

## La Filosofía y el Duelo

Lo cierto es que la Filosofía (o mejor dicho, quienes han hecho filosofía) no se han ocupado mucho (ni poco ni casi nada) del Duelo. Sí de la Muerte, claro está, porque es algo que ocupa y preocupa desde siempre al ser humano, pero una vez que se reflexiona acerca de esa realidad, ahí se queda y a los que sufren el dolor por la pérdida se les abandona filosóficamente a su suerte. O mejor dicho, a los rituales y costumbres con que cada cultura ha acompañado y vivido el dolor de la pérdida de un ser querido. No es casual que la inmensa mayoría de quienes han filosofado (hasta el siglo XIX) hayan sido hombres: es bien sabido que las labores de cuidado y acompañamiento (en enfermedades, partos, crianzas, etc.) se han cargado siempre sobre los hombros de las mujeres y, claro, un señor filósofo no se va a rebajar a pensar en cosas que no son de mi incumbencia...

¡La muerte! Quizá sean Epicuro y Spinoza quienes mejor han escrito sobre la necesidad de prevención, es decir, de no temer a la muerte:

**Epicuro** escribe estas sabias y casi irónicas palabras en su Carta a Meneceo:

“la muerte no es nada, puesto que el bien y el mal no existen más que en la sensación, y la muerte es la privación de sensación. Un conocimiento exacto de este hecho, que la muerte no es nada, permite gozar de esta vida mortal evitándonos añadirle la idea de una duración eterna y quitándonos el deseo de la inmortalidad. (...) Es necio quien dice que teme la muerte (...) porque es temible el esperarla. Porque si una cosa no nos causa ningún daño en su presencia, es necio entristecerse por esperarla. Así pues, el más espantoso de todos los males, la muerte, no es nada para nosotros porque, mientras vivimos, no existe la muerte, y cuando la muerte existe, nosotros ya no somos”.

El gran Bento Espinosa (más conocido como Baruch **Spinoza** dejó escritas algunas frases lapidarias sobre el asunto en su Ética demostrada según el orden geométrico:

“Proposición LXVII Cuarta parte: "Un hombre libre en nada piensa menos que en la muerte, y su sabiduría no es una meditación de la muerte, sino de la vida”.

Proposición VII, Cuarta Parte: Un afecto no puede ser reprimido ni suprimido sino por medio de otro afecto contrario, y más fuerte que el que ha de ser reprimido.

Es decir, si queremos vencer un dolor, la única forma de conseguirlo es mediante algo de signo contrario que sea más fuerte que lo que nos produce dolor. Así, la tristeza sólo puede eliminarse, vencerse, suprimirse mediante algo que nos produzca una alegría mayor que eso que nos produce tristeza. Puede parecer una tautología, pero no lo es y nos pone en el camino de la superación del Duelo.

El Duelo. Como he dicho, pocos han escrito sobre el particular, pero entre ellos, los estoicos tienen bellísimos fragmentos. Como Cicerón o Séneca, quizá sus más reconocidos representantes:

**Cicerón.**- Tusculanas.

No es virtud negar el dolor, sino domesticarlo. El dolor es humano, pero dejarse consumir por él es bárbaro.

Si revives constantemente el momento de la muerte, obliga a tu mente a recordar instead la vida plena que tuvo. La herida se nutre de lo que eliges alimentar.

Huye de quienes solo comparten lamentos; busca a quienes te recuerden tu fuerza pasada.

El dolor es un fuego que se apaga con aire fresco, no encerrándolo.

Contra la muerte no hay argumentos. Luchar contra lo inevitable es como nadar contra un torrente: te ahogará. Fluye con la naturaleza, no contra ella.

¿Amabas a esa persona? Honra su memoria viviendo con la energía que él/ella ya no puede usar. Ser un monumento vivo es mejor que ser una tumba animada.

**Séneca.-** Consolación a Marcia (Ad Marciam).

No lloramos porque perdimos a alguien, sino porque nos robaron el futuro que esperábamos con ellos. El dolor es egoísmo disfrazado de amor.

Nadie se lamenta porque algo se perdió, sino porque no se esperaba perderlo.

El error está en creer que lo que amamos es para siempre.

No evites hablar de tu hijo. Honra su memoria recordando su vida, no solo su muerte.

Que tu dolor no opaque su existencia.

Vive como él no puede vivir ahora. Sé feliz por los años que tuvo, no infeliz por los que le faltaron.

[No es un estoico, pero no me resisto a citar esta perla del amigo Sigmund:](#)

**Freud.-** Duelo y Melancolía

El duelo es la reacción a la pérdida de un ser amado o de una abstracción que ocupe su lugar. [...] En el duelo, el mundo se ha empobrecido y vaciado

[Pero centrémonos en nuestra época. Y de nuestros días, dos son las personas filosofantes que mejor han reconocido el Duelo. La primera, Roland Barthes, que escribió un “Diario del duelo” después de la pérdida de su madre, del que extraigo estas maravillosas perlas:](#)

**Roland Barthes.-** Diario de duelo

El trauma es la consecuencia de un evento inesperado que provoca angustia. El trauma se hace visible cuando al sujeto le es complicado adaptarse a la situación de displacer, cuando el sujeto no puede adaptarse al estallido provocado por el trauma. El trauma se convierte así en duelo.

Quien está en duelo se relaciona con un muerto que va llevándose con él un trozo de sí. Y quién está de duelo corre detrás, los brazos tendidos hacia delante, para tratar de atraparlos a ambos, al muerto y al trozo de sí mismo, sin ignorar en absoluto que no tiene ninguna posibilidad de lograrlo.

Transformo el ‘trabajo’, en sentido analítico (trabajo del duelo, del sueño) en ‘trabajo’ real, de escritura. El motivo: el ‘trabajo’ por el cual (digamos) salimos de las grandes crisis (amor, duelo), no debe ser liquidado precipitadamente; para mí no es realizable, sino a través de la escritura.

Comprendo que tendré que acostumbrarme a estar naturalmente en esta soledad, actuando, trabajando, acompañado, pegado, por la ‘presencia de la ausencia’.

[Y terminemos con la gran filósofa de finales del XX y principios del XXI, aún en vida y haciéndonos reflexionar sobre casi todo lo que nos rodea. En 2004 publicó Vida precaria: El poder del duelo y la violencia, donde parte de la experiencia del duelo para llevarlo al terreno de la política. He aquí unos imprescindibles ejemplos.](#)

## **Judith Butler**

Estamos expuestos a otros, y esa exposición es lo que nos hace humanos. El duelo revela que nadie es una isla

El duelo ya implica que estamos ligados a otros, que formamos parte de una comunidad social en la que nuestras vidas dependen unas de otras. Cuando lloramos la muerte de alguien, afirmamos que su vida importaba, y al hacerlo, cuestionamos qué vidas son consideradas 'llorables' en nuestra sociedad y cuáles no.

La vulnerabilidad no es una debilidad, sino una condición compartida que nos une en la interdependencia. Aceptar que estamos expuestos a perder a otros es también reconocer que necesitamos redes de apoyo para sobrevivir.

Si lloráramos todas las muertes por igual, la guerra sería imposible

El Estado decide qué muertes merecen ser lloradas y cuáles son 'daños colaterales'. Esto es violencia epistemológica