

## **DECIR DE NUEVO: ¡HOLA!**

Re-cordar la relación perdida para recobrar el bienestar.

Por Michael White

Nota de la traductora: Podemos traducir “remember” al español como recordar pues si consultamos el diccionario, “cordada” es el grupo de escaladores de montaña sujetos por una misma cuerda. Entonces podemos decir que re-cordar a la persona querida junto con la relación ya establecida, es volver a anudarla a nuestra cuerda para seguir escalando la montaña de la vida. (Ángeles Díaz Rubín - Cuqui)

\*(Este artículo se escribió para ser presentado en el “Loss and the Family International Colloquium” Ballymaloe, County Cork, Irlanda, desarrollado entre el 5 y 8 de julio de 1988)

*“Freud afirma que para que se complete el proceso de duelo, es necesario que quienes quedan con vida desarrollen una nueva realidad que ya no incluya lo que se se ha perdido. Pero... hay que agregar que la plena realización del duelo puede restaurar lo que se ha perdido e incorporarlo en el presente. Re-cordar plenamente puede ser tan vital para el bienestar y la recuperación como el olvido de los recuerdos” (Myerhoff, 1982, pag. 110).*

Durante algún tiempo estuve examinando la metáfora de “decir hola” y su aplicación en el trabajo con temas de aflicción por una pérdida . Mi interés estaba motivado por determinadas experiencias de la terapia con personas que padecían lo que en otros lugares había sido diagnosticadas con una “aflicción demorada” o “duelo patológico”. Muchas de estas personas, habían sido objeto de prolongados e intensos tratamientos basados en el modelo “normativo” y/o aplicando productos químicos a los problemas de la vida, sin que se hubiera tomado en cuenta su propio proceso de aflicción.

Generalmente he comprobado que estas personas están bien familiarizadas con el proceso de pensamiento informado por la metáfora de “decir adiós”, fácilmente pueden situar su experiencia en relación con este proceso y comprenden claramente que en su evolución no han alcanzado la meta apropiada; “saben” que la evidencia de haber llegado a esa meta es cuando se experimenta plenamente el “adiós”, es decir cuando ya no se tiene relación con la persona muerta al aceptar la pérdida definitiva del ser querido y sentir el deseo de emprender una nueva vida,

En el primer contacto terapéutico con quien padece “duelo patológico”, la persona parece que hubiera perdido su propio yo junto con la pérdida de la persona amada. Sin necesidad de que yo le pregunte, expone todo lo relativo a la pérdida sufrida y los efectos que ésta ha causado en su vida. Por su propia cuenta describe detalladamente su sensación de vacío, su depresión y su falta de interés por todas las cosas; es tal su desesperación, que a menudo me he sentido completamente abrumado al comienzo de la terapia. Generalmente distingo las incitaciones que esas personas me hacen para que me una a ellas en conversaciones de “más de lo mismo” activadas por la metáfora de “decir adiós”, pero usualmente logro declinar tales invitaciones.

En semejantes circunstancias puede esperarse que continuar trabajando la aflicción

según el modelo normativo -un modelo que especifica las fases del proceso de la aflicción de conformidad con la metáfora de decir adiós- complicará aún más la situación de la persona en lugar de capacitarla para que pueda reaccionar y enriquecer su vida. Es tal la desolación que esas personas experimentan, que parece mucho más indicado en la terapia, crear un contexto que permita incorporar la relación perdida, en vez de hacer esfuerzos para que olvide esa relación. Esta consideración impulsó mi investigación de la metáfora de “decir hola”.

Guiado por esta metáfora de “decir hola”, elaboré y formulé preguntas con la esperanza de ofrecer a dichas personas la posibilidad de recuperar su relación con el ser amado y perdido. Sorprendido por el efecto que tuvieron estas preguntas para eliminar la sensación de depresión y vacío, me animé a investigar más la metáfora. Mi deseo era alcanzar una mejor comprensión de los sucesos que me permitiera, en forma más efectiva, ayudar a las personas en el restablecimiento de sí mismas, lo que aportaría el alivio tan fuertemente anhelado.

## MARY

Mary tenía 43 años cuando acudió a mí en busca de ayuda terapéutica para lo que ella llamaba “una pérdida no resuelta”. Hacía seis años, su marido Ron había muerto súbitamente de un ataque cardíaco, se trataba de un hecho enteramente inesperado. Hasta aquel momento toda la vida de Mary había sido excelente, ella y Ron habían disfrutado de una relación “rica y amorosa”, una relación que ambos valoraban en muy alto grado.

Después de la muerte de Ron el mundo de Mary se derrumbó. Desde entonces se sentía agobiada por la tristeza, se sentía torpe, atontada y “simplemente pasaba por la vida” sin experimentar consuelo de ninguna clase. Su entorpecimiento sobrevivió a varios intentos de “elaborar su duelo” mediante asesoramiento psicológico. La medicación tampoco le había procurado ningún alivio. En sus intentos por alcanzar cierta sensación de bienestar, durante cinco años Mary había seguido tratando de aceptar los hechos sucedidos consultando otros terapeutas.

En mi primera entrevista con Mary, ella me declaró que casi había perdido la esperanza de recobrar siquiera una apariencia de bienestar pues nunca sería capaz de decir adiós a Ron. Una vez que Mary me hubo expuesto su desesperación, la invité a que por el momento, dejara a un lado las consecuencias “terriblemente serias” de la muerte de Ron.

Y le pregunté decididamente si decir adiós era de alguna manera una idea positiva o si sería una mejor idea decirle a Ron “hola”; le dije que la desolación que experimentaba tan agudamente podría significar que ya había dicho “adiós” demasiado bien. Mary reaccionó con desconcierto y sorpresa.

¿Había oído lo que creía haber oído?...Repetí mis pensamientos y comprobé que por primera vez brillaba en ella un destello de luz.

Después le pregunté si le interesaba experimentar con esa idea de decir hola a Ron o si creía que Ron estaba sepultado demasiado profundo para acariciar semejante idea. Mary comenzó a sollozar, sollozaba suavemente, no de manera desesperada. Esperé en silencio y al cabo de diez o quince minutos me declaró súbitamente: “Sí, Ron está sepultado demasiado profundo para mí”. Sonrió y luego dijo que podría ser útil “excavar un poco y extraer algo de él”. De modo que empecé a hacerle algunas preguntas:

*(Por supuesto, los ejemplos que se dan en este artículo de las preguntas que hace el terapeuta, no siguen un machote al estilo de los interrogatorios de tribunales, sino que las hará dentro del contexto de un proceso de co-evolución, es decir que cada pregunta estará en armonía con la respuesta que la persona dé a la pregunta anterior).*

*Si estuvieras viéndote ahora a través de los ojos de Ron, ¿qué rasgos de ti misma verías que podrías apreciar? ¿En qué se modificaría tu modo de verte a ti misma si apreciaras ahora mismo esos rasgos, esas cualidades especiales de tu carácter que Ron apreciaba?*

*¿Qué conoces de ti misma que pudiera despertar aquellas cosas gratas que Ron conocía de ti?*

*Si todos los días mantuvieras viva esta opinión sobre ti misma ¿qué crees que cambiaría en tu vida?*

*¿Qué tanto esto que acabas de descubrir, podría influir en los pasos que puedas ir dando para retornar a la vida?*

*¿Cómo podrías hacer saber a otros que ahora estás dando valor a algunas de las cosas descubiertas de ti misma, que te parecen atractivas y que eran claramente visibles para Ron?*

*Esta toma de conciencia de aquello que estuvo invisible para ti durante los últimos seis años ¿podrías usarla ahora para capacitarte para la vida?*

*¿Cómo puede influir en el próximo paso que darás, lo que ahora sabes de ti misma?*

*Al dar ese próximo paso, ¿qué otro rasgo crees que podrías encontrar y que considerarías importante reconocer?*

Mary se debatió con esas preguntas mostrando accesos alternados de tristeza y júbilo.

Después de las siguientes dos sesiones, Mary compartió conmigo los importantes redescubrimientos que había estado haciendo sobre sí misma y sobre su vida. Unos doce meses después, cuando quise saber como había sido la evolución del proceso, Mary me dijo: “Es extraño, pero cuando descubrí que Ron no había muerto para mí y que no tenía que separarme de él; con él me sentí menos preocupada y la vida me pareció más rica”.

## **JOHN**

John tenía 39 años cuando acudió a consultarme por “dificultades con su autoestima”, dificultades que tenía desde hacia mucho tiempo. No podía recordar un sólo momento en que no hubiera mantenido una actitud crítica respecto a sí mismo, durante toda su vida había ansiado la aprobación y reconocimiento de los demás; se odiaba por eso, creía que le faltaba personalidad y que los otros advertían claramente este hecho.

John se consideraba amado por su mujer e hijos y creía que esa experiencia de la vida de familia había contrarrestado en cierto modo las agudas dudas que sentía sobre su persona...pero esto nunca había sido suficientemente. Las dudas sobre sí mismo eran fácilmente desencadenadas por lo que él consideraba las más triviales circunstancias. En varias ocasiones había buscado asesoramiento profesional pero no había logrado experimentar el alivio deseado.

Tomando en cuenta la larga historia de rechazo de sí mismo que John experimentaba, le pedí más detalles sobre su vida. Me contó que había gozado de una infancia feliz hasta que sobrevino la muerte de su madre, cuando él tenía la tierna edad de siete años, justo antes de

cumplir los ocho. En la familia nadie había resistido bien ese golpe y durante algún tiempo el padre de John fue una persona ausente para todo el mundo, incluso para el propio John, quien conservaba vívidos recuerdos de los hechos que rodearon la muerte de su madre. Me dijo que durante un tiempo considerable, no podía creer que fuera verdad que su madre hubiera muerto, siempre esperaba verla aparecer de nuevo en cualquier momento. Luego sintió que tenía el corazón enteramente destrozado. Posteriormente el padre volvió a casarse con una buena persona “pero realmente las cosas nunca fueron de nuevo como antes”.

Le pregunté a John: “*Si las cosas hubieran continuado siendo las mismas, si tu madre no hubiera muerto, ¿qué opinión tendrías ahora de ti mismo?*” Al llegar a este punto John comenzó a derramar lágrimas... “*¿Pensaba que la madre le había faltado en su vida durante demasiado tiempo?*” “*¿Era realmente positivo que ella permaneciera ausente de la vida de su hijo?*” John pareció sorprendido y yo le pregunté si no le molestaría que le hiciera más preguntas. “No, está muy bien, sigue preguntando” me dijo. Entonces le hice las siguientes preguntas:

*¿Qué veía tu madre en ti cuando te miraba con sus ojos llenos de amor?*

*¿Cómo sabía ella estas cosas de ti?*

*¿Qué rasgos, que cualidades tienes que pudieran decirle a ella algo sobre esto?*

*¿Qué puedes ver ahora en ti mismo que durante tantos años estuvo perdido para ti?*

*¿Qué modificación sufrirían tus relaciones con los demás si llevaras contigo, en tu vida diaria, este conocimiento?*

*¿Esto haría que fuera más fácil para ti ser la persona que tú quieres ser en vez de ser una persona para los demás?*

*¿Qué harías para comunicar a los otros esta nueva imagen de ti mismo como persona?*

*Hasta que punto el hecho de comunicar a otros esta nueva imagen de tu persona, te permitiría fortalecerte más?*

*¿De que manera esa experiencia de fortalecerte podría incidir en la relación que mantienes contigo mismo?*

Vi a John en tres ocasiones más con intervalos de dos semanas y luego ocho meses después, lo vi para verificar cómo había evolucionado. Durante este tiempo, John había tomado varias medidas para mantener viva la “imagen” que su madre tenía de él y logró mantener una nueva relación consigo mismo, una relación en la que se aceptaba como persona en lugar de rechazarse. Y ya no se sentía vulnerable a esos hechos que solían empujarlo a concebir dudas sobre si mismo.

## **DISCUSIÓN**

### **Experiencia de la experiencia**

*Si te vieras ahora a través de los ojos de Ron, ¿qué rasgos de ti misma advertirías y que podrías apreciar?*

Las preguntas que parecían más eficaces para ayudar a las personas a reivindicar estas importantes relaciones, eran aquellas que invitaban a relatar lo que las personas percibían como

la experiencia positiva que el ser desaparecido tenía de ellas. Ese relato era la expresión de la experiencia que tenía sobre los aspectos específicos que la persona fallecida reconocía en ella. Estas preguntas tenían un efecto inmediato y visible. Los recuerdos evocados no se referían sólo a sucesos históricos efectivamente ocurridos, sino que abarcaban también una experiencia vivida y plena, una experiencia que comprendía las partes afectivas y emotivas de la persona.

Era evidente que esa narración daba a la persona la oportunidad de experimentar el yo del pasado. Varias nociones perdidas u olvidadas del yo parecían renacer y podían ser expresadas.

¿Cómo ha de entenderse este proceso?

Al esforzarnos por dar sentido a nuestra vida es necesario enfrentarnos a la tarea de organizar en una secuencia temporal las experiencias que tenemos de los sucesos y de esa manera llegar a una exposición coherente de nosotros mismos. Las experiencias específicas de hechos del pasado, del presente y de hechos que se predicen para el futuro se combinan para desarrollar esta versión a la que hemos llamado historia o narración del relato.

*“El pasado, el presente y el futuro no sólo están contruidos de forma causal sino que se encuentran conectados en una secuencia lineal definida por relaciones sistemáticas. La manera en que pintamos cualquier segmento está referida a nuestra concepción del todo que he decidido concebir como una historia”.* (Bruner, 198a, pág. 141).

El éxito en esta tarea da cierto sentido de continuidad y de significado a nuestra vida. Contamos con ese sentido para ordenar nuestra vida diaria y para interpretar ulteriores experiencias. Sin embargo alcanzar este sentido tiene un precio ya que una narración nunca puede representar toda la riqueza de lo que Turner (1986) llamó nuestra “experiencia vivida”.

*“...la experiencia de la vida es más rica que los discursos Las estructuras narrativas organizan y dan significado a la experiencia, pero la historia dominante no siempre comprende por completo los sentimientos y la experiencia vivida”.* (Bruner, 1986a, pág. 143).

La estructuración de una narración exige recurrir a un proceso selectivo en el que dejamos fuera de nuestra experiencia aquellos hechos que no encajan en la versión dominante que hemos desarrollado, es decir nuestra propia versión y la que los demás tienen de nosotros. De tal manera que con el correr del tiempo buena parte de nuestro caudal de experiencia vivida queda sin historiar y nunca se “toma en cuenta” ni se le expresa.

Sin embargo, en ciertas circunstancias, a las personas les es posible volver a vivir aspectos pasados por alto de su experiencia vivida en una forma inédita. En esos momentos la disposición y secuencia de los sucesos a través del tiempo queda transitoriamente anulada y reemplazada por lo que Myerhoff llama “simultaneidad”, y de esta manera:

*“...se alcanza una sensación de unidad con todo lo que ha sido la historia de uno mismo”.* Myerhoff, 1982, pág.110).

Creo que esa simultaneidad se logra mediante las preguntas que invitan a las personas a describir lo que perciben sobre la experiencia que de ellas tenía la persona fallecida. Al inducir

a las personas a remontarse a sus experiencias vividas, se pueden localizar y re-cordar aspectos alternativos previamente perdidos, de tal manera que nuevas y enriquecedoras percepciones y validaciones de sí mismas se hacen accesibles.

### **Selección de versiones alternativas**

*¿Qué conoces de ti misma y que te hace sentir animada, cuando mantienes vivas aquellas cosas gratas que Ron conocía de ti?*

Al alentar a las personas a reivindicar las versiones alternativas que se hacen accesibles al revivir la experiencia, he comprobado que otras preguntas son también eficaces. Preguntas que inviten a ver de otra manera la experiencia y a localizar esas otras versiones de sí misma que presentan los “hechos” experimentados en forma más atractiva, “esos hechos que pueden ayudarlas, a ella y a otras personas, a escribir” una nueva historia de sus vidas.

Estas preguntas también ayudan a las personas a darse cuenta de que:

*“Toda narración o descripción es una imposición arbitraria de significados al torrente de recuerdos por cuanto ponemos énfasis en algunas causas y descartamos otras; es decir, toda descripción es interpretativa”. (Bruner, 1986b, pág. 7).*

### **Hacer circular el conocimiento de uno mismo**

*¿Cómo podrías hacer saber a otros que has descubierto algunas de las cosas que eran claramente visibles para Ron, y que ahora les estás dando valor pues te parecen más atractivas?*

Alcanzar un sentido de autenticidad en los anhelos que uno tiene, no sólo exige que esos anhelos se apoyen de algún modo en la experiencia vivida, sino también exige que “se pongan en acción”. La experiencia de realizar estos sueños y de identificarse con ellos está facilitada por el hecho de hacer circular las nuevas ideas y los nuevos significados vinculados a los conocimientos alternativos o versiones alternativas. Esta circulación fortalece tales conocimientos para que permanezcan vivos.

*“Las significaciones duramente logradas deberían expresarse, pintarse, bailarse, dramatizarse, ponerse en circulación” (Turner, 1986, pág. 37)*

Para hacer circular estas versiones es necesario un público que asista a las nuevas significaciones y con las preguntas se puede identificar y reunir ese público. En la “interpretación” de estas nuevas significaciones el público participa en las nuevas producciones del yo de la persona en cuestión. La producción del yo es un proceso recursivo, un proceso en el que los aspectos elegidos de la propia experiencia se realizan y aumentan el caudal de la experiencia de los hechos de los que derivó el conocimiento de uno mismo.

### **Tener conciencia de la producción de producciones**

*¿Cómo puede influir en tu próximo paso lo que ahora sabes de ti mismo?*

*Al dar ese próximo paso ¿qué otro rasgo crees que podrías hallar que fuera importante que re-cordaras?"*

Se pueden hacer más preguntas para alentar a las personas a conservar más plenamente su responsabilidad en la producción de sus propias identidades, preguntas que den la oportunidad de tomar conciencia del grado en que están personalmente activas en la constitución y dirección de sus vidas, el grado en que lo que “saben” de sí mismas determinará sus decisiones respecto a los pasos que den en sus vidas, y por otra parte, el grado en que sus perspectivas sobre esos pasos puedan contribuir a acrecentar lo que saben de sí mismas.

Tener conciencia de la producción de sus propios significados abre nuevas posibilidades para que las personas dirijan el curso de sus vidas. Cuando las personas se dan cuenta del proceso en el cual son, por un lado, actores y, por otro, espectadores de sus propias realizaciones, se les hacen accesibles nuevas opciones y entonces se sienten como “las autoras de sí mismas”. (Myerhoff, 1986, pág. 263).

## **OTRAS APLICACIONES**

### **Muerte de niños pequeños**

Los padres que han sufrido la muerte de hijos muy pequeños comprobaron que era eficaz la metáfora de “decir hola”, incluso en los casos de hijos que murieron antes de nacer. Una vez que se les hubo presentado la idea de “decir hola”, no tuvieron gran dificultad en imaginar cuál podría ser la experiencia que de ellos tuviera el niño, cómo podría haberlos considerado en su condición de padres; para luego incorporar versiones del yo asociadas con la situación.

### **Los niños y el abuso**

Al estudiar las posibilidades de aplicación de esta metáfora, se comprobó su eficacia en casos de niños en que algún hospicio se había hecho cargo de ellos, y que eran niños que tenían historias de repetidos y serios abusos. Como resultado del abuso, estos niños generalmente se refieren con odio a su propio yo y hacen todo lo posible para sentirse frustrados pues hasta mutilan sus vidas y su futuro entregándose a una conducta destructiva.

Frente a estas circunstancias, he trabajado con el niño y con el personal del hospicio para que en vez de adoptar posiciones negativas o dañinas, localizáramos “logros aislados” (White, 1988) que manifestaran la aparición de personas adultas en actitudes positivas y de auxilio respecto al niño. Estos logros aislados pueden situarse en su historia o en el tiempo presente, por ejemplo, podría descubrirse que cierto maestro de escuela había tenido una actitud particularmente amable con ese niño, o que un asistente social se había interesado mucho por la situación de ese niño o que un trabajador de la residencia había hecho recientemente observaciones importantes y favorables sobre el niño.

Una vez identificados los logros aislados se pueden hacer preguntas que inciten al niño a darles un significado. Esas preguntas alientan la especulación sobre versiones alternativas de su yo que están vinculadas con los logros aislados. A continuación doy algunos ejemplos de esas preguntas:

*¿Qué hizo que tu maestro se diera cuenta de que \_\_\_\_\_ (el adulto que perpetró el abuso) estaba ciego?*

*¿Qué parte de ti ayudó a tu maestro para que pudiera darse cuenta de esto?*

*¿Qué le hizo saber a tu maestro lo que tú conoces de ti mismo?*

*Si \_\_\_\_\_ (el adulto que perpetró el abuso) no hubiera estado tan ciego a estos hechos y te hubiera tratado como persona ¿cómo habría modificado esto su actitud respecto a ti?*

*Crees que tu vida habría sido diferente y más rica si \_\_\_\_\_ (el adulto que perpetró el abuso) hubiera sabido realmente lo que hay que saber sobre ti?*

Estas preguntas y otras que fomenten la circulación de versiones alternativas y la toma de conciencia de la producción de producciones, socavan el odio que siente el niño contra sí mismo y se oponen a la mutilación de su vida y de su futuro.

### **El adulto y el abuso**

He introducido una variación en el trabajo con mujeres y hombres que como resultado de abuso emocional o físico sufrido durante su infancia y adolescencia, conservan en su vida adulta una actitud muy negativa de sí mismos. Este sentimiento de repudio de sí mismo es el resultado de haber incorporado a su propia persona la actitud del adulto que cometió el abuso.

Esas personas no pueden vivir tranquilas. Se sienten continuamente obligadas a obrar y a disciplinar su yo de conformidad con las actitudes del que perpetró el abuso. Son incapaces de confiar en las más favorables versiones del sí mismo que pudieran encontrar en la vida.

Resulta eficaz invitar a esas personas a que presten atención a aquellos logros aislados, a que identifiquen ocasiones recientes durante las cuales fueron capaces de tratarse con cierta “aceptación de sí mismas”, o en las ocasiones durante las cuales protestaron por el sometimiento del yo a las especificaciones dominantes establecidas por la persona que perpetró el abuso.

Una vez identificado el logro aislado se pueden hacer preguntas que inciten a un relato específico de las experiencias de la niñez y de la adolescencia, un relato que localice episodios históricos similares de aceptación de uno mismo o de protesta. También hay que esforzarse por fijar la edad de la persona en el momento en que ocurrieron esos episodios históricos. Entonces otras preguntas serán útiles para ayudar a las personas a revisar la relación que mantienen consigo mismas. Estas preguntas las alientan a especular sobre la manera en que el niño o el adolescente, que eran antes, podrían experimentarlas tales como son ahora:

*Si ahora estuvieras contemplándote con los ojos de aquel chico de diez años ¿qué vería él en ti y que realmente apreciara? ¿Qué sería lo más importante para ese chico al considerar el desarrollo que has tenido como persona?*

*¿Trataría de hacer que fueras otra persona o te aceptaría tal como eres ahora?*

*¿Por qué cree que a él le habría gustado tenerte como padre?*

*¿¿Cómo se habría modificado la vida de ese niño si te hubiera tenido como padre?*

*¿Qué podrías hacer para ponerte de parte de la actitud que ese niño de diez años tenía de ti, en lugar de ponerse de parte de la actitud del adulto que perpetró el abuso?*

*¿Qué diferencia tendría esto en tu relación contigo mismo, en la manera en que te*

*tratas?*

Las respuestas a estas preguntas contribuyen a reivindicar y a realizar versiones alternativas de uno mismo más positivas y a especificar de nuevo el yo de acuerdo con esas versiones alternativas.

### **La separación**

La metáfora de “decir hola” no solamente es útil para las circunstancias de pérdida por muerte, es también apropiada en circunstancias de separación y ruptura de las relaciones entre la gente. Con frecuencia semejantes pérdidas son devastadoras para la persona que no quiso la separación y que deseaba continuar con la relación.

En esas personas, una de las reacciones más comunes es sentirse traicionada por el otro miembro de la pareja y concebir extraordinarias dudas sobre sí misma. A veces esos estados van acompañados por un embriagador acceso de cólera farisaica. Generalmente estas reacciones tienen que ver con una nueva percepción según la cual nunca fueron realmente amadas por el otro y que sólo se trató de un engaño. Yo llamo a esta nueva percepción: la “segunda historia”.

Cuando estas reacciones persisten pueden hacerse preguntas que saquen de entre las sombras de la segunda historia, la “primera historia” -la que comprende la experiencia de ser una persona digna de amor-; historias que inciten a incorporar la primera historia y a tener una cooperación activa con ella. Cuando se logra esta incorporación, se resuelve el problema de las dudas y de la indignación farisaica.

### **CONCLUSIÓN**

Muchas personas que me consultaron por problemas relacionados con una pesadumbre sin resolver, han considerado que es eficaz la metáfora de “decir hola” y que también son eficaces las preguntas derivadas de esa metáfora. He comprobado que la incorporación de la relación perdida resuelve problemas definidos como “duelo patológico” y “aflicción demorada”. Y al lograr “re-cordar” lo que estaba perdido, la persona llega a establecer una nueva relación con su yo. Durante el proceso la persona introduce concepciones alternativas de su yo como persona y las presenta a los integrantes de sus redes sociales. Así los demás se ven obligados a reconsiderar la vida de esa persona, lo cual permite nuevas posibilidades en sus relaciones.

La actitud de las personas respecto de sí mismas llega a ser una actitud de mayor aceptación logrando tratarse a sí mismas con mayor bondad y compasión. En la exposición de este capítulo están representados algunos aspectos de la utilización de esta metáfora, no obstante, estos ejemplos de ninguna manera agotan sus posibles aplicaciones.

Al concentrarme aquí en la metáfora de “decir hola” no tomo partido en contra de la utilización de la metáfora de decir “adiós”. Hay muchas cosas a las que hay que decir adiós, incluso a la realidad material y a muchas esperanzas, expectativas, etc. Por mi parte, creo que el proceso de la aflicción es un fenómeno en el que hay que “decir adiós” y luego “decir hola”.

Una vez aclarado este punto, diría yo que cualquier experiencia de pérdida es única, así

como son únicos los pasos necesarios para resolver cada pérdida. Una metáfora es eficaz solamente en la medida en que reconoce y facilita la expresión de este carácter único y en la medida en que no somete a las personas a especificaciones normativas.

### **Referencias bibliográficas**

- Bruner, E.M. 1986A: "Ethnography as narrative" en Turner, V.W. Y Bruner, E.M. (comps.) *The Anthropology of Experience*. Chicago, University of Illinois Press.
- Bruner, E.M. 1986B: "Experience and its expressions" en Turner, V.W. Y Bruner, E.M. (comps.) *The Anthropology of Experience*. Chicago, University of Illinois Press.
- Myerhoff, B. 1982: "Life history among the elderly: performance, visibility and remembering" en Ruby, J. (comp) *A crack in the Mirror: Reflexive perspectives in anthropology*. Philadelphia, University of Pennsylvania Press.
- Myerhoff, B. 1986: "Life not death in Venice: its second life" en Turner, V.W. Y Bruner, E.M. (comps) *The Anthropology of Experience*. Chicago, University of Illinois Press.
- Turner, V. 1986: "Dewey, Dilthey, and drama: an essay in the anthropology of experience" en Turner V.W. Y Bruner, E.M. (comps.) *The Anthropology of Experience*, Chicago, University of Illinois Press.
- White, M. 1988: "The process of questioning: a therapy of literary merit?" *Dulwich Centre Newsletter*. Invierno.