NARRATIVAS DE PÉRDIDA, EXPRESIÓN LITERARIA ANTE EL SENTIDO DE LA AUSENCIA

AUTORA:

ROJAS RAMÍREZ, MARIAOLGA

RESUMEN

Las ciencias de la comunicación tienen como objetivo comprender cómo se produce, transmite y recibe la información en diversos contextos, valiéndose de distintos postulados para explicar y analizar estos procesos. La importancia de éstas radica en su capacidad para unir personas, compartir conocimientos, resolver problemas y construir sociedades más justas y cohesionadas. Comunicar no se trata simplemente de hablar o escribir, supone algo más allá, es saber escuchar, comprender y transmitir mensajes con claridad, empatía y responsabilidad. Una sociedad que se comunica eficazmente es un entorno más unido, informado y preparado para enfrentar los desafíos del presente y del futuro. En un mundo globalizado y digitalizado, la comunicación ha adquirido una dimensión aún más relevante. Las nuevas tecnologías han permitido una conexión instantánea entre personas de diversas culturas y contextos, ampliando el alcance de los mensajes de los escritores nóveles que han surgido. En el siguiente ensayo, se hace un análisis reflexivo acerca de las narrativas de pérdida, término acuñado por Robert Neimeyer (2019), como expresión literaria ante la ausencia, resaltando cómo el ejercicio de la narración permite darle sentido, significado y trascendencia a una experiencia de duelo.
Palabras clave: comunicación, narrativas, pérdida, significado, duelo.

ABSTRACT

Communication sciences aim to understand how information is produced, transmitted, and received in diverse contexts, using various postulates to explain and analyze these processes. Their importance lies in their capacity to unite people, share knowledge, solve problems, and build more just and cohesive societies. Communicating is not simply about speaking or writing; it involves something more: knowing how to listen, understand, and transmit messages with clarity, empathy, and responsibility. A society that communicates effectively is a more united, informed, and prepared environment, better equipped to face the challenges of the present and the future. In a globalized and digitalized world, communication has acquired an even more relevant dimension. New technologies have enabled instant connection between people from diverse cultures and backgrounds, expanding the reach of messages from emerging writers. This article offers a reflective analysis of loss narratives, a term coined by Robert Neimeyer (2019), as a literary expression of absence, highlighting how the act of narration

allows for giving meaning, significance, and transcendence to the experience of grief.

Keywords: communication, narratives, loss, meaning, grief.

NARRATIVAS DE PÉRDIDA, EXPRESIÓN LITERARIA ANTE EL SENTIDO DE LA AUSENCIA

Las ciencias de la comunicación se constituyen bajo las premisas de un conjunto interdisciplinario, puesto que se apoya en otras ciencias como la sociología, la psicología y la lingüística; su objeto de estudio se circunscribe a la comunicación humana, entendiéndola como un fenómeno complejo, diverso, alrededor del cual se suscitan una serie de hechos sociales. Abordan el estudio del acto comunicativo per se y todo lo que incide en éste, generando sus propias herramientas y procedimientos de análisis.

Es así, que ellas en sí mismas tienen como principal objetivo comprender cómo se produce, transmite y recibe la información en diversos contextos, valiéndose de distintos postulados y métodos de investigación para explicar y analizar estos procesos. Su importancia radica en el desarrollo de habilidades que posibilitan una interacción social más efectiva, fomentando así la comprensión y el análisis crítico de la sociedad.

En este sentido, el discurso es por excelencia el medio a través del cual el hombre exterioriza sus pensamientos, emociones y sentimientos, ha de considerarse como algo más que la expresión del lenguaje oral o escrito, dando lugar al cómo se usa el lenguaje. De ahí que el acto de escribir es una forma de acción del lenguaje y está orientada a un fin dentro de un contexto específico; interactuando en forma lingüística, cognitiva y socio-cultural. De este modo, esta acción del lenguaje es concebida como una forma de comunicación y de simbolización del mundo, bien sea real o imaginario.

A partir de estas premisas tenemos que el escribir es un ejercicio que va más allá de representar las palabras o las ideas a través de letras u otros signos. Se escribe cuando se quiere comunicar algo que se percibe y se sospecha que los demás no han notado, puede hacerse también porque se quiere que no se olvide y se preserve en el tiempo.

A lo largo de los años, la historia ha confirmado el poder que ejerce el uso de las palabras, ello se remonta a los orígenes del mundo inclusive, así lo relatan las Sagradas Escrituras que Dios creó al mundo por medio de la palabra, y como éstas influyen en la comunicación, ya que la escritura constituye el puente entre pensamientos y emociones, que permite a las personas expresar sus experiencias de una manera única y accesible. A través de las palabras, se puede transmitir información, también matices de los sentimientos que dan vida a las ideas. Es así que el discurso escrito, tiene la capacidad de capturar momentos efímeros, inmortalizarlos y ofrecer una ventana al interior de uno mismo o de otros. (Cassany y otros, 1998). En un mundo donde el ruido de la comunicación instantánea a menudo puede desdibujar el sentido, la escritura nos invita a la reflexión y a la conexión profunda, ya sea en un diario personal, en una carta a un amigo o en un post en redes sociales. Además, fomenta un diálogo interno que puede ayudar en procesos de sanación, autocomprensión y crecimiento personal, transformando el acto de escribir en un vehículo potente para la conexión humana y el entendimiento mutuo.

En este sentido, las redes sociales, en palaras de Tirira (2013), nos abrieron la oportunidad de interactuar y expresarnos ante millones de personas en el mundo. Además aceleraron el ritmo de la transmisión de información que nos incentiva a ser más rápidos y precisos en nuestros mensajes. Cada vez, son más los escritores nóveles que surgen y se dan a conocer mediante sus escritos gracias a la versatilidad que ofrecen las redes sociales; puesto que el desarrollo de la habilidad escrita forma parte del día a día de todo aquel que de alguna manera alza su voz por este medio, muchas personas encuentran en las redes sociales un espacio comunicativo sin fronteras, que les otorga cierta libertad para adaptarse y recrearse a través de ese espacio interactivo.

Escribir puede ser una herramienta poderosa de reflexión para ayudar a las personas a superar las vicisitudes de la vida, así lo refiere

Soldevila (2025). De ahí que, este proceso se considera un instrumento de mucha utilidad para gestionar y procesar emociones negativas; inclusive actúa como un medio para la curación emocional y el crecimiento personal, puesto que ayuda a las personas a lidiar con sus vivencias de una manera constructiva. Al respecto, el psicólogo estadounidense James Pennebaker (2021), profesor de la Universidad de Texas, lleva más de treinta años investigando sobre los efectos terapéuticos de la escritura. Asegura que el ejercicio de escribir aporta muchos beneficios. Por ejemplo, brinda la oportunidad de poder acceder y desarrollar el potencial creativo, así como a descubrir las emociones y pautas de pensamiento más inconscientes. Con ello se contribuye a reducir el estrés mental, reforzar la autoestima e incluso fortalecer el sistema inmunológico. En definitiva, se pueden conseguir resultados positivos tanto a nivel psicológico como físico. La escritura se puede llevar a cabo como complemento dentro de un proceso psicoterapéutico o como una herramienta de autoayuda sin intervención psicológica.

En las últimas décadas, la investigación en el proceso terapéutico se ha convertido en tema de interés, de manera que hoy día se puede hablar de “nuevas perspectivas del proceso”; para que éste sea más relevante, inclusivo y adaptativo a las diversas necesidades de las personas en el mundo actual, así lo afirma Hayes (2015).

Ante este contexto tenemos a las narrativas como un proceso terapéutico, que hacen alusión al relato de la persona acerca de sus vivencias en todas sus dimensiones. Esta forma de expresión, posibilita darle significado y continuidad a las experiencias, reformulando los eventos que ocurren. Robert Neimeyer (2019) es uno de los expertos en crear esta forma de trabajar las narrativas, lo hace desde la teoría constructivista, proponiendo un modelo de acompañamiento a personas que están atravesando un proceso de duelo, denominándolas “narrativas de pérdida”.

Neimeyer señala que se trata de integrar la pérdida en el relato de

nuestra vida, con una representación de la persona en nosotros. Con esta idea de las narrativas de pérdida es posible realizar un acompañamiento a las personas en situaciones de duelo, permitiéndoles reconstruir sus historias, externalizando sus sentimientos y emociones, resignificando la pérdida y encontrando nuevos significados en su vida.

Narrar permite al sujeto establecer un diálogo entre la realidad (sus experiencias) y los fundamentos teóricos, tanto ontológicos como epistemológicos de las ciencias sociales y por ende de las ciencias de la comunicación. Cuando se narra una experiencia y se exterioriza, se convierte en una expresión comunicable (Ricoeur, 1995) algo posible de enunciar, que permite dar entendimiento a sucesos que parecieran no tenerlo, a la vez que se hace catarsis.

En este sentido, es oportuno resaltar que hay autores, como Kübler Ross (2005), que aseguran que las diferentes manifestaciones que se producen para afrontar el duelo son todas válidas, debido a que no existe un manual que especifique la manera correcta de enfrentar el manejo del duelo.

Asimismo, Delory-Momberger y otras (2017) señalan que es en la relación reflexiva del narrador con su historia donde se construye el sentido de ésta, lo mismo refiere Cabrera (2014) la narrativa es “una particular reconstrucción de la experiencia, por la que, mediante un proceso reflexivo, se da significado a lo sucedido o vivido” y donde el narrador, de acuerdo con Bruner o con Ricoeur, inventa su propio yo y le da una identidad.

Es decir, que el sentido y significado de una experiencia se construye a través del proceso narrativo, o sea, mediante la forma en que una persona cuenta o relata sus vivencias. De igual modo, Cabrera (2014) enfatiza que contar una historia implica reinterpretar las experiencias vividas. No se trata de un simple relato de eventos, es un proceso activo en el que el narrador reconfigura y da sentido a lo que ha sucedido. Esto implica que la narrativa no solo representa la realidad, sino que también la

transforma al darle un significado nuevo o diferente a los sucesos.

Otro punto importante que aportan las narrativas y los relatos es el de la reconstrucción y recuperación de la experiencia individual y colectiva por medio de las narraciones. Delory-Momberger y otras (2017) establecen la narrativa y el relato como medios para analizar y organizar la realidad y dar sentido a la experiencia humana tanto comunitaria como individual. Para estas autoras, el lenguaje y el relato mediatizan la experiencia humana por sistemas de signos para darle un sentido y un significado y otorgar así a la experiencia una historia relatada y narrada.

Quiere decir, que contar historias implica un proceso comunicativo de reflexión e introspección que permite a las personas dar significado a sus experiencias y construir su identidad. El acto de narrar es, por lo tanto, una herramienta de valor para la auto-comprensión, la creación de sentido y la comunicación en la vida de una persona.

Todas las manifestaciones que se producen tras la pérdida han ido cambiando con el paso del tiempo y la necesidad de expresar lo que se va experimentando, hecho que se hace imperativo en los seres humanos ante su necesidad de comunicación. Considerando la situación descrita, las narrativas de pérdida vienen a convertirse en una herramienta que hace posible expresar y sistematizar las experiencias de los individuos.

Lo descrito anteriormente, resalta la esencia de la comunicación en la experiencia humana, la describe como una facultad inherente al ser humano, poniendo de manifiesto que la capacidad de comunicar no solo es un medio para transmitir información, sino que también constituye un vehículo para compartir sentimientos y vivencias que permite conectar con los demás. Esta perspectiva obliga necesariamente a reflexionar sobre el papel que desempeña la comunicación en la construcción de la identidad personal y colectiva.

Ahora bien, Rivera y otros (2005) afirman que la comunicación es inherente al ser humano, es la facultad que tiene el ser vivo de

transmitir a otros información, sentimientos, vivencias, porque a través de ella el hombre forma colectivos, con quienes tiene algo en común, por lo tanto juega un papel importante en el desarrollo de cualquier interacción humana.

En la actualidad, existe una variedad de teorías, enfoques y modelos de comunicación, los cuales posibilitan el logro de una comunicación eficaz. De ahí que la comunicación se ha convertido en un proceso global que está implícito en todas las actividades que realiza el ser humano.

Aguado (2004), señala que los modelos circulares de la comunicación resultan inicialmente de la introducción de feed-back en aquellas primeras concepciones lineales de la comunicación. Dicha aportación, implica la concepción de la comunicación (transmisión y selección de información) como un medio de control o regulación en los procesos sociales, donde éste se ve como un intercambio continuo y recíproco; en el cual emisor y receptor se alternan roles, codifican y decodifican, es decir, es un proceso ida y vuelta, en el que la información es intercambiada con la finalidad de propiciar el diálogo, la escucha activa, la convivencia, la participación, etc.

En 1956, el Dr. George Gerbner, diseña un modelo que pretende expresar la dinámica de todas las formas de comunicación (interpersonal, grupal, masiva, etc.) sobre la base de dos elementos (el productor de la información y el receptor de la misma) que realizan una transacción. De este modo, Gerbner concibe la comunicación como una negociación o un intercambio y, dentro de ella, presta especial atención a la fuente donde se origina el mensaje o emisor. (Aguado, 2004).

Cabe resaltar, que el Modelo de Gerbner es concebido como un sistema de comunicación que es abierto y, por tanto, los procesos comunicativos son variables y, hasta impredecibles. Además, su versatilidad le permite ser aplicado a diversas clases de comunicación humana.

El objetivo del modelo descrito, fundamentalmente es presentar un prototipo de comunicación aplicable a

la mayor cantidad de situaciones posibles, dándole diferentes configuraciones de acuerdo con el tipo de circunstancia comunicativa que se describa. (Metzger, 2011)

Asimismo, esta autora afirma que sus partes pueden usarse como piezas de un mecánico, lo cual hace posible describir no sólo los procesos simples y complicados de la comunicación, sino también los de producción (de mensajes) y de percepción (de los mensajes y de los acontecimientos sobre los que se establece la comunicación) esto implica un enfoque funcionalista. El modelo consta de una representación verbal y gráfica.

Este modelo de Gerbner, constituye un constructo teórico en el tema de las narrativas de pérdida como expresión literaria ante el sentido de la ausencia, puesto que éste es concebido como un modelo que no sólo es aplicable a la mayor cantidad de situaciones posibles y les da diferentes configuraciones de acuerdo con el tipo de circunstancia comunicativa que se describa (Metzger, 2011) sino que además, es aplicable a la teoría de las narrativas de pérdida, el proceso se concebiría como se describe a continuación:

Alguien percibe un acontecimiento (enfrenta una situación de pérdida) y reacciona ante esa situación en particular (experimenta el sentido de la ausencia), a través de unos medios o canales (escribe como forma de expresión para desahogarse), con el fin de comunicarse (dar un mensaje), con una cierta forma (narra lo sucedido, para transmitir el mensaje), y un escenario (contextualiza lo acontecido, si es una pérdida física, conyugal, de salud, migratoria, etc.), transmitiendo un contenido con ciertas consecuencias (el impacto que genera en los receptores del mensaje). El siguiente paso conlleva a los destinatarios a comunicar a otros lo percibido y ello genera el feed-back o retroalimentación.

En el proceso descrito, ocurre una dimensión perceptiva, que viene dada por la relación entre el agente que comunica y el conjunto de los acontecimientos. De igual modo, se establece un nexo entre el agente que comunica y el producto final que se comunica. Se puede afirmar

entonces que el modelo de Gerbner destaca por su utilidad en los distintos campos de la comunicación; no obstante, no profundiza lo suficiente en lo que respecta a la percepción. (Metzger, 2011)

En este mismo orden y dirección, podemos traer a colación el modelo comunicación propuesto por Umberto Eco en 1975. Este modelo tiene como base el modelo de comunicación de Shannon y Weaver (1949), sin embargo, se diferencia de éste porque enfatiza en el hecho de que no se puede prescindir del significado y el sentido (Aliendres, 2021).

Eco propone la recepción crítica, la cual emerge de su visión de la semiótica como parte de la comunicación. Considera al receptor como un ente activo, quien posee una capacidad gramatical que posibilita su intervención en el texto o el mensaje que se le ha transmitido, para interpretarlo partiendo de su función en los códigos de su grupo social.

Dicho modelo comunicativo de Umberto Eco, de acuerdo a lo expresado por Aliendres (2021) se representa así:

El emisor es la fuente del mensaje (persona que vive la experiencia de la ausencia), maneja sus propios códigos que definen a su vez cómo está construido el mensaje (busca distintas señales y símbolos para darle sentido y significado a lo que vive), transmite a través de un canal como significante (narra los sucesos, usando las redes sociales como medio de expresión), le llega a un destinatario (receptor), quien a través de los códigos que maneja le da significación al texto narrado.

Como puede observarse, Eco considera la comunicación como un proceso dinámico de codificación y decodificación de signos basado en códigos y subcódigos, en éste el lector o receptor desempeña un papel fundamental, puesto que es el encargado de interpretar el mensaje y darle distintos significados a los del autor. Todo ellos, puede conllevar a que se produzcan comunicaciones aberrantes, si los códigos no coinciden, destacando la diferencia entre el significante (el mensaje) y el significado final (Aliendres, 2021).

En otras palabras, para Eco la comunicación es concebida como un

acto complejo donde la cultura, los códigos y la interpretación del receptor son tan importantes como el mensaje en sí mismo, de esta manera, la comunicación se convierte en un proceso dialéctico y no lineal.

Ambas teorías descritas anteriormente, tanto la de George Gerbner como la de Umberto Eco son muy importantes para entender las narrativas de pérdida. Ya que se enfocan en cómo nos comunicamos y cómo eso nos ayuda a interactuar con los demás. No solo se trata de contar una historia; también es fundamental entender cómo el que escucha o lee esa historia la percibe y qué efecto tiene en él.

Cuando alguien comparte su experiencia de pérdida, está transmitiendo un mensaje que puede resonar con el oyente o lector, invitándolo a reflexionar sobre sus propios sentimientos y experiencias.

Además, tanto Gerbner como Eco destacan que el receptor no es solo un pasivo oyente; él juega un papel activo al interpretar y analizar lo que se ha contado. Esto quiere decir, que cada persona puede darle un sentido diferente a la historia según su propia perspectiva. Así, una narrativa de pérdida no comunica un mensaje únicamente; sino que también ayuda a quien lo recibe a encontrar significado en su propio dolor y en su relación con el mundo.

En definitiva, las teorías de estos dos autores nos enseñan que las narrativas de pérdida constituyen un proceso que involucra a ambas partes: el que cuenta la historia y el que la escucha, creando un espacio para la comprensión y la conexión emocional

Como puede observarse, las investigaciones sobre comunicación han cambiado, éstas se están abocando a tomar en cuenta la realidad del mundo actual. Hoy día, nuestras sociedades están formadas por muchos elementos diferentes que interactúan entre sí. Esto incluye no solo a las personas, sino también a instituciones, tecnologías, medios de comunicación y culturas diversas. La manera en cómo nos comunicamos en estos momentos se ha modificado gracias a la versatilidad de las redes sociales y la instantaneidad de la información. Estos cambios añaden

complejidad que es importante considerar al investigar este tema.

Aunado a ello, es importante destacar que las investigaciones sobre comunicación están evolucionando para adaptarse a la complejidad de la sociedad del presente. Esto ayuda a comprender mejor cómo funciona la comunicación en diferentes contextos y a ofrecer resultados más claros y útiles que puedan aplicarse de manera efectiva en la realidad social.

Comunicar no se trata simplemente de hablar o escribir, supone algo más allá, es saber escuchar, comprender y transmitir mensajes con claridad, empatía y responsabilidad. Una sociedad que se comunica de forma eficaz, terminará siendo un entorno más unido, informado, preparado y con mayor apertura para enfrentar los desafíos del presente y del futuro.

Abordar la perspectiva de la narrativa frente a la pérdida nos confronta ante la intimidad del otro en un momento sumamente vulnerable, cuando se experimenta un profundo dolor, pero poder narrar y ponerle voz (a través de la palabra escrita) a lo acaecido permite reconstruir y resignificar la ausencia.

Cuando alguien decide contar su historia de pérdida, a través de las palabras escritas, no solo está compartiendo su sufrimiento, sino que también está comenzando un proceso de sanación. Es como si estuviera tomando sus sentimientos y dándoles forma, lo que le ayuda a entender mejor lo que está sintiendo.

Además, al compartir su historia, también puede cambiar la forma en que ve la ausencia de lo que ha perdido. De esta manera podrá reconstruir y resignifica la ausencia. Significa entonces que, aunque la persona ya no esté físicamente, se pueden encontrar nuevos significados y una de ellos podría ser contar su historia, como manera de recordarle. Así, la narrativa se convierte en una herramienta eficaz para enfrentar el dolor, porque permite transformar la pena.

En otras palabras, narrar y escribir sobre la pérdida no solo es un acto para compartir el dolor, sino también un paso hacia la sanación, donde se puede encontrar un nuevo sentido en medio de la ausencia,

pues tal y como lo afirma Vinciane Despret: “los muertos convierten a los que quedan en fabricantes de relatos”.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aguado, Juan Miguel (2004): Introducción a las teorías de la información y la comunicación. Universidad de Murcia. Disponible en: https://www.um.es/tic/Txtguia/Introduccion%20a%20las%20Teorias%20de%20la%20Informa%20(20)/TIC%20texto%20guia%20completo.pdf

Aliendres, Kelly (2021): Modelo Semiótico – Informacional. Umberto Eco. Universidad de Oriente (UDO). Disponible en: https://es.scribd.com/document/502468448/MODELOS-DEL-PROCESO-DE-COMUNICACION-UMBERTO-ECO

Cassany y otros (1998): Enseñar lengua. Editorial Graó.

Hayes SC (2015): Un enfoque contextual del cambio terapéutico. Disponible en: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3635495/

Kübler Ross, Elisabeth (2005): Sobre el duelo y el dolor. Disponible en: https://proassetspdlcom.cdnstatics2.com/usuaris/libros_contenido/arxius/32/31277_Sobre_el_duelo_y_el_dolor.pdf

Metzger Ramsauer, Ursula T. (2011): El modelo general de comunicación de George Gerbner. Disponible en: https://es.scribd.com/doc/110773891/El-Modelo-General-de-Comunicacion-de-George-Gerbner

Neimeyer Robert (2019): Aprender de la pérdida. Disponible en: https://centrodocumentacion.psicosocial.net/wp-content/uploads/2003/01/neimeyer-aprender-de-la-perdida.pdf

Neimeyer Robert (2019): Narrativas de pérdida. Disponible en: https://vidayperdida.es/blog-vida-y-perdida/2025/3/30/la-narrativa-en-el-duelo

Pennebaker James (2021): La escritura expresiva puede ayudar a la salud mental.

Disponible en: https://www.apa.org/news/podcasts/speaking-of-psychology/expressive-writing

Ricoeur Paul. (1995) Tiempo y narración I. El tiempo narrado. Disponible en: https://textosontologia.wordpress.com/wp-content/uploads/2012/11/tiempo-y-narracic3b3n-i.pdf

Soldevila Anna (2025): Escribir es una herramienta poderosa de reflexión vital. Disponible en: https://mediahub.fundacionlacaixa.org/es/social/programas-sociales/personas-mayores/2025-05-15/anna-soldevila-escritura-personas-mayores-7145.html#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20papel%20tiene%20la%20escritura,su%20historia%20familiar%20o%20colectiva

Tirira Mishel (2013): La escritura en redes sociales. Disponible en: https://www.usfq.edu.ec/sites/default/files/2020-07/pea_008_0010.pdf