

"El duelo como camino de transformación interior: Aportaciones desde la Logoterapia y el Mindfulness" Revista de LOGOTERAPIA, ANALISIS EXISTENCIAL Y ORIENTACIÓN FILOSÓFICA "VIVIR CON SENTIDO" (nº 1, Octubre 2015). Asociación para la Difusión de la Logoterapia Vivir con Sentido. I.S.S.N.: Depósito legal en trámite. Suplemento disponible

en: http://issuu.com/logoterapiavivirconsentido/docs/revista_logoterapia_octubre_2015_v2

EL DUELO COMO CAMINO DE TRANSFORMACIÓN INTERIOR: APORTACIONES DESDE LA LOGOTERAPIA Y EL MINDFULNESS

Ana María Losa Grau

Psicóloga Especialista en Clínica. Logoterapeuta.

En este artículo nos centraremos en el duelo tras la muerte de un ser amado, aunque igualmente se puede adaptar a otras grandes pérdidas vitales, como una ruptura sentimental, una pérdida de trabajo, o enfrentarnos a una enfermedad que pone en peligro nuestra propia vida. Reflexionaremos sobre las posibilidades de convertir el duelo en una experiencia llena de sentido siguiendo los planteamientos de dos potentes orientaciones psicoterapéuticas: la Logoterapia de Viktor Frankl y el Mindfulness, el cual, más que un conjunto de técnicas meditativas procedentes del budismo tibetano, es una filosofía de vida que genera un nivel de conciencia que trasciende el ego y nos lleva a cultivar el amor y la compasión.

Palabras clave: Duelo; Sentido; Logoterapia; Mindfulness; Conciencia

GRIEF AS A PATH TO INSIDE TRANSFORMATION: CONTRIBUTIONS FROM LOGOTHERAPY AND MINDFULNESS

The focus of this article is on the grief process related to the death of a loved one, although it could also be applied to other major loss such as breakup, job loss, or facing life threatening illness. We will reflect on the possibilities of turning grief into a meaningful experience following the approaches of two powerful psychotherapeutic approaches: Viktor Frankl's Logotherapy and Mindfulness, which more than a set of meditative techniques from the Tibetan Buddhism, is a philosophy of life that generates a level of consciousness that transcends ego and leads us to cultivate love and compassion.

Keywords: Grief; Meaning; Logotherapy; Mindfulness; Conscience

"El duelo como camino de transformación interior: Aportaciones desde la Logoterapia y el Mindfulness" Revista de LOGOTERAPIA, ANALISIS EXISTENCIAL Y ORIENTACIÓN FILOSÓFICA "VIVIR CON SENTIDO" (nº 1, Octubre 2015). Asociación para la Difusión de la Logoterapia Vivir con Sentido. I.S.S.N.: Depósito legal en trámite. Suplemento disponible en: http://issuu.com/logoterapiavivirconsentido/docs/revista_logoterapia_octubre_2015_v2

EL DUELO COMO CAMINO DE TRANSFORMACIÓN INTERIOR: APORTACIONES DESDE LA LOGOTERAPIA Y EL MINDFULNESS

1. Introducción

El duelo se equipara a menudo con un viaje o camino que hay que recorrer, en el que no podemos elegir cómo ni cuándo. De forma más o menos repentina, con las pérdidas, la vida nos pone en marcha en un viaje hacia un mundo desconocido, muy doloroso al principio, del cual nunca volveremos completamente.

El duelo supone un torrente de emociones dolorosas muy intensas que no sigue una línea recta, sino que se parece más a un laberinto con subidas y bajadas, en el que cuando creemos haber encontrado la salida nos encontramos de nuevo sumergidos en él. El sentido de este proceso "zigzagueante" queda claramente descrito por la periodista y escritora Mercé Castro en su libro "Volver a vivir", en el que narra su experiencia de duelo por la muerte de su hijo: "El dolor es caprichoso; a veces basta con un soplo de brisa dulce, que anuncia una nueva primavera, para que reaparezca. Y es bueno que así sea, ¿cómo, si no, prestaríamos atención a la herida del alma?" (CASTRO 2009: 93).

2. El duelo como camino de transformación interior

Cuando el dolor surge una y otra vez a lo largo del duelo, parecería que lo único que se puede hacer es protegerse del dolor o sucumbir ante él hasta que encontremos la salida. Sin embargo, existe otro camino que no tiene que ver con la lucha ni la desesperación, sino con tomar conciencia de todo el dolor que estamos experimentando, sin resistirnos ni sucumbir en él, sino aceptando el "destino inevitable" tal y como se propone desde la logoterapia de Viktor Frankl: "haciendo la renuncia que nos exige el destino" (FRANKL 1983: 165) y "eligiendo" la actitud que vamos a tomar "a pesar" del dolor (FRANKL 1946/1979: 135).

La aceptación no se refiere únicamente de la pérdida en si, sino también de todas las emociones y pensamientos que se activan en nuestra mente en el proceso de duelo. Esta aceptación nos permitirá redirigir el dolor hacia nuestro crecimiento interior, abriendo nuestras vidas a nuevos horizontes y significados más allá de nosotros mismos.

"El duelo como camino de transformación interior: Aportaciones desde la Logoterapia y el Mindfulness" Revista de LOGOTERAPIA, ANALISIS EXISTENCIAL Y ORIENTACIÓN FILOSÓFICA "VIVIR CON SENTIDO" (nº 1, Octubre 2015). Asociación para la Difusión de la Logoterapia Vivir con Sentido. I.S.S.N.: Depósito legal en trámite. Suplemento disponible

en: http://issuu.com/logoterapiavivirconsentido/docs/revista_logoterapia_octubre_2015_v2

Esta forma de hacer el duelo denominada por el psicólogo Sameet M. Kumar “duelo consciente”, se puede entender como “la toma de conciencia del intenso dolor que sufrimos por la pérdida de alguien que amamos” de modo que “si entendemos el duelo como una extensión del amor, podremos ver que no hay nada erróneo en él” (KUMAR 2005: 8).

3. ¿Por qué Logoterapia y Mindfulness?

Partir de una filosofía explícita, en cualquier método psicoterapéutico, fue resaltado por Frankl: “No hay ninguna psicoterapia sin una concepción del hombre y del mundo...una psicoterapia que se tiene por libre de valores, en realidad no es más que ciega a los valores” (FRANKL 1987: 64)¹.

Logoterapia y mindfulness son dos orientaciones psicoterapéuticas que tienen en su base una filosofía explícita de la vida y del ser humano. Y, a pesar de las diferentes culturas de las que surgen, comparten muchos de sus principios filosóficos y aplicaciones en la práctica clínica, orientándose ambas a aliviar el sufrimiento del ser humano y a ayudarlo a que despliegue en el mundo todo lo que es y lo que puede llegar a ser. Buscan desarrollar en la persona un nuevo nivel de conciencia por encima de sus condicionantes psicofísicos, dirigiéndole hacia la autotrascendencia. Además, comparten tres actitudes básicas hacia la persona: 1) centrarse en su potencial de cambio; 2) No imponerle ninguna visión; es la propia persona la que accede a ella; y 3) mostrarle el camino enseñándole con el ejemplo; viviendo los valores.

La logoterapia es una terapia centrada en el sentido, basada en la orientación antropológica denominada Análisis Existencial. Este enfoque apunta hacia la adquisición de un nivel de conciencia más allá de uno mismo² (FRANKL 1987: 65). Su visión del ser humano es la de: un ser multidimensional (biológico, psicológico y espiritual/noógeno), un ser libre para tomar una actitud “a pesar” de los condicionantes psicofísicos, un ser responsable ante algo o alguien más allá de sí mismo, que es impulsado por su voluntad de sentido, más que arrastrado por la

¹ FRANKL (1987): Logoterapia y Análisis existencial. pp. 64

² FRANKL (1987): Logoterapia y Análisis existencial. pp. 65: El análisis existencial no consiste en un análisis de la existencia, sino más bien en una explicación de la existencia. En este sentido, “análisis” se refiere a una explicación, un despliegue, un sacar a la luz o hacer consciente la existencia de la persona. Por su parte la palabra “existencial” o “existencia” se refiere no solo a lo que la persona es de hecho, es decir, su carácter o personalidad, su comportamiento o las causas que lo explican (existencia óptica), sino también aquello que puede llegar a ser como persona (existencia ontológica). Es decir, la Logoterapia busca que el ser humano se haga consciente (análisis) de aquello que es y de lo que puede llegar a ser (existencial).

"El duelo como camino de transformación interior: Aportaciones desde la Logoterapia y el Mindfulness" Revista de LOGOTERAPIA, ANALISIS EXISTENCIAL Y ORIENTACIÓN FILOSÓFICA "VIVIR CON SENTIDO" (nº 1, Octubre 2015). Asociación para la Difusión de la Logoterapia Vivir con Sentido. I.S.S.N.: Depósito legal en trámite. Suplemento disponible

en: http://issuu.com/logoterapiavivirconsentido/docs/revista_logoterapia_octubre_2015_v2

necesidad de placer y de poder, un ser que puede encontrar el sentido no solo a través de desarrollar en la vida valores de creación y/o valores vivenciales, sino también a través del sufrimiento, desarrollando con ello valores de actitud. Todos estos aspectos de la logoterapia, la convierten en una orientación psicoterapéutica adecuada para el afrontamiento del duelo. "Cuando uno se encuentra con un destino ineludible, inapelable e irrevocable... entonces la vida ofrece la oportunidad de realizar el valor supremo de cumplir el sentido más profundo: aceptar el sufrimiento... El valor no reside en el sufrimiento en sí, sino en la actitud frente al sufrimiento" (FRANKL 1946/1979: 134).

Por su parte, Mindfulness (Mente, Conciencia o Atención Plena), es el término con el que se designan las enseñanzas y prácticas meditativas procedentes del budismo tibetano, que son en realidad verdaderos sistemas de estudio de la mente. Mindfulness puede definirse como "conciencia, de la experiencia presente, con aceptación" (SIEGEL, GERMER Y OLENDZKI 2011: 77) y consiste en calmar la mente, llevando la atención a la respiración, para después, con la conciencia amable, que no juzga, observar cualquier cosa que haga nuestra mente, haciéndonos amigos de nosotros mismos, sin rechazar nada que suceda en nosotros ni en los demás. Esta práctica, disponible para cualquier persona, sirve para aliviar el sufrimiento y mejorar la convivencia, por medio del dominio de los estados aflictivos (ansiedad, depresión, desánimo, ira, etc.) y del desarrollo de cualidades positivas, tales como la atención y el darse cuenta, la sabiduría, la compasión y la ecuanimidad.³ (MIRÓ 2006: 39).

Mindfulness, no es solo un "método" que cultiva la autoconciencia, la ecuanimidad y el amor compasivo, es también el "estado" o nivel de conciencia más allá de uno mismo, cultivado con este método. Y es también una "forma de vida" basada en los valores y el sentido, pues este nivel de conciencia nos permite orientarnos hacia el amor, la compasión y la ecuanimidad hacia todos los seres.

Con la práctica de calmar la mente y estar atentos a cualquier cosa que ella haga, creamos un espacio de libertad interior. Una mente ecuánime, que nos permite "responder" en vez de "reaccionar" ante las distintas situaciones a las que nos enfrenta la vida. Poder desarrollar estas capacidades humanas cuando en nuestras vidas se produce el vacío que deja la pérdida de un ser querido, sin recurrir a llenarlo con resistencia o desesperación, permite, tal y como apunta Vicente Simón, "que aparezca algo que subyace desde siempre, aunque no lo habíamos

³ La palabra "budismo, proviene del verbo sánscrito "budh" que significa "saber" y también "despertar". Así, el que sabe, el que ha despertado, es llamado Buda. El concepto budista de "alcanzar la iluminación" se relaciona con adquirir un nuevo nivel de conciencia, por encima de las limitaciones que nuestra mente habitual nos impone.

"El duelo como camino de transformación interior: Aportaciones desde la Logoterapia y el Mindfulness" Revista de LOGOTERAPIA, ANALISIS EXISTENCIAL Y ORIENTACIÓN FILOSÓFICA "VIVIR CON SENTIDO" (nº 1, Octubre 2015). Asociación para la Difusión de la Logoterapia Vivir con Sentido. I.S.S.N.: Depósito legal en trámite. Suplemento disponible

en: http://issuu.com/logoterapiavivirconsentido/docs/revista_logoterapia_octubre_2015_v2

descubierto... la otra dimensión del ser, la dimensión vertical... esa dimensión en la que se encuentra la paz y la abundancia de lo que verdaderamente Es"⁴ (SIMÓN 2011: 115).

Elisabeth Lukas menciona que, en las conferencias que Frankl impartió en Japón e India le dijeron: " Estas son las viejas verdades del Shintoísmo y del Budismo, pero expresadas en el lenguaje de la ciencia moderna!". Para Lukas: "Frankl combinaba las ideas viejas y nuevas acerca de la naturaleza del ser humano que son útiles para curar y reconfortar. Estas ideas se pueden resumir en cuatro palabras: Reto a la responsabilidad" (LUKAS 2006: 164).

4. Destino: Desesperación y Libertad para aceptar

Hablar de destino en logoterapia se refiere a una situación que no se puede evitar ni cambiar, como tener una enfermedad terminal o la muerte de un ser querido. Es entonces cuando tenemos la posibilidad de desarrollar nuestro mayor reto como seres humanos, nuestra capacidad para afrontar el sufrimiento inevitable y cultivar valores de actitud. En este tipo de situaciones, el objetivo no es evitar el destino con una acción (la muerte ya se ha producido o es inminente), el objetivo es afrontarlo con la actitud adecuada.

Tener que afrontar un destino como este en un mundo que ha cultivado tanto la ilusión de que todo puede corregirse o "arreglarse", favorece la percepción de que las pérdidas inherentes a la vida son un fallo personal o una injusticia del destino. "La gente que no ha aprendido a aceptar el destino..., probablemente se va a desesperar cuando se enfrente a un sufrimiento inevitable... Nos revelamos contra el destino, pero hemos olvidado cómo aceptarlo" (LUKAS, 2006: 76,77).

Esta percepción de injusticia, traducida en creencias tales como "no hay derecho" o "no puede ser" genera una gran lucha y resistencia contra la realidad de la transitoriedad de la existencia, la cual queda bien descrita por Frankl con las siguientes palabras: "Todo es pasajero. Que nadie

⁴:SIMÓN (2011) *Vivir con plena Atención*: Estas dos realidades en las que nos movemos los seres humanos, usando una analogía con las dos direcciones del espacio: la dimensión horizontal y la vertical. La dimensión horizontal es en la que estamos en el mundo, donde se mueve nuestra mente pensante o conciencia egóica. Esta se desarrolla en el tiempo reflexionando sobre el pasado e imaginando sobre el futuro, para poder actuar en el presente. Por otro lado, existe otra dimensión, la vertical, a la que también tenemos acceso y a la que accedemos cuando nos orientamos al presente, cuando dejamos de vivir en el tiempo y profundizamos en lo que se da en ese instante que vivimos. Aquí estamos acercándonos a la Conciencia, hacia, lo que se ha llamado en otras tradiciones; lo trascendente, lo no manifiesto, lo sin forma o el Ser.

"El duelo como camino de transformación interior: Aportaciones desde la Logoterapia y el Mindfulness" Revista de LOGOTERAPIA, ANALISIS EXISTENCIAL Y ORIENTACIÓN FILOSÓFICA "VIVIR CON SENTIDO" (nº 1, Octubre 2015). Asociación para la Difusión de la Logoterapia Vivir con Sentido. I.S.S.N.: Depósito legal en trámite. Suplemento disponible

en: http://issuu.com/logoterapiavivirconsentido/docs/revista_logoterapia_octubre_2015_v2

albergue la ilusión de que un ser viviente, el propio hijo que hemos echado al mundo, sea menos transitorio que tal vez un gran pensamiento o el gran amor que tal vez haya dado origen a aquel hijo" (FRANKL 1988: 54).

Como apunta Elisabeth Lukas "luchar contra el destino, cuando no hay salida, solo conduce a la desesperación" (LUKAS 2006: 26). Sin embargo, esto es precisamente lo que hace nuestra mente: resistirse y no aceptar lo que ha sucedido.

Esta desesperación es un sufrimiento generado, no ya por los acontecimientos en sí, sino por nuestra resistencia a lo que ha sucedido y al sufrimiento que este nos ha generado. Además, mientras elegimos resistirnos, no podemos dirigir nuestra atención hacia otra posibilidad: la de aceptar lo sucedido y modificar nuestra actitud hacia ese acontecimiento para descubrir un nuevo sentido en el sufrimiento. "El destino nos hace humanos porque nos fuerza a escoger entre las potencialidades disponibles, y por tanto a hacer uso de nuestra libertad" (LUKAS, 2006:26). Incluso en los primeros momentos del duelo cuando la no aceptación es inevitable, podemos ejercer la libertad de elegir la aceptación, que en este caso consiste en "aceptar que no puedo aceptarlo" (SIMÓN 2011: 115)⁵.

Viktor Frankl nos recuerda que "...cuando no se puede evitar un destino tan duro como este con una acción, con un hecho, hay que evitarlo con la actitud adecuada...El sufrimiento adquiere entonces un sentido, que consiste precisamente en la actitud con que nos enfrentamos a él , en cómo lo aceptamos... Conseguir alcanzar este objetivo es el trabajo más importante que una persona puede hacer" (FRANKL 1983: 164,165).

Pocas son las orientaciones terapéuticas que prestan atención a lo inevitable y que se dirigen a reconfortar donde no se puede "curar". La Logoterapia y el Mindfulness convergen en este punto ofreciendo valiosas aportaciones y técnicas, que capacitan a la persona para afrontar el sufrimiento inherente a la vida.

Desde la logoterapia, con la técnica de la modificación de actitudes, se orienta al cliente hacia la relatividad de los valores perdidos y se le capacita para encontrar nuevos valores en esa situación. Igualmente, mindfulness, se centra en tomar conciencia de la transitoriedad o impermanencia de todos los fenómenos. Esta toma de conciencia es, en palabras del monje budista Thich Nhat Hanh, "una medicina amarga", ya que nos capacita para permanecer conscientes de la ley natural de la impermanencia y del sufrimiento añadido que genera en la

⁵ SIMÓN (2011): *Vivir con Plena Atención*

"El duelo como camino de transformación interior: Aportaciones desde la Logoterapia y el Mindfulness" Revista de LOGOTERAPIA, ANALISIS EXISTENCIAL Y ORIENTACIÓN FILOSÓFICA "VIVIR CON SENTIDO" (nº 1, Octubre 2015). Asociación para la Difusión de la Logoterapia Vivir con Sentido. I.S.S.N.: Depósito legal en trámite. Suplemento disponible

en: http://issuu.com/logoterapiavivirconsentido/docs/revista_logoterapia_octubre_2015_v2

vida cotidiana su no aceptación (THICH NHAT HANH 2002: 104). Las prácticas de mindfulness precisamente desarrollan esta capacidad para aceptar ese sufrimiento inevitable, mediante la instrucción "aparezca lo que aparezca obsérvalo... En lugar de resistirnos o evitar el sufrimiento, nos orientamos hacia él con una conciencia amable y espaciosa" (SIMÓN 2011: 50, 134)⁶. De esta manera se cultiva la conciencia amable y compasiva que lo incluye todo, y que nos permitirá acceder a una mayor visión para elegir la respuesta que vamos a dar ante lo que nos está sucediendo: una respuesta llena de significado y sentido.

5. Desvelando la realidad: acceso a nuevos niveles de conciencia

En este apartado veremos los diferentes caminos que se abren a la conciencia a partir de la de la aceptación de lo sucedido, y del cambio de actitud tras experimentar la dolorosa experiencia de perder a un ser amado. Reflexionaremos en este punto sobre los nuevos niveles de conciencia a los que podemos acceder, relacionados con la percepción que tenemos sobre nuestra propia identidad, sobre los demás y sobre la vida y la muerte.

5.1. Dejar de identificarnos: la existencia desnuda

La monja budista estadounidense Pema Chöndron, nos recuerda que la única vez que podemos estar plenamente seguros de lo que está ocurriendo es cuando "nos quitan la alfombra de debajo de nuestros pies y no encontramos dónde aterrizar" (PEMA CHÖNDRON 1983: 25).

La vida "nos echa continuamente del nido" y nuestra mente trata de reconstruir de nuevo un "suelo firme bajo nuestros pies", para retomar la seguridad de un mundo que está fuera de nuestro control. Esto es lo que hacemos habitualmente ante las pérdidas que nos ocasionan dolor: buscamos dulcificar la pérdida y aliviar el sufrimiento, escapando del vacío que la pérdida nos ha dejado. Esta huida puede funcionar con algunos casos, pero no con las grandes pérdidas como son las de los seres que amamos. Estas pérdidas nos convulsionan de tal manera, que nos dejan sin palabras y sin ideas acerca de quiénes somos, y de qué es esto que llamamos vida. No hay donde esconderse, ni donde huir.

En su libro "El hombre en busca de sentido" Viktor Frankl describe cómo en unos pocos minutos, pasaban de ser alguien con un estatus y prestigio social, unas posesiones, unos familiares que les amaban y a quienes amaban, a ser un preso más cuya única identificación era un número. Y describe cómo esa situación de desnudez física y psicológica, les permitía entrar

⁶ SIMÓN (2011): *Aprender a practicar mindfulness*

"El duelo como camino de transformación interior: Aportaciones desde la Logoterapia y el Mindfulness" Revista de LOGOTERAPIA, ANALISIS EXISTENCIAL Y ORIENTACIÓN FILOSÓFICA "VIVIR CON SENTIDO" (nº 1, Octubre 2015). Asociación para la Difusión de la Logoterapia Vivir con Sentido. I.S.S.N.: Depósito legal en trámite. Suplemento disponible

en: http://issuu.com/logoterapiavivirconsentido/docs/revista_logoterapia_octubre_2015_v2

en contacto con algo que permanecía, algo que nadie les podía quitar: la existencia desnuda, la conciencia despierta que experimenta todo, la libertad de elegir la actitud que iban a tomar ante la situación que la vida les presentaba. Frankl nos habla de cómo se le empieza a revelar, como si se le hubiera quitado un velo en la mente, la realidad de quién es él realmente. Le han despojado de todo menos de una cosa, aquello que pertenece a su ser más profundo. (FRANKL 1946/1979: 42, 90).

Lo revelado no es algo que se elige, sino que se presenta a nuestra conciencia como algo que estaba oculto pero que existía objetivamente fuera de nuestra subjetividad: "... el sentido y los valores... son algo que me "atañe", que accede a mí desde el mundo, y no una mera expresión de mí mismo o una proyección de mis propios instintos y necesidades"⁷ (FRANKL, 1987: 33).

A lo largo de la vida, nuestro ego (identidad personal) experimenta numerosas pérdidas, nuestro cuerpo cambia, perdemos posesiones, amigos, trabajos y seres queridos. Estas pérdidas posibilitan el camino hacia la desidentificación, ya que dejan a nuestros egos "desnudos"; desprovistos de aquello en lo que habíamos basado nuestra existencia.

Del mismo modo, una larga enfermedad terminal va despojando a la persona de todo aquello con lo que se le identificaba durante toda su vida. Su cuerpo se va deteriorando hasta casi desaparecer. Su mente se nubla y no reconoce a los demás ni a su entorno, y sus emociones, positivas y negativas, suelen ir desapareciendo a medida que se acerca el final. La lucha desaparece, los lazos emocionales se van soltando a medida que la persona que está muriendo va desprendiéndose de todo lo que le ata a este mundo. La persona que ha sido la madre, padre, esposo, hijo o amigo, va presentándose ante los demás con su existencia desnuda. Este es el momento en que puede desvelarse el ser profundo que siempre ha sido, es y será, y al que hemos conocido como nuestro padre, esposo, etc..

Precisamente en esta vulnerabilidad es donde se encuentra nuestro potencial. Podemos escoger rellenar ese vacío resistiéndonos a la pérdida, llenándolo con culpa, rabia o desolación, exigiendo a la vida que las cosas sean diferentes, o bien podemos "aceptar la pérdida" con bondad compasiva⁸ (NEFF 2012: 133). Las prácticas del mindfulness dirigidas a desarrollar la bondad compasiva permiten aumentar nuestra visión de "humanidad común"; permitiéndonos

⁷ FRANKL (1987) *El hombre doliente*

⁸ Según la psicóloga Kristin Neff, la bondad compasiva o compasión tiene tres componentes: 1) Ser conscientes del dolor ("este es un momento de sufrimiento"), 2) Desarrollar una visión ecuánime hacia el dolor (humanidad común: "el dolor forma parte de la vida"), y 3) Ser amable precisamente porque hay dolor (no para que termine, ya que eso no está siempre en nuestras manos: "me trato o trato a los demás con ternura").

"El duelo como camino de transformación interior: Aportaciones desde la Logoterapia y el Mindfulness" Revista de LOGOTERAPIA, ANALISIS EXISTENCIAL Y ORIENTACIÓN FILOSÓFICA "VIVIR CON SENTIDO" (nº 1, Octubre 2015). Asociación para la Difusión de la Logoterapia Vivir con Sentido. I.S.S.N.: Depósito legal en trámite. Suplemento disponible

en: http://issuu.com/logoterapiavivirconsentido/docs/revista_logoterapia_octubre_2015_v2

aceptar no solo nuestro dolor sino el de todos los seres, orientándonos así hacia la autotrascendencia y cultivando el amor en respuesta al sufrimiento.

5.2. Soltar viejos patrones para acceder al sentido y los valores

Cuando conseguimos detener la inercia de nuestra mente en sus esfuerzos por resistirse a la pérdida del ser querido, podemos observar en profundidad la realidad en la que vivimos. El sufrimiento puede hacernos desprender de contenidos mentales superfluos, lo cual deja espacio en nuestra mente para acceder a detalles de la realidad con mucha más profundidad.

Tras la muerte de un ser querido muchas personas pierden el sentido de su existencia y lo expresan con frases como: *"mi vida ya no tiene sentido sin él"*, *"mi hijo era mi vida, no puedo vivir sin él"*. Con estas afirmaciones, estas personas están negando el verdadero sentido de su existencia y el de todas las demás personas a las que se les ha muerto un hijo, su pareja, etc.

Esta desesperación, según Frankl, es fruto de una "ceguera" provocada por la sobrevalorización de algo; por admitir solo un único sentido. Como en el caso que narra de una enfermera con una enfermedad incurable y que sentía gran desesperación porque no podría trabajar nunca más: *"...Si usted se desespera por su situación está obrando como si el sentido de la vida humana consistiera única y exclusivamente en poder trabajar más o menos horas. Con ello les está negando a todos los enfermos e inválidos su derecho a vivir, su razón de ser. Usted tiene ahora una oportunidad única: mientras que hasta ahora solo podía prestar una ayuda profesional a las personas que se le habían confiado, ahora puede usted ser algo más, un modelo de humanidad"* (FRANKL 1983:166).

Con esta reflexión Frankl le orienta hacia una nueva meta, instándole a abandonar el que ha sido el único sentido en su vida. Le hace ver que sí que tiene algo muy importante que hacer: aceptar la enfermedad y dotar su vida de invalidez como una vida plena de sentido. Con esto, le insta no solo a servir de modelo de humanidad para el resto de personas en su misma situación y a dotar sus vidas de sentido, sino también a desmitificar el valor del trabajo como aquello en lo que había basado su vida.

La desesperación que experimenta una persona tras la muerte de un ser querido, tendría en su base este mismo mecanismo: el de haber otorgado el sentido de su propia vida a la existencia de esa persona que ha muerto. Es importante confrontarle con la realidad de que no somos más valiosos por tener hijos o alguien a quien amar, ni por ser amados por alguien, sino que somos valiosos por nosotros mismos y nuestra vida continua teniendo sentido a pesar de la

"El duelo como camino de transformación interior: Aportaciones desde la Logoterapia y el Mindfulness" Revista de LOGOTERAPIA, ANALISIS EXISTENCIAL Y ORIENTACIÓN FILOSÓFICA "VIVIR CON SENTIDO" (nº 1, Octubre 2015). Asociación para la Difusión de la Logoterapia Vivir con Sentido. I.S.S.N.: Depósito legal en trámite. Suplemento disponible

en: http://issuu.com/logoterapiavivirconsentido/docs/revista_logoterapia_octubre_2015_v2

muerte del ser querido, explorando oportunidades de sentido a pesar de la pérdida o incluso como consecuencia de la pérdida.

Por otro lado, la actitud de aceptar la muerte y el sufrimiento, puede servir como un modelo para el resto de seres queridos que siguen vivos y que también están sufriendo por esa pérdida. Puede servirles de espejo en el que mirarse para afrontar esta vivencia o las que vendrán en un futuro. Se abre así el camino para la autotrascendencia. Tal y como apunta Elisabeth Lukas "Los valores de actitud son impensables sin un "otro" (LUKAS, 2006:170).

5.3. Áreas de libertad: Derreflexión y autotrascendencia

Ante el sufrimiento inevitable, nuestra mente suele reaccionar intentando buscar soluciones mentales y analizando causas, con el objetivo de escapar del dolor o solucionar aquello que nos genera dolor. Cuando esto se realiza en exceso es llamado hiperreflexión o rumiación.

Tanto en la logoterapia como en mindfulness existen técnicas para ayudar a las personas a romper con esta hiperreflexión que está causando un sufrimiento añadido al sufrimiento inevitable. El objetivo que persiguen, es dirigir la atención de las personas hacia sus "áreas de libertad", encaminando la atención lejos de situaciones que no pueden cambiar y lejos de sus posibles causas y consecuencias (LUKAS 2006: 26).

En logoterapia la técnica utilizada es la Derreflexión que conduce a la persona hacia la multitud de valores que se hallan más allá de su propia naturaleza débil. Derreflexión significa, en última instancia, ignorarse a sí mismo. El único modo de conseguirlo es orientarse hacia algo distinto de uno mismo. Trascenderse a uno mismo. Entregándose, dándose, conociendo y amando (FRANKL 1956/1992: 240). Derreflexionar es volver la atención hacia una meta, una tarea, una persona. Dirigir la atención a una meta más allá de uno mismo "a pesar de" las limitaciones psicofísicas.

La base de la práctica del mindfulness, consistente en llevar la atención consciente a aquello que se está dando en el presente, permite que la atención se aparte de los pensamientos relacionados con el futuro y con el pasado. Aumenta así la capacidad para ver con claridad todo lo que acaece momento a momento, además de facilitar el descentramiento o debilitamiento del ego, el cual "se nutre" del pasado y del futuro. Mindfulness genera un aumento en la capacidad de atención y concentración centrada en el presente que permite saborear los detalles más sutiles que están en nuestro interior o en el exterior, así como todo aquello que

"El duelo como camino de transformación interior: Aportaciones desde la Logoterapia y el Mindfulness" Revista de LOGOTERAPIA, ANALISIS EXISTENCIAL Y ORIENTACIÓN FILOSÓFICA "VIVIR CON SENTIDO" (nº 1, Octubre 2015). Asociación para la Difusión de la Logoterapia Vivir con Sentido. I.S.S.N.: Depósito legal en trámite. Suplemento disponible

en: http://issuu.com/logoterapiavivirconsentido/docs/revista_logoterapia_octubre_2015_v2

nos está poniendo la vida delante aquí y ahora, permitiéndonos cultivar la alegría y la gratitud (SIMÓN 2011: 43).

También Viktor Frankl describe, en su conocido libro, cómo la intensificación de la vida interior de los prisioneros les potenciaba su capacidad de concentrar su atención en los más mínimos detalles y saborearlos al máximo. Desde los recuerdos más cotidianos de sus vidas pasadas hasta poder descubrir y saborear al máximo, en su presente, la belleza o el arte en cualquier pequeño detalle o la belleza que descubrían en el mundo al contemplar una puesta de sol: "Una tarde, ya de regreso en los barracones, derrengados sobre el suelo, muertos de cansancio, con el cuenco de sopa entre las manos, entró de repente uno de los internos para urgirnos a salir al patio y contemplar una maravillosa puesta de sol...Luego, tras unos minutos de silencio, un prisionero dijo a otro !Qué hermoso podría ser el mundo!" (FRANKL 1946/1979: 67).

5.4. El pasado está salvado

Cuando nuestra conciencia se mantiene en el presente y se libera de nuestros pensamientos habituales que nos llevan a la preocupación por el futuro, o a la desolación por lo perdido, podemos acceder a nuevas percepciones de la realidad que nos permiten disfrutar de aquello que si que tenemos en el presente. Pero también podemos empezar a tomar en consideración todo aquello que hemos disfrutado y que se encuentra en el "granero de nuestro pasado": "...todo lo que alguna vez hemos vivido "no nos lo podrá robar ningún poder del mundo" tal como dice el poeta. No se puede eliminar del mundo nada que haya sucedido alguna vez...Es posible que sea efímero, pero queda conservado en el pasado, está protegido del carácter efímero y se salva precisamente por ser pasado... Normalmente el hombre ve solo los rastros del carácter efímero de las cosas; lo que pasa por alto son los repletos graneros del pasado" (FRANKL 1983: 47).

Esta idea defendida por Frankl de que "nada en el pasado está perdido, sino almacenado", surge del planteamiento de unir la visión del existencialismo (solo existe el presente, pues el futuro todavía no es y el pasado ya no es) y la del quietismo de la filosofía antigua (el pasado es la única verdad, es fijo y eterno, puesto que el tiempo es una dimensión mental, la división entre pasado, presente y futuro es una ilusión en la que se mueve nuestra conciencia). Frankl defiende que la verdad se encuentra realmente en el medio: "el futuro no es nada; pero el pasado es la pura verdad".(Frankl 1988: 51).

El ejemplo del "reloj de arena" que usa Frankl para explicar estos conceptos es muy clarificador al respecto: compara el transcurso del tiempo con un reloj de arena, de modo que la parte

"El duelo como camino de transformación interior: Aportaciones desde la Logoterapia y el Mindfulness" Revista de LOGOTERAPIA, ANALISIS EXISTENCIAL Y ORIENTACIÓN FILOSÓFICA "VIVIR CON SENTIDO" (nº 1, Octubre 2015). Asociación para la Difusión de la Logoterapia Vivir con Sentido. I.S.S.N.: Depósito legal en trámite. Suplemento disponible

en: http://issuu.com/logoterapiavivirconsentido/docs/revista_logoterapia_octubre_2015_v2

superior del reloj correspondería al futuro, donde se encontrarían todas las posibilidades por realizar (en forma de granos de arena), la parte inferior correspondería al pasado, donde se encontrarían todas las opciones que han sido realizadas y que por ello forman parte de la eternidad. Y en el centro del reloj, se encontraría el presente. Aquí es donde elegimos a cada instante una opción de todas las posibles para que forme parte de la eternidad del pasado. De todas las opciones posibles podemos "rescatar" una: aquella que sea más significativa y llena de sentido (Frankl 1988: 51, 52).

Así Frankl, expone el caso de una viuda de guerra que, desesperada por la muerte de su marido, considera "que su vida no tiene sentido porque gozó solo de un año de la felicidad del matrimonio". Y nos explica cómo le orienta hacia la idea de que "al menos tuvo este año de pura dicha que salvó al pasado donde se halla guardado para siempre, y que nadie le puede quitar el hecho de haberlo vivido..." (FRANKL 1988: 53).

Esta misma orientación se aplicó en consulta a unos padres que atravesaban el duelo por la muerte inesperada de su hijo de 4 años por atragantamiento: "vosotros vais a ser para siempre los padres de vuestro pequeño hijo, eso es algo eterno que nada ni nadie podrá borrar ". Tomar conciencia de esto supuso para ellos un puente que les permitió seguir vinculados con su hijo para toda la eternidad.

"Todo espera salvación" (FRANKL 1988: 55), apunta hacia nuestra libertad de elegir de entre todas las posibilidades que nos ofrece el futuro y rescatar una, salvándola y guardándola en el pasado eterno. Y a la vez desde el presente, se pueden seguir rescatando valores, haciéndolos eternos. Por ello, incluso en el caso de haber realizado alguna acción de la que nos arrepentimos, en el instante en el que realizamos un nuevo acto que implica un valor con sentido, todo el pasado queda redimido a la luz de esta nueva acción (FRANKL 1988: 52,53).

Esta idea de que las acciones realizadas en el presente pueden "redimir" las acciones del pasado, conecta con la idea de la "interdependencia" proveniente de la filosofía budista, según la cual todos los fenómenos de la naturaleza, aparte de ser "impermanentes" (transitorios), están interconectados unos con otros. Nuestras acciones del presente no solo pueden influir en nuestro futuro sino que también pueden influir en nuestro pasado, puesto que todo está interconectado. Con la práctica del mindfulness tomamos conciencia de que la existencia transcurre en el presente, y que desde este presente podemos "renacer" en nuestro pasado y generar nuestro futuro (THICH NHAT HANH 2004: 143).

"El duelo como camino de transformación interior: Aportaciones desde la Logoterapia y el Mindfulness" Revista de LOGOTERAPIA, ANALISIS EXISTENCIAL Y ORIENTACIÓN FILOSÓFICA "VIVIR CON SENTIDO" (nº 1, Octubre 2015). Asociación para la Difusión de la Logoterapia Vivir con Sentido. I.S.S.N.: Depósito legal en trámite. Suplemento disponible

en: http://issuu.com/logoterapiavivirconsentido/docs/revista_logoterapia_octubre_2015_v2

Ponemos el caso, atendido en consulta, de una mujer que se culpabilizaba por no haber sido una "buena hija" porque no cuidó de sus padres cuando envejecieron y murieron. Reconocía honestamente que "no soportaba la vejez ni la muerte". Además se culpabilizaba porque en muchas ocasiones "los trató con frialdad y dureza". En el momento de la terapia, ella convivía con los padres de su marido que ya eran mayores. En la terapia se le orientó hacia que "ahora, en su presente, tenía la oportunidad de realizar este valor de amor con los padres de su marido", y que "podía elegir cuidarles con cariño a pesar de su ansiedad y rechazo a la muerte". Con esta acción desde el presente, podía cambiar o "redimir" su pasado, puesto que desde el nuevo nivel de conciencia que había adquirido, estaba resolviendo aquello que le bloqueó para realizar ese valor de amor. Todas las acciones del pasado cobraron sentido a la luz de ese último valor realizado, puesto que constituyeron la plataforma para llegar a hacer posible la realización de ese valor de amor.

Para Frankl se pueden realizar valores hasta el último momento de vida: "La vida entera puede redimirse por un solo acto final de profunda contrición en un único momento, precisamente en el "último momento", redimiéndola, consagrándola, dándole sentido" (FRANKL 1988: 53).

5.5. Establecer un nuevo vínculo con los seres queridos

Se puede seguir amando a alguien aún después de su muerte y seguir sintiendo su amor aunque esa persona no esté físicamente. Cuando perdemos a un ser querido sufrimos, pero si conseguimos calmar nuestra mente y prestar atención consciente podremos "ver" la continuidad de nuestro ser querido en nosotros y en la vida.

En el libro "El hombre en busca de sentido", Viktor Frankl describe una serie de experiencias trascendentales que vivió en sus duras jornadas cavando zanjas, en las cuales se observa cómo descubre un nuevo tipo de vínculo con su ser querido en otra dimensión fuera de la dimensión física: "De pronto me asaltó una inquietud: ni siquiera sabía si ella vivía aún. Sin embargo, ahora estaba convencido de una cosa, algo que había aprendido demasiado bien: el amor trasciende la persona física del ser amado y encuentra su sentido más profundo en el ser espiritual del otro, en su yo íntimo. Que esté o no presente esa persona, que continúe viva o no de algún modo pierde su importancia" (FRANKL 1946/1979: 66)... "La presentía a mi lado, conmigo, cada vez con más intensidad. Sentía que casi podía tocarla, que si extendía mi mano cogería la suya. Fue una sensación terriblemente viva: ella estaba allí realmente. En ese mismo instante un pájaro alzó un breve vuelo y se posó frente a mí, sobre el montón de tierra que había extraído de la zanja y se me quedó mirando fijamente" (FRANKL 1946/1979: 68).

"El duelo como camino de transformación interior: Aportaciones desde la Logoterapia y el Mindfulness" Revista de LOGOTERAPIA, ANALISIS EXISTENCIAL Y ORIENTACIÓN FILOSÓFICA "VIVIR CON SENTIDO" (nº 1, Octubre 2015). Asociación para la Difusión de la Logoterapia Vivir con Sentido. I.S.S.N.: Depósito legal en trámite. Suplemento disponible

en: http://issuu.com/logoterapiavivirconsentido/docs/revista_logoterapia_octubre_2015_v2

Si estamos atentos, enfocados en el presente, encontraremos multitud de signos o huellas que nos conectan con este espacio de comunicación y amor hacia nuestro ser querido. En nuestro día a día, podemos hallar en los pequeños detalles cotidianos su presencia amorosa, encontrando que muchos de nuestros comportamientos y pensamientos están llenos de todo aquello que nos aportó el tiempo que estuvo con nosotros.

El maestro budista Thich Nhat Hanh, en su libro "La muerte es una ilusión" nos recuerda que "...en este mismo momento estamos naciendo y muriendo. No estamos naciendo bajo una sola forma sino bajo muchas. Me gustaría que visualizaras una luz de bengala. Cuando la enciendes, no se extiende solo hacia una dirección vertical sino que va hacia muchas direcciones...Tu eres como una luz de bengala. Penetras al interior de tus hijos, de tus amigos, de la sociedad y del mundo entero" (THICH NHAT HANH 2004: 135).

La interdependencia de todas las cosas se traduce en la idea de que en realidad no estamos separados, la ilusión de nuestra mente de que nuestra existencia empieza y termina al nacer y al morir, tan solo se aplica a la dimensión histórica, la que se mueve en el tiempo y en nuestra mente egóica, pero no a la dimensión del Ser.

5.6. Conclusión

Logoterapia y mindfulness ofrecen aportaciones útiles para reconfortar ante el sufrimiento inevitable de la vida. Ambas orientaciones conducen hacia la libertad y la responsabilidad personal para elegir, no ya lo que nos sucede, sino la actitud que vamos a adoptar ante lo que nos sucede.

En toda situación de sufrimiento existe un sentido que espera a ser desvelado. Para poder acceder a ese sentido, ambas orientaciones apuntan hacia la aceptación de la pérdida y del sufrimiento inevitable, como la puerta de entrada hacia el camino de transformación interior. Un camino que nos dirige hacia el "centro del laberinto".

Esta transformación interior a través del duelo, nos permitirá abrirnos al mundo en el aquí y el ahora; abrirnos a los valores y metas llenas de sentido; abrirnos a la alegría, al amor y a la compasión hacia todos los seres. Nos revelará nuevos niveles de conciencia respecto de nuestro ser más íntimo, del de los demás y de la vida y la muerte.

"El duelo como camino de transformación interior: Aportaciones desde la Logoterapia y el Mindfulness" Revista de LOGOTERAPIA, ANALISIS EXISTENCIAL Y ORIENTACIÓN FILOSÓFICA "VIVIR CON SENTIDO" (nº 1, Octubre 2015). Asociación para la Difusión de la Logoterapia Vivir con Sentido. I.S.S.N.: Depósito legal en trámite. Suplemento disponible

en: http://issuu.com/logoterapiavivirconsentido/docs/revista_logoterapia_octubre_2015_v2

Decía Martin Buber "La vida del espíritu no es un monólogo, sino un diálogo" (FRANKL 1988: 55). El monólogo se establece con uno mismo, viendo la vida desde nuestros condicionantes psicofísicos. El diálogo requiere trascender de uno mismo, ir hacia otro, hacia algo más allá del "si mismo". Más que preguntar ¿por qué? preguntémonos ¿para qué? o bien ¿qué opción voy a "salvar" desde mi presente?

6. Bibliografía

CASTRO, M (2009): *Volver a vivir. Diario del primer año después de la muerte de un hijo*. RBA Libros.

FRANKL, V. E. (1946/1979): *El hombre en busca de sentido*. Trad. Gabriel Insausti Herrero. Barcelona: Herder.

FRANKL, V. E. (1983): *La psicoterapia al alcance de todos*. Trad. Diorki. Barcelona: Herder.

FRANKL, V. E. (1987): *El hombre doliente. Fundamentos antropológicos de la Psicoterapia*. Trad. Diorki. Barcelona: Herder.

FRANKL, V.E. (1987): *Logoterapia y Análisis Existencial. Textos de cinco décadas*. Trad. Jose A. de Prado, Roland Wenzel, Isidro Arias. Barcelona. Ed. Herder.

FRANKL, V.E. (1988): *La voluntad de sentido. Conferencias escogidas sobre Logoterapia*. Trad. Fundación Arché. Barcelona: Herder.

FRANKL, V.E. (1992): *Teoría y terapia de las neurosis. Iniciación a la Logoterapia y el análisis existencial*. Trad. Fundación Arché. Barcelona: Herder.

KUMAR, S. M. (2005): *Grieving Mindfully. A compassionate and Spiritual Guide to coping with loss*. Oakland: New Harbinger Publications.

MIRÓ, M. (2006): "La atención plena (Mindfulness) como intervención clínica para aliviar el sufrimiento y mejorar la convivencia" en Revista de Psicoterapia, 16, (66/67), pp. 31-76.

NEFF, K. (2012): *Sé amable contigo mismo. El arte de la compasión hacia uno mismo*. Trad. Remedios Diéguez. Barcelona: Espasa Libros.

"El duelo como camino de transformación interior: Aportaciones desde la Logoterapia y el Mindfulness" Revista de LOGOTERAPIA, ANALISIS EXISTENCIAL Y ORIENTACIÓN FILOSÓFICA "VIVIR CON SENTIDO" (nº 1, Octubre 2015). Asociación para la Difusión de la Logoterapia Vivir con Sentido. I.S.S.N.: Depósito legal en trámite. Suplemento disponible

en: http://issuu.com/logoterapiavivirconsentido/docs/revista_logoterapia_octubre_2015_v2

LUKAS, E. (2006): *También tu sufrimiento tiene sentido. Alivio en las crisis a través de la Logoterapia*. México: LAG. Colección Sentido.

PEMA CHÖNDRON (1998): *Cuando todo se derrumba. Palabras sabias para momentos difíciles*. Trad. Miguel Iribarren. Madrid: Gaia Ediciones.

SIEGEL, R.D., GERMER, C.K Y OLENDZKI, A. (2011): *Mindfulness: ¿Qué es? ¿Dónde surgió?*. En Didonna, F. *Manual Clínico de Mindfulness*. Trad. Monica Castell. Bilbao: Desclée de Brouwer

SIMÓN, V. (2011): *Aprender a practicar Mindfulness*. Barcelona: Sello Editorial

SIMÓN, V. (2011): *Vivir con plena atención. De la aceptación a la presencia*. Bilbao: Desclée De Brouwer

THICH NHAT HANH (2002): *Las enseñanzas de Buda. Los tres sutras fundamentales*. Trad. Nuria Martí. Barcelona: Oniro

THICH NHAT HANH (2004): *La muerte es una ilusión. La superación definitiva del miedo a morir*. Trad. Nuria Martí. Barcelona: Oniro