

A REY MUERTO, REY PUESTO

Sin duelo, con trauma



Patricia
Boixet

Patricia Boixet

Psicoterapeuta supervisora-formadora
Actriz-Psicóloga. Miembro de AEP

RESUMEN

En este artículo se planteará un análisis sobre como está cambiando la manera de relacionarse en el siglo XXI con la redes sociales, las conversaciones de WhatsApp, la exposición continua en Instagram... Favoreciendo un mundo relacional superficial, donde todo va tan rápido que no hay tiempo para vivir la pérdida, simplemente, hay que buscar un nuevo objeto de deseo.

La expresión A rey muerto, rey puesto, en su origen expresaba la continuidad dinástica de los reyes. Incluso se ha llegado a atribuir la frase al rey Felipe V (1683-1746), quien en 1705 lideró a sus tropas en el asalto del castillo de Montjuic, en Barcelona. Uno de los hombres por temor a que el monarca pudiera sufrir algún percance le rogó que se pusiera a cubierto: “Majestad, soldados hay miles, y rey no hay más que uno”. A esto replicó el primer Borbón español: “Si el rey muere, otro habrá, que a rey muerto, rey puesto”.

¿Dónde ha quedado el duelo por la pérdida de algo irrepentible, único?

Vivimos inmersos en un mundo globalizado que avanza a un ritmo frenético, no hay tiempo para duelos. Con esa sensación de vivir en la eterna juventud, con

esas píldoras que nos recetan felicidad. La infelicidad es para perdedores. Los duelos también. Cuando acaba una relación fácilmente por internet se conoce a otra persona en esas miles de aplicaciones que así lo facilitan: Tinder, Meetic, Badoo, etc... No hay tiempo para despedidas. No hay luto.

“La gente no tiene amigos porque no hay vendedores de amigos” lo decía Antoine de Saint- Exupéry en voz del zorro en el Principito. Pero Facebook nos hace creer lo contrario, si nos mostramos felices, personas de éxito, que viajan, van a fiestas y sonríe en sus selfies... acumulamos likes, seguidores y en el peor de los casos Amigos. ¿Son realmente amigos? ¿Tendríamos que acuñar una nueva palabra? Acumulamos amigos virtuales como puntos en la feria. Las personas son otra forma de consumo para demostrar la propia valía.

Actualmente hay empresas que te venden lotes de 100.000 amigos/seguidores

por unos quinientos euros (recordamos el caso de Almudena Ripamonti con la que descubrimos que hay diferentes precios, los más baratos son los rusos y los iraníes).

Pero este mundo fatuo, lleno de relaciones insustanciales, donde haces una foto a un plato antes de comértelo, donde sonríes en la foto de la fiesta más aburrida del mundo y la cuelgas en una red social, nos está trayendo consecuencias...

Nuestras consultas cada vez se llenan más de personas con una sensación grande de vacío. Se lamentan de una vida falta de sentido e ideación melancoloides.

Cuando uno consume relaciones sin valor al final la agresión pasa a ser de uno. Yo tampoco valgo nada si estoy con gente que no tiene ningún valor para mí. Vivimos de espaldas al duelo.

¿Qué es el duelo?

Etimológicamente proviene del vocablo latino "dolus" que significa dolor. Es la reacción a la pérdida de un ser amado o de una abstracción equivalente (libertad, ideales). Debe entenderse como el conjunto de fenómenos psicológicos (emocionales, cognitivos, conductuales y psicosociales) que llevan desde que ocurre la pérdida afectiva hasta la elaboración del duelo. Worden señala que sus manifestaciones pueden clasificarse en cuatro grandes categorías:

- a.) Sentimientos: Tristeza, enfado, culpa y autorreproche, ansiedad, soledad, fatiga, impotencia, shock, anhelo, emancipación, alivio, insensibilidad
- b.) Sensaciones físicas: Vacío en el estómago, opresión en el pecho, opresión en la garganta, hipersensibilidad al ruido, sensación de despersonalización ("camino por la calle y nada me parece real, ni siquiera yo"), falta de aire, debilidad muscular, falta de energía, sequedad de boca.
- c.) Cogniciones: Incredulidad, confusión, preocupación, sentido de presencia, alucinaciones
- d.) Conductas: Trastornos del sueño,

trastornos alimentarios, conducta distraída, aislamiento social, soñar con la persona amada, suspirar, hiperactividad desasosegada, llorar, visitar lugares o llevar consigo objetos que recuerden la pérdida.

Todo duelo implica una situación diacrónica, es decir que sigue un proceso, al cabo de algún tiempo desaparece por sí solo y es perjudicial perturbarlo. Este proceso tiene las siguientes fases:

- 1.-Impacto: Negación y aislamiento. Consiste en el reconocimiento de la pérdida; "la negación de la pérdida conlleva la imposibilidad de todo desarrollo siguiente y puede llegar a afectar gravemente el contacto y el reconocimiento de la realidad".
- 2.-Ira y protesta
- 3.-Negociación y pacto
- 4.-Depresión: sobrecarga de recuerdos y vínculos tenidos con la persona perdida, alternado con momentos de retiro de estas cargas.
- 5.-Aceptación y distanciamiento final. "la reconexión con el mundo objetal y la reaparición de las posibilidades de investir nuevos objetos, quedando el Yo libre y exento de inhibiciones".

Nos decía Freud en 1915 en su artículo *Duelo y melancolía*: "Lo normal (en el duelo) es que prevalezca el acatamiento a la realidad. Pero la orden que esta imparte no puede cumplirse enseguida. Se ejecuta **pieza por pieza** con un gran gasto de tiempo y de energía de investidura, y entretanto la existencia del objeto perdido continúa en lo psíquico. Cada uno de los recuerdos y cada una de las expectativas en que la libido se anudaba al objeto son clausurados, sobreinvertidos y en ellos se consume el desasimiento de la libido".

¿Por qué esa operación de compromiso, que es el ejecutar pieza por pieza la orden de la realidad, resulta tan extraordinariamente dolorosa? ¿No puede cumplirse enseguida?

¿Vamos hombre, porque lo diga Freud! Todo va deprisa, es un consumismo que nos consume, que nos convierte a nosotros

mismos de “usar y tirar”. El pieza a pieza freudiano se nos hace tedioso y somos nosotros los que nos estamos “despiezando”.

Pero entonces si no realizamos este proceso, ¿Qué nos ocurre?...

Seguimos muchas veces en el día a día, sin asumir la pérdida, mirando hacia otro lado, invistiendo nuevos objetos en la etapa de negación. En el: “Aquí no ha pasado nada”, “Esa persona no era tan importante”, aquí radica el grave error, si este proceso se repite, el yo queda afectado, no hay vínculos importantes, por tanto es el propio yo que queda desvalorizado por falta de relaciones vinculantes. Si estoy rodeado de relaciones no importantes, al final el no importante paso a ser yo. La carga de objeto demostró tener poca energía de resistencia y quedó libre. Esta libido no fue desplazada hacia otro objeto, sino retraída al yo, permitiendo una identificación del yo con el objeto abandonado. Esto quiere decir que la elección de objeto tiene una base narcisista, de manera que ante una contrariedad, la carga de objeto vuelve al narcisismo. La identificación narcisista con el objeto se convierte entonces en un sustitutivo de la carga erótica, a consecuencia de la cual no puede abandonarse la relación amorosa a pesar del conflicto con la persona amada.

En conclusión, la predisposición a la melancolía depende del predominio del tipo narcisista de elección de objeto (regresión a la etapa oral). Ese automartirio es un instrumento de venganza contra el objeto originario de la perturbación afectiva. Es así que ponerse enfermo es la meta. No rompes el vínculo (ya que muchas veces era muy débil como ya hemos visto), es el rol que queda empobrecido, tu capacidad de amar y por ende la propia persona. Y es cuando el duelo se convierte morbosamente en melancolía.

La melancolía es el estado de ánimo profundamente doloroso, una cesación del interés por el mundo exterior, pérdida de la capacidad de amar, inhibición de las funciones y disminución del amor propio. En el duelo, el mundo se ha vuelto pobre y

vacío, pero en la melancolía, es el yo el que se convirtió en vacío.

También hay elevada sintomatología de despersonalización, vinculadas muchas veces con el síndrome de burnout o de “estar quemado”. Frente a demandas de alto impacto emocional la persona adopta una actitud de distanciamiento, frialdad e hiperracionalidad. La despersonalización se describe como la actitud fría, cínica y distante que puede culminar con el maltrato. A esto se ha llamado deshumanización, una especie de clonación conductual en donde la víctima se transforma en victimario. La conmoción psíquica se agrava con el aislarse de la comunicación y de la socialización. Planteado como un continuo que va desde la disociación pasando por la despersonalización (desrealización), hasta la deshumanización. En palabras de Zygmunt Bauman en su Amor líquido: “El habitante de nuestra moderna sociedad líquida debe amarrar los lazos que prefiera usar como eslabón para ligarse como el resto del mundo humano, basándose exclusivamente en su propio esfuerzo y con la ayuda de sus propias habilidades y de su propia persistencia. Suelto, debe conectarse.... Sin embargo, ninguna clase de conexión que pueda llenar el vacío dejado por los antiguos vínculos ausentes tiene garantía de duración. De todos modos, esa conexión no debe estar bien anudada, para sea posible desatarla rápidamente cuando las condiciones cambien...algo que en la modernidad líquida seguramente ocurrirá una y otra vez”. Existe un conflicto de ambivalencia (por situaciones de ofensa, postergaciones desengaños) que permite satisfacer la tendencias sádicas y de odio, orientadas hacia un objeto, pero retrotraídas al yo del propio sujeto. A través del autocastigo, el sujeto se venga de los objetos primitivos y atormenta a los que ama por medio de la enfermedad, después de haberse refugiado en ésta para no tener que mostrarle directamente su hostilidad. Así la carga erótica hacia el objeto tiene dos destinos: una parte retrocede a la identificación, y otra retrocede hasta la fase

sádica. Este sadismo aclara la tendencia al suicidio, en el cual el yo no puede darse muerte sino cuando el retorno de la carga de objeto le hace posible tratarse a sí mismo como objeto.

La melancolía desaparece al cabo de un tiempo pero deja secuelas. En algunos casos la melancolía tiende a transformarse en **manía**, es decir en un estado sintomáticamente opuesto, que puede durar un tiempo. La manía se caracteriza por un estado de exaltación, disposición a la actividad, alegría y triunfo, pero en donde el yo ignora qué y sobre qué ha conseguido tal triunfo. En la manía el yo tiene que haber dominado el sufrimiento de la pérdida de objeto quedando emancipado de él y emprende con hambre voraz nuevas cargas de objeto, ávido, cae irremediamente en vínculos sin consistencia, en esa vorágine de redes “sociales”, en el Amor líquido que nos define Bauman, tan de estos principios de siglo XXI.

Volvamos a la situación que nos atañe, el Paciente x aparece en consulta con alta sensación de vacío, con falta de sentido vital. Le preguntas por duelos, desengaños... ninguno en especial. En la última época ha ido coleccionando diferentes experiencias, aunque ninguna a destacar. No hay duelo pero si se huele el trauma (del griego trayma, herida, o traoo, atravesar). La herida profunda en su yo. Freud y Breuer, concuerdan con Janet al asumir que “algo se vuelve traumático porque es disociado” y permanece fuera del conocimiento consciente. Importante en consulta el poder unir lo que quedó roto. La ambivalencia hacia lo perdido. “Sólo gradualmente, - dice Klein - obteniendo confianza en los objetos externos y en múltiples valores, es capaz el sujeto en duelo de fortalecer su confianza en la persona amada perdida. Sólo así puede aceptar que el objeto no fuera perfecto, sólo así puede no perder la confianza y la fe en él, ni temer su venganza. La representación del objeto es parcial pero los mecanismos identificatorios son totales. La representación del objeto ha de ser total con sus cosas buenas y malas y la identificación parcial. Hay que

limpiar la representación interna de ese objeto amado. Para poderlo integrar. Romper las ambivalencias. Que el objeto amado no tape al yo.”

Aquí es donde el Psicodrama se frota las manos: nos contaba Moreno así su único encuentro con Freud en Viena en 1912: “Bueno, doctor Freud, yo comienzo donde usted deja las cosas. Usted vea la gente en el ambiente artificial de su consultorio, yo la veo la calle y en su casa, en su entorno natural. Usted analiza sus sueños. Yo trato de darles el valor de soñar nuevamente. Usted los analiza y los divide en partes. Yo les permito actuar sus conflictos de roles y les ayudo a colocar las partes juntas de nuevo”. En 1905, en un artículo que nunca llegó a publicar. “Personajes Psicopáticos en el Teatro”, destaca acertadamente el clima que se crea cuando se dramatiza (aunque se refiere a la representación teatral), permitiendo que se produzca un proceso de conscientización (de conocimiento) a través de la disminución de las resistencias, que es uno de los principales efectos de la dramatización, a partir de la creación de un clima emocional particular (warming up). En el teatro, el espectador se identifica con los personajes a través de un mecanismo de identificación proyectiva el psicodrama el actor “protagoniza” “su” drama, lo recrea, pero también, lo crea. Toda dramatización, es la expresión de situaciones internas conflictivas del sujeto y/o del grupo, a través de una representación. Re-presentación de una obra vieja con ropaje nuevo que se podrá entender como la re-conceptualización de los propios problemas o síntomas y posteriormente la transformación de valoraciones y emociones en relación a sí mismo y los otros. Las escenas al ser dramatizadas, se desmenuzan, se desintegran y vuelven a armar, integrando todos los elementos (fantaseados y reales), que expresan los modos internos de relación del protagonista con los otros. Aquí, como en el sueño, hay un “contenido latente” de la dramatización (o “escena latente”, como la ha llamado Martínez Bouquet). Dicho contenido latente es la expresión del “drama interno” del individuo..

La metodología psicodramática, al involucrar no sólo la palabra, sino también el

movimiento corporal y las imágenes, activan más elementos cerebrales que otras técnicas. Por ejemplo, es frecuente que, al pasar al escenario aparezcan recuerdos, imágenes mentales que en la misma persona, sentada, en el contexto grupal, no habían surgido. Ofreciendo así la posibilidad de una nueva experiencia, en la que se elaboran angustias primarias relacionadas con la separación (“agonías” de Winnicott, o “angustia catastrófica” de Bion) y se re-experiencia la posibilidad del desarrollo de una transicionalidad, qué faltó o fue incompletamente desarrollada originalmente.

El psicodrama es ese teatro con el que el niño-adulto intenta elaborar ahora lo que no logró elaborar entonces con aquel otro “teatro” de la Infancia. Junto a estos cambios representacionales comienzan a aparecer sentimientos de competencia que le dan al consultante la sensación de tener una evolución más autónoma durante esta etapa del proceso, lo cual produce un efecto terapéutico, que es con frecuencia citado en la investigación en psicoterapia, como un cambio en la autoimagen, fortaleciendo la autoestima. (Krauss M., Dagnino P., 2005).

La dramatización o juego de roles incluye técnicas, entre otras, como los soliloquios (expresar en un diálogo lo que se siente o piensa de la situación o escena), la interpolación de resistencias (el director modifica la escena de forma imprevista para el protagonista, quien muestra sus recursos yoicos, su forma de conducta y vinculación más natural), el intercambio de roles (desde una visión simultánea de dos roles contrapuestos se facilita la comprensión mutua) y la proyección al futuro (permite trabajar no solo con el pasado y el presente sino acercarse a al futuro mediato, probable o ideal).

El yo-auxiliar es también lugar privilegiado de la transferencia, reconociendo al otro como diferente, para sólo atribuirle partes mías, aspectos míos. Un modo de preservar la ilusión narcisista y de desconocer al otro. En la dramatización este doble (y contradictorio) propósito se pone en evidencia a través de los roles atribuidos al Yo auxiliar, roles, desde luego, transferenciales, y, por lo tanto, destinados a conocer y desconocer al

otro simultáneamente. En caso de ausencia del yo-auxiliar, se debe recurrir al trabajo psicodramático con objetos, tanto para el juego de personajes, títeres por ejemplo, como para la construcción de imágenes. También se puede recurrir a técnicas como de la “silla vacía”, en la cual el protagonista juega todos los roles.

Bidemann considera que la psicoterapia es básicamente una experiencia, asumiendo que esta, desde sus orígenes, implica la unidad de lo afectivo y lo cognitivo como fenómeno propio del ser vivo en su relación con el medio. Parte de nuestro medio es el entorno social. En esto es importante el descubrimiento de la plasticidad persistente a lo largo de la vida del sistema nervioso, la expresión genética que permite que se manifiesten nuevos recursos cuando son necesitados y la constante generación de nuevas conexiones sinápticas cuando son requeridas (Bidemann N., 2005). Los pacientes suelen concluir la terapia con un nuevo cuadro (guión, trama, mito) de lo que fue su vida. Una nueva historia es construida. No es la comprensión verbal de los conflictos lo que genera cambios interiores, sino la elaboración e integración yoica en torno a la acción” (Rojas Bermúdez, 1997, pág. 126). Moreno hace constante hincapié en la integración del hombre en su totalidad: cuerpo, sentimiento, voluntad y pensamiento. Cuando se enfrenta a la vida en sus variados matices y múltiples manifestaciones con todo su ser, estará obrando espontáneamente y su obra será siempre creadora.

El escenario será pues ese laboratorio, donde atar todos los cabos sueltos, donde se integrarán todas las partes del objeto amado, las buenas y las malas hasta poder integrarlo, hoy y también siempre, porque la escena es ahistórica y sus efectos se quedarán fijados en nuestro cuerpo. Integramos las luces y las sombras, para poder digerir la pérdida, sin necesidad de caer en la manía, de este mundo de prisas que nos deja vacíos.

Es un duelo abordable, adaptativo que nos separará de la ideación melancoloides y nos preparará sin duda a volver a vivir el amor, sin urgencia ni carencia. Pero antes pieza a pieza

debemos sentir la pérdida de ese vínculo irrepetible, sin cortar el rol, la capacidad de volver a amar, a investir otro amor. Melanie Klein nos decía que en el duelo: junto con el dolor experimentado, surge el amor por el objeto y el sujeto siente que la vida seguirá existiendo a pesar de todo, y que “el objeto amado perdido puede ser conservado internamente”.

Guardaremos el recuerdo en nosotros consiguiendo así su inmortalidad.

*“Aunque nada pueda hacer
volver la hora del esplendor en la hierba,
de la gloria en las flores,
no debemos afligirnos
porque la belleza subsiste siempre en el recuerdo”.*

WILLIAM WORDSWORTH

BIBLIOGRAFIA

- **Aguiar M. (1998)** *Teatro espontaneo e psicodrama. Agora, Sao Pablo*
- *Aristóteles. (1959) Poética, Aguilar, España*
- *Bauman, Z. (2006) Amor líquido, sobre la fragilidad de los vínculos humanos, Fondo de Cultura económica, Buenos Aires.*
- *Bowlby J. (1990) La pérdida afectiva. Tristeza y depresión. Buenos Aires, Paidos*
- *Bowlby, J. (1998). El apego (El apego y la pérdida I). Barcelona. Paidós Ibérica.*
- *Bustos D. (1997) Actualizaciones en psicodrama. Momento, Buenos Aires*
- *Bustos D. (1975) Psicoterapia psicodramatica. Paidos, Buenos Aires*
- *Calvente C.F. (2002) El personaje en psicoterapia. Letra Viva, Buenos Aires*
- *Covarrubias E. (2006) Cuerpo dolido y cuerpo enduelado de los terapeutas. En Torres P. Ed.*
- *Fonseca Filho J. (1980) Psicodrama de la locura. Agora , Sao Pablo*
- *Fox J. (1994) Acts of service. Spontaneity, commitment, tradition in the nonscripted theatre. Tusitala Publishing, USA*
- *Freud, S. (1915) Duelo y Melancolia. en AE vol XIV*
- *Freud, S. (1914) Introducción del Narcicismo, en AE vol XIV*
- *Freud, S. (1920) Mas allá del principio del placer. en AE vol XVIII*
- *Garavelli M.E. (2003) Odisea en la escena. Teatro espontáneo. Brujas, Còrdoba*
- *Gonzalez M.P. (1997) Orientaciones teóricas fundamentales en psicología de lo grupos. EUB, Bcn*
- *Green, A. (1983) Narcicismo de vida, narcicismo de muerte, Buenos Aires: Amorrortu editores.*
- *Grinberg, L. (1971) Culpa y Depresión, Estudio Psicoanalítico, Buenos Aires : Paidós Zaed*
- *López E., Población P. (1997) La escultura y otras técnicas psicodramáticas aplicadas en psicoterapia. Paidos, Buenos Aires*
- *Losso, R. (2011) Psicoanálisis y Psicodrama: Sigmund Freud y Jacobo Levy Moreno Conferencia pronunciada en el Encuentro Internacional de Psicodrama de Grupo. Buenos Aires*
- *Martinez-Bouquet C.M., (2006) La ruta de la creación, Aluminé, Buenos Aires*
- *Martinez-Bouquet C.M. (2002) T.de la escena. Una nueva visión de la dramática. Aluminé, B. Aires*
- *Menegazzo CM. Diccionario de Psicodrama y Sociodrama. Fundación Vinculos, B. Aires, 1981*
- *Moreno J.L. (1977) Psicoterapia de grupo y psicodrama. Fondo de Cultura Economica, México*
- *Moreno J.L. (1993) Psicodrama, Hormè, Buenos Aires*
- *Moreno J.L. (1995) El psicodrama. Terapia de acción y principios de su práctica. Hormè, B. Aires*
- *Moreno JL (1979) Psicoterapia de grupo y psicodrama. FCE, México*
- *Pavis P. (1998) Diccionario de teatro. Dramaturgia, semiología, estética. Paidos, Barcelona*
- *Riquelme R., Avances en psicoterapia y cambio psíquico. Sociedad Chilena de Salud Mental, S*
- *Rojas Bermúdez, J.G. (1998). Teoría y Técnica Psicodramáticas. Barcelona. Paidós.*
- *Sintes R. (2002) Por amor al arte. Entre el teatro espontáneo y la multiplicación dramática. Lumen,*
- *Schützenberger, A.A. (2008). ¡Ay mis ancestros! Buenos Aires. Aguilar, Altea, Taurus, Alfaguara.*
- *Tizon J. (2004) Pérdida, pena, duelo. Paidos Ibérica, Barcelona*
- *Torres P., Marassi P. (2002) Psicodrama y teatros de amor y duelo. Ensayos de aproximación. Santiago de Chile, Ed Universidad Mariano y.*