1959), la tradición prescribe que se dé la menor importancia posible a la muerte y a los funerales [...]. Kennard describe a una mujer que cacheteando un cadáver exclamaba “¡Qué ruín eres por hacerme esto!”. Por el contrario, en muchas otras sociedades, manifestar ira hacia el muerto se halla estrictamente prohibido.
3. Un tercer rasgo común a los ritos de duelo es que éstos prescriben un final para el mismo, aunque la duración puede variar enormemente entre una cultura y otra. Se trata de un sistema protector de la sociedad y de los individuos supervivientes: se dedica un tiempo y un esfuerzo a integrar al muerto en la

sociedad, para conseguir las ventajas de su participación; pero después, hay que volver al trabajo, a la vida, a la lucha.

### ***Variables del Duelo<sup>1</sup>***

Si los duelos y procesos de duelo son fenómenos ubicuos en las relaciones, sociedades y culturas humanas, por un lado, y si están sujetos a la idiosincrasia tanto de los individuos como de los grupos micro y macrosociales, así como a toda una amplia serie de circunstancias externas, se entiende que una clasificación de las variables que afectan a la elaboración del duelo puede ser compleja e incluso confusa. Pero para enfocarla hay que destacar dos elementos básicos:

- I. Desde el punto de vista de la Psicología Interpersonal todas las variables son mediadas por la personalidad y las experiencias anteriores del sujeto en duelo.
- II. Siempre hemos de considerar no tan sólo los factores adversos, que dificultan la elaboración del duelo, sino también los factores protectores, como la contención o la resiliencia. Con ese fin, la última de las tablas está dedicada a recordar algunos de los factores que protegen la evolución del duelo y evitan su complicación o patologización.

De cualquier manera, hay pérdidas que suelen desencadenar, en la mayoría de los miembros de nuestra sociedad, procesos de duelo de gran complejidad y extremadamente dolorosos y afectadores, como por ejemplo, la pérdida de la madre, el padre y familiares próximos. Por eso, el proceso de adaptación que el duelo supone puede ser de gran agudeza y complejidad; incluso del tipo clínico que el DSM-IV ha dado en llamar <<Transtornos Por Stress Postraumático>> (agudo o crónico). Pero estas mismas pérdidas suelen afectar especialmente, y, por lo tanto, son más difíciles de elaborar, cuando las muertes se producen <<contra la secuencia natural de la vida>>: en seres muy jóvenes, en los hijos ante los padres, etc. El deudo queda entonces colocado ante un duelo muy difícil y dolorosa elaboración que, posiblemente, sólo con la creatividad y la reparación simbólicas, sublimadas, podrá llegar a soportar.

---

<sup>1</sup> La presente ponencia será complementada con diapositivas que muestren claramente las circunstancias sociales y psicológicas, características y personalidad del sujeto perdido, concepciones y vivencias así como las circunstancias que rodean a la pérdida.

## BIBLIOGRAFÍA

Bowlby, J., El vínculo afectivo (1968) Buenos Aires, Paidós, 1979

La separación afectiva (1969) Buenos Aires, Paidós, 1979.

La pérdida afectiva: tristeza y depresión. (1980) Buenos Aires, Paidós. 1983

Eisenbruch, M., “*Cross-cultural aspects of bereavement: Ethnic and cultural variations in the development of bereavement practices*” Culture, medicine and psychiatry, nº8, 1984. págs. 315 – 347.

Malinowsky, B., Magia, ciencia, religión y otros ensayos.(1948) México, Gedisa, 1979

Madelbaum, D., The meaning of Death, Nueva York, McGraw Hill, 1959

Geertz, C., La interpretación de las Culturas. México, Gedisa, 1983

Pollock, G., Mourning and Adaptation, Int J. Psychoanal, 1961, págs. 341-361

Louis-Vincent, T., Antropología de la Muerte, FCE, México, 1983

El Cadáver, FCE, México, 1983.