

VERENA KAST, *El duelo y los vínculos*

A Time to Mourn. Growing through the Grief Process, New York, 1988, es el libro en el que Verena Kast sintetiza su tesis doctoral en psicología; con el propósito de escribir una obra no demasiado técnica, como para hacer accesible su investigación al gran público. En lo concreto, el texto requiere de alguna iniciación en la psicología y psicoterapia junguiana.¹

Respecto del proceso de duelo, coincide básicamente con las afirmaciones de Elisabeth Kübler-Ross, aunque defina de manera algo distinta las etapas a transitar.²

Kast confirma las observaciones de Kübler-Ross y les añade la perspectiva junguiana, particularmente el trabajo a partir de los mitos y de los sueños.

Ella trabaja mucho la perspectiva vincular, que según refiere en este libro,³ se encuentra desarrollada en otra de sus obras: *La naturaleza del amor. Las relaciones de pareja a través de los mitos*, Barcelona, 2000. En *La Naturaleza del amor...* Kast trabaja el tema vincular referido particularmente a la pareja y utilizando las parejas míticas como prototipos de diversos vínculos que suelen darse. En el prólogo de ese libro,⁴ dice que en su trabajo con personas en duelo por su pareja, se dio cuenta que aquellas que conocían exactamente las fantasías que tenían con su marido o mujer, cuando aún compartían sus vidas, son las que tienen menos dificultades para aceptar la pérdida. Estos pacientes toman conciencia de los aspectos de sí mismos/as que su pareja vivificaba en ellos/as, y si bien lamentan muchísimo esta pérdida, se sienten agradecidos/as al tomar conciencia de que lo que está vivo en ellos. En efecto, lo que estas personas amadas despertaron, la muerte no lo puede arrebatar y permanece con ellos/as para siempre.

El resto de *La Naturaleza del Amor*, es una interesante exposición de símbolos que puede ayudar a profundizar en la naturaleza de los lazos interpersonales,⁵ pero para nuestro propósito nos basta subrayar la decisiva importancia que la autora le da al tema de los vínculos, y en ellos a la resolución de la simbiosis y la individuación, para la salud personal y vincular.

En su libro *A Time to Mourn*, la autora afirma que el duelo tiene que ver con todo lo que en nuestra vida es separación y pérdida. Señala que ya Freud en 1915, trató el tema de la pérdida cuando habló del trabajo de duelo.⁶ En su práctica clínica, ella ha visto que los duelos no resueltos tienen mucho que ver con ciertas depresiones.

¹ Para ese cometido recomiendo la lectura de J. DE CASTRO REYES, *Introducción a la psicología de Carl Gustav Jung*, Santiago de Chile, 1995; M. HYDE- M. MC GUINNESS, *Jung para principiantes*, Buenos Aires, 1995. Una vez leídas las introducciones, también puede ayudar alguno de estos libros del mismo Jung: C.J. JUNG, *El hombre y sus símbolos*, Barcelona, 1984; *Psicología y Religión*, Barcelona 1994; *Realidad del alma*, Buenos Aires, 1997.

² Según Kast, esas fases son: la fase del no querer reconocer, la fase de las emociones que afloran, la fase de la búsqueda, del encuentro y del separarse, y finalmente la fase de una nueva perspectiva del mundo.

³ *A time to... 7.*

⁴ Cf. *La Naturaleza...* 17.

⁵ Los Paradigmas de Siva y Sakti, Pigmalión y su criatura, Ishtar y Tammuz, Hera y Zeus, Merlín y Viviana, el arquetipo del marido-hermano y la esposa-hermana, nos muestran cómo en diversas tradiciones hay algunos modelos de relación que se repiten, se idealizan y se imitan. Problematiza y critica al respecto diversas propuestas de pareja.

⁶ Verena Kast no incluye la cita precisa. Cf. *A time to... 7.*

Algunas conclusiones relevantes:

Según ella misma lo refiere, los resultados más importantes de sus investigaciones, han sido los siguientes:⁷

1. Porque nosotros nos percibimos a nosotros mismos en términos de relación, y las relaciones interpersonales son tan importantes en la vida, nuestras percepciones de nosotros mismos y del mundo se ven alteradas fuertemente con la muerte de un ser querido. El duelo nos fuerza a resolver e integrar los problemas de relación que podamos haber tenido con la persona que hemos perdido. Esa será la condición de posibilidad para continuar viviendo con una nueva y saludable percepción de nosotros mismos y del mundo. Aunque sabemos lo que es morir, “experimentamos” la muerte solamente cuando alguien amado muere.
2. El “shock” que produce la muerte hace que a los dolientes les resulte difícil descansar y hay una fuerte resistencia al cambio: las personas se niegan a ingresar a un mundo en el que su ser querido ya no está, y se desconocen a sí mismos.
3. Por difícil que sea, hacer el duelo es fundamental en términos de salud mental y además esta experiencia de muerte, paradójicamente puede enseñarnos mucho sobre la vida, mostrándonos lo que es esencial.
4. Esta nueva percepción de nosotros mismos y del mundo que se da en el duelo, es ineludible. Esto nos demuestra hasta qué punto nos percibimos a nosotros mismos con otros y a través de otros.
Nuestra autopercepción tiene que ver con nuestra conexión con nosotros mismos, con los hermanos y con un ser trascendente.
5. El primer paso del duelo es perderle el miedo al dolor y a la separación, concibiendo que forman parte de la vida. Somos frágiles y hemos de aceptarlo, dependemos de un sin fin de cosas incontrolables, pero también tenemos la capacidad de sobrevivir a situaciones extremas. Estas realidades son difíciles de aceptar para nuestra cultura, y las personas se alejan de quienes sufren y apuran a los dolientes para que rápidamente estén alegres y saludables.
6. Tenemos que aprender a hacer el duelo, junto a las personas que nos rodean, descubriendo rituales nuevos y significativos para cada persona y para cada grupo de personas.
7. En los sueños recibimos una guía valiosa en el trabajo de duelo. Señala que hay varios trabajos hechos al respecto, aunque no dice cuáles, ni quién/es son los autores. De todas maneras, ella misma ilustra a lo largo del libro la evolución de los casos y lo que desea mostrar, con sueños de los pacientes. De esa manera podemos apreciar la importancia de los sueños en el trabajo de duelo.
Los sueños son una ayuda de nuestro inconsciente para elaborar lo que estamos viviendo, los sueños nos acompañan, nos revelan facetas ocultas de nuestra

⁷ Cf. *A Time to...* 8. A las conclusiones que la autora anota en el prólogo, voy agregando lo que dice en el resto del libro.

interioridad, nos consuelan y alientan. En el caso del duelo sucede según Kast, que es posible encontrar una guía en los elementos que aparecen en los sueños.⁸ En cada sueño, se elabora una transformación personal, dicha transformación y su consiguiente ayuda, se incrementan con el trabajo conciente que se puede hacer con el material de los sueños; en ellos aparece todo un simbolismo personal, cuya lectura acompaña y facilita el proceso de duelo.

Es importante prestar atención no sólo a cada uno de los sueños, sino a la secuencia de los mismos, ya que la progresión y el desarrollo de una serie de sueños nos puede indicar de manera más precisa la dirección y el sentido que está tomando un duelo determinado. Kast encuentra muchos elementos en la secuencia de los sueños, que le hacen pensar que es correcta la teoría de Jung, quien afirma que la psique tiene un mecanismo interno de autorregulación.⁹

8. Cada una de las fases de duelo, presenta particulares dificultades para ser superadas, y tiene su propio desafío.¹⁰ Las fases en las que Kast divide el duelo: fase de negación, la fase de caos emocional, la fase de búsqueda y separación, la fase de una nueva relación con uno mismo y con el mundo se parecen a las descritas por Kübler-Ross.¹¹ La mayor originalidad, la encontramos en las dos últimas, algunos de cuyos rasgos describiremos brevemente.

- La *fase de la búsqueda y de la separación*, constituye una de las observaciones características y más ricas de Kast, ya que aquí se trata del tema de la simbiosis, que la autora afirma que está presente en todas las etapas de nuestra vida. Los vínculos interpersonales, sin los cuales no podemos autocomprendernos, están conformados precisamente por la mayor o menor separación y fusión que podamos establecer con las otras personas. En efecto, uno de los hallazgos a los que la autora dedica más espacio en su libro, es el señalamiento acerca de la necesidad de la simbiosis y también la necesidad de la separación, que existe en cada persona. Sostiene que el ritmo entre simbiosis e individuación es esencial no sólo para los niños pequeños, sino también en los adultos. La simbiosis entre los individuos es superada por la relación con alguien trascendente.

Esto se refleja también en el duelo: la teoría de Kast explica fenómenos que son muy comunes en el proceso, por ej.: ver al ser querido en una multitud y saber que eso es imposible, “confundir” la voz o la cercanía de otra persona, pensando que es la persona que hemos perdido; conservar o no conservar las pertenencias del fallecido/a, etc.

⁸ Es notable el relato de una serie de sueños de una mujer en duelo, llamada Elena (en el libro): cada uno de los sueños que tiene y que relata a Kast en el marco de la psicoterapia, no sólo son reveladores de pensamientos ocultos y de sentimientos más o menos percibidos, sino también de los pasos que está preparada para dar, y que es lo que tiene que hacer para seguir elaborando su duelo. Cf. *A Time to...* 21ss.

⁹ Cf. *A time to...* 67.

¹⁰ Esta concepción nos recuerda lo que dice Erikson de las crisis características de cada etapa vital; cf. E. ERIKSON, *Childhood and Society*, New York, 1963.

¹¹ En sus obras, en especial en: *Sobre la Muerte y los Moribundos*, Barcelona, 1970 y en E. KÜBLER-ROSS – D. KESSLER, *Sobre el duelo y el dolor. Cómo encontrar sentido al duelo a través de sus cinco etapas*, Barcelona, 2006.

El hecho de narrar los acontecimientos relativos a la muerte de alguien, además de ser un intento por tomar control de la situación, racionalizándola, es una manera de buscar: buscar el sentido, buscar a la persona a través de la historia.

Estas referencias están mostrando el proceso de búsqueda-separación que se da en el duelo, ya que si bien deseamos recuperar de algún modo la presencia de la persona que murió, por otra parte, vemos la necesidad de separarnos y desprendernos. La búsqueda es involuntaria, y es una especie de diálogo con la persona fallecida. En este proceso hay una cantidad de avances y retrocesos que culminan saludablemente, cuando el ser querido es una figura interiorizada, alguien que vive en el corazón de quien lo ama y por lo tanto no necesita ser buscado fuera. Esto no significa que el dolor desaparezca, pero se vive de modo tal que es posible continuar con la propia existencia, dejando que la persona que amamos siga su camino.

Al cabo de esta fase y como consecuencia de la pérdida de un ser querido, puede manifestarse la oportunidad escondida en la crisis-duelo, por ejemplo: la posibilidad de recuperar capacidades delegadas en otros, tales como los trámites o las finanzas cuando éstas se llevaban adelante por la persona fallecida. Así una mujer, por ejemplo, puede en principio ver incrementada su pena, cuando sale a trabajar después de la muerte de su marido, pero luego puede encontrar en esa actividad un aspecto de autorrealización o descubrirse realmente buena para alguna tarea. El duelo se convierte en oportunidad de crecimiento y de desarrollo personal aún en las circunstancias más difíciles.

- *La fase de una nueva relación con uno mismo y con el mundo*, tiene lugar una vez que el difunto es una figura interior, pero al mismo tiempo, cuando la persona en duelo está dispuesta a vivir su propia vida, y ha asumido un nuevo lugar vital. Es normal, sin embargo, que las personas en duelo aún en esta fase tengan fuertes reacciones ante cualquier pérdida.

Esta es una fase de cierre o conclusión,¹² a la que pueden acceder quienes se hayan animado a atravesar todo el proceso. “Cerrar” un duelo es retomar el gusto por la vida, recuperar la capacidad de entusiasmarse por un nuevo proyecto y recuperar el sentido de lo que se hace. Esto sucede cuando comienza a desarrollarse una nueva relación con uno mismo y con el mundo.

9. *¿Qué sucede cuando un duelo se prolonga o se reprime?* La clínica le indica a la autora que esta situación se presenta a menudo. En ella, un componente importante es la presión social que se ejerce en las personas para que superen rápidamente las situaciones de duelo. Los duelos reprimidos o negados, muchas veces se convierten en depresiones que se manifiestan incluso muchos años después, y que cuando aparecen constituyen un misterio para la persona, en una situación extemporánea y patológica, en la cual el/la protagonista no puede conectar la tristeza que siente, con algún hecho concreto.

Problemas en la fase de negación: hay personas que no pueden conectarse, (aún cuando ha transcurrido un tiempo), con las emociones asociadas a la pérdida. Una forma típica de hacerlo es mantenerse ocupado/a. La autora refiere el ejemplo de una

¹² Kast dice sin embargo, que un duelo significativo no tiene un “cierre” como tal, aunque se pueda acceder a etapas más felices y satisfactorias de la vida.

paciente que al fallecer su marido, ocupó su lugar en el negocio familiar. Esto la mantenía tan ocupada, que ese trabajo y su gran demanda ocuparon emocionalmente el lugar del duelo. Años después acude a la consulta por trastornos físicos a los que no se les puede encontrar una explicación: la mujer sólo se curó cuando pudo hacer completo el proceso de duelo. Uno de los temas que se juegan aquí es el del permiso social para hacer el duelo y cuánto debe durar éste. Otra forma de negar el duelo es acompañar a otro en su pérdida o en su dolor, sin atender el propio, se trata de una forma vicaria del duelo: se busca a alguien a quien ayudar, porque si ese alguien no está, se siente vacío y una pena que se piensa que no se podrá tolerar.

Problemas en la fase de caos emocional: Los problemas que suelen darse en esta fase, tienen que ver con el hecho de no encontrar la forma de dar cauce al propio sentimiento, algunas de estas personas están en un “continuo duelo” y suelen parecer deprimidas, tanto por reprimir los sentimientos, como por estar muy absortos por el dolor y no encontrar el modo de expresarlo. A veces no es sólo la pena, también sucede con la ira no expresada, o con otros sentimientos como el sentimiento de culpabilidad, que al ser reprimidos se transforman en depresión, insomnio, dolor de cabeza y otros trastornos psicossomáticos, que desaparecen cuando se trabajan los sentimientos en cuestión en relación con la pérdida.

Problemas en la fase de la búsqueda y la separación: dado que en esta fase se da una intensa búsqueda de la persona fallecida, para quienes no accedan adecuadamente a esta etapa, hay mayores posibilidades de cometer suicidios. La autora pone el ejemplo de una paciente que busca a su fallecido analista en todos los lugares que él solía frecuentar, y llega a la siguiente conclusión: el único modo de encontrarlo es seguirlo a través de la muerte. Aquí está la fantasía no sólo de suicidarse, sino también de “irse con”, por eso hay una mortalidad mayor entre los viudos y las viudas recientes.¹³

Especiales dificultades en esta etapa tienen quienes han experimentado una pérdida importante en su infancia temprana, ellos tienden a reaccionar con más violencia frente a la pérdida de la pareja. Estas personas tienen una experiencia de lo perecedero de la vida, la sensación que ésta no es “confiable”, y esos sentimientos se manifiestan agudamente frente a nuevas pérdidas.

Tienen dificultades también en superar esta etapa quienes mantenían relaciones simbióticas con el/la difunto/a. Kast analiza largamente un caso clínico concreto y completo en el que puede apreciarse esa dificultad.

Por eso es tan importante en su opinión, reconstruir la propia vida, el propio itinerario, tomar la vida en las manos, no vivir la vida de otro, ni con-fundido con otro, porque si ese otro muere, quien este fusionado con él, también morirá real o simbólicamente. Estos duelos son complicados, porque previamente hay que sanar un vínculo y experimentar sentimientos adversos hacia una persona que se ama y además está muerta.

¹³ Cf. *A time to...* 89.

La autora saca una conclusión que puede parecer evidente, pero no lo es tanto: si no se elabora el duelo, los muertos no pueden estarlo y los vivos no pueden vivir. El pasado no quedó en el pasado y no se puede vivir el presente.¹⁴

Los fenómenos de relaciones simbióticas son tan fuertes, que algunas personas, aún dadas de alta en sus psicoterapias, corren para siempre el riesgo de establecer relaciones simbióticas con otras personas con las que se encuentren durante el resto de sus vidas. Kast afirma que hay que ayudar a estos hombres y mujeres a elaborar el hecho de que podemos perder algo importante en la vida, sin perdernos a nosotros mismos. Se llega a la conciencia de poder “contenerse” a sí mismo, de poder seguir existiendo más allá de la existencia de otros. Se trata de una experiencia existencial de subsistencia: se puede existir y ser feliz, más allá de la existencia de otro.

Para realizar este trabajo de individuación, es importante distinguir lo que me pertenece y lo que le pertenece a la otra persona, poder percibir los límites entre ambos.

Es importante tener en cuenta, que en todos los duelos hay una etapa simbiótica, y que esa simbiosis no tiene por qué ser patológica, de hecho, solamente se puede separar bien de alguien, quien ha estado bien y saludablemente unido a ese alguien.

La simbiosis en el duelo, cumple un papel especial, porque nuestras concepciones colectivas de la simbiosis, son muy similares a nuestras concepciones acerca del más allá. Por ejemplo, nuestra fantasía del paraíso, tiene mucho que ver con la simbiosis primigenia con nuestra madre.

Podemos decir que una simbiosis ha sido “óptima”, cuando las personas salen fortalecidas de esa simbiosis. La simbiosis original y paradigmática, es la del bebé con su madre, simbiosis que comienza a devenir individuación ya a partir del octavo mes de vida. Salvadas las distancias, podemos hablar de simbiosis en toda relación intensa y significativa de nuestra vida, tal como la que se establece con un cónyuge, por ejemplo.

Los místicos son ejemplos de simbiosis en los que las personas salen fortalecidas; la autora cita el caso de Teresa de Ávila: a partir de la unión con Dios, Teresa lejos de diluirse en la experiencia, queda profundamente afirmada en su persona.

10. La muerte de un ser querido es una experiencia extrema, que requiere un trabajo radical de duelo. Este evento constituye un desafío enorme para que la persona desarrolle su propio potencial para en la elaboración de los cambios.

El duelo puede ser así una posibilidad de desarrollo. Esto que es verdad para una situación extrema como el duelo, también puede serlo en situaciones menos difíciles, que requieren de nosotros el desapego y una nueva conceptualización, se trata de los pequeños duelos (llamados micro-duelos) de los que está poblada nuestra vida, y sin los cuales ésta no sería viable ni habría crecimiento. El saber hacer el duelo es importante en muchas situaciones.

11. En definitiva, se trata de vivir con desapego, es decir, dejando partir lo que debe partir y a quiénes deben partir. Esto es de gran importancia para que nuestras vidas transcurran con una cierta felicidad y calma, ya que en el devenir de nuestra existencia, experimentamos la muerte de muchos modos, incluso cotidianamente.

¹⁴ Cf. *A time to...* 100.

Quien no sabe hacer los duelos de su vida, pequeños y grandes, encontrará grandes dificultades y sobre todo mucha pena, porque nuestra existencia está hecha de encuentros y separaciones.

Debemos estar listos para dejar partir a los que amamos, no sólo cuando se van por motivo de su muerte, sino sencillamente cuando hacen su vida, instalándose en otro lugar, tomando decisiones que los alejan física o emocionalmente de nosotros, etc.

También debemos aprender a morir “dentro de la vida”,¹⁵ con esta expresión la autora quiere decir que en muchas oportunidades hay que hacer el duelo por etapas que han pasado, por roles, cosas o personas que hemos perdido y volver a comprendernos y a percibirnos a nosotros mismos, de otro modo en esta nueva situación. Especialmente cambia esta autopercepción, con la muerte de un ser querido, aunque la autora afirma que se han dado reacciones semejantes a la del duelo en la autopercepción, en parejas que se han separado luego de muchos años de matrimonio.

12. ¿Qué significa el hecho de que ha variado la autopercepción? A raíz del fuerte cambio acaecido con el duelo, la persona siente que el mundo es distinto y ella misma también. Las cosas ya no son como eran, cambian los roles, la situación familiar, social, posiblemente también la situación económica, las cargas familiares, el lugar de residencia. Además de todos estos cambios externos, hay cambios internos, algunos motivados por estas situaciones, otros por decisiones previas o por otros motivos. Todo ello nos lleva a darnos cuenta de la percepción tan distinta de sí misma que tiene la persona en cuestión, en torno al suceso de duelo.

Kast afirma que a lo largo de la vida, hay muchas cosas nuestras que van muriendo, incluso aspectos de nosotros mismos que deben morir, para que podamos seguir viviendo. Por ejemplo: debe morir el “niño” que hay en nosotros, para que pueda surgir el adulto que somos. O también debe morir la persona codependiente, para que nazca la persona adulta, madura y autónoma.

Aunque los cambios sean favorables, las situaciones de despedida que no dejan de generarnos tristeza, ya sea porque estamos atados/as a un rol, o porque significa despedir una etapa de la vida, en definitiva un aspecto de sí mismo/a.

Muchas veces los sueños muestran estas transformaciones a través de algunos símbolos, incluso señalan la necesidad de la transformación, antes de que ésta acaezca: modos de ser, etapas vitales, tareas, roles. La autora invita a prestar atención, una vez más a los sueños para observar estas transformaciones.

Se trata, en definitiva de soltar y dejar ir muchas cosas y continuamente: etapas de la vida, figuras parentales (los propios padres o quienes hicieron las veces de en algún ámbito de nuestra existencia), aspectos de la personalidad, ideales y planes. Esta capacidad para soltar y dejar ir, no tiene relación con una actitud de distancia, en la cual las personas no se involucran con nada ni con nadie, porque finalmente tendrán que despedirse. En ese caso no hay que despedirse de nada, porque no se ha acogido verdaderamente algo en la propia historia.

Mas bien el cometido y la propuesta de madurez que enuncia Kast es la de tratar de encontrar seguridad y paz en sí mismo, siendo una persona completa en sí. De este modo las cosas y las personas no son vividas y percibidas como complementos

¹⁵ Cf. *A time to...* 124.

indispensables para ser, sino como objetos y sujetos buscados y amados por sí mismos y no funcionales a la propia historia. En esas relaciones también las otras personas pueden sentirse libres, enteras y autónomas.

Kast define la identidad como el sentimiento de ser uno consigo mismo, desarrollándose individualmente.¹⁶ Nuestro entorno, nuestras relaciones importantes, y que también nos definen de algún modo, constituyen nuestra “identidad relacional”. Hay algunas actitudes que tal vez hemos desarrollado a lo largo de la vida, que no favorecen el desapego, por ejemplo la mencionada simbiosis con otra persona, o la pretensión de controlarlo todo, inclusive a los demás. Cuando se dan estas actitudes que son contrarias al desprendimiento, y al encontrar solidez en sí mismo, los duelos serán siempre más difíciles.

En definitiva, las separaciones por costosas que sean, no significan únicamente una pérdida, sino un desafío hacia una mayor auto-realización. En el proceso de pérdida, nos podemos ayudar con los sueños. La muerte de un ser querido nos enfrenta con la muerte de cada día y nos coloca en el desafío de estar ágiles para las separaciones y las despedidas.

¹⁶ Cf. *A time to...* 138.