

**¿Cómo hacer un duelo?**

**Jorge Fernández Moya**

# *¿Cómo hacer un duelo?*

**Después de una separación o un fallecimiento**



**Editorial de la  
Universidad del Aconcagua**

Fernández Moya, Jorge

¿Cómo hacer un duelo? : después de una separación o un fallecimiento.

- 1a ed. - Mendoza : Universidad del Aconcagua, 2012.

99 p. ; 21x16 cm.

ISBN 978-987-1511-37-2

1. Psicología. I. Título.

CDD 150

Diagramación: Arq. Gustavo Cadile.

Diseño de tapa: Gabriel Barbera (Alumno de cuarto año de la Licenciatura en Diseño Gráfico. Facultad de Ciencias Sociales y Administrativas. Universidad del Aconcagua).

Copyright by Editorial de la Universidad del Aconcagua.

Catamarca 147 (M5500CKC) Mendoza.

Teléfono (0261) 5201681.

Correo electrónico: editorial@uda.edu.ar

Queda hecho el depósito que marca la ley 11723.

Impreso en Argentina.

Primera edición: octubre de 2012.

ISBN: 978-987-1511-37-2.

Reservados todos los derechos. No está permitido reproducir, almacenar en sistemas de recuperación de la información ni transmitir ninguna parte de esta publicación, cualquiera sea el medio empleado—electrónico, mecánico, fotocopia, grabación, etc.—, sin el permiso previo de los titulares de los derechos de propiedad intelectual.

*A mis padres.*

*A mi esposa Mónica.*

*A mis hijos Santiago y Valeria, Soledad y Sebastián, Nicolás y Julieta.*

*A mis nietos, Valentina, Clara, Malena, Amparo, Matías, Lucía y Joaquín.*

## **Agradecimientos**

A Mónica, que banca mis horas en la computadora.

A Ruth Casabianca,

A Hugo Hirsch.

A todos las personas que habiendo consultado, me permitieron compartir sus pérdidas, y juntos recorrer el camino de la pena y el dolor.

A Jimena Amaro, Elba Santile y Virginia Moyano que solucionan los problemas que surgen de mi limitado manejo de la computadora.

Un agradecimiento especial para Gustavo Cadile, mediador entre el autor y la concreción de un libro de la Editorial de la Universidad del Aconcagua.

## Índice

Prólogo.....	13
Introducción .....	15
¿A qué llamamos, pérdida? .....	17
Después de la pérdida: el duelo.....	21
Después de la pérdida, ritos, atribuciones y significados .....	47
El duelo .....	75
Sugerencias para elaborar una pérdida.....	85
Mi experiencia. Mi homenaje .....	95
Bibliografía .....	97

## Prólogo

He tenido la oportunidad -no hace mucho tiempo- de leer las dos ediciones del anterior libro de Jorge Fernández Moya, “Después de la pérdida”, que inspiró a éste. También tuve en su momento, el privilegio de prologarlas.

Esas obras fueron escritas para profesionales, y de hecho incluían un modelo de trabajo psicoterapéutico sobre el tema. Pero el corazón del texto se refería a una vivencia “tan de todos”, que aprendí de ellos como persona.

En esta oportunidad, el autor –terapeuta familiar de amplia y rica trayectoria– abre específicamente la alternativa a aquellos interesados en el tema de las pérdidas emocionalmente significativas, de adentrarse a conocer de qué se trata afrontar una pérdida, qué elementos entran en juego, y qué conviene o no hacer para procesarla a posteriori, o como bien dice, para hacer un duelo.

Es un tema difícil, acerca del cual pocos autores del campo psicológico han escrito. Seguramente esto tiene que ver con que, tanto el que escribe como el que lee, se enfrenta o anticipa los pensamientos y emociones negativas que naturalmente se traen a la mente de modo asociativo: ¿quién no imagina dolor, sufrimiento, o sensación de final, cuando piensa en una pérdida irreversible?

Pero a la vez, también es cierto que, tratándose de una experiencia humana universal, ¿quién puede no sentir al menos la curiosidad de escudriñar en las vicisitudes de esa situación, inevitable en algún momento de su existencia?

Su descripción del proceso de duelo, después de una pérdida por muerte o separación de seres amados o circunstancias valoradas, desmitifica el drama, acercándonos a lo que es parte natural de la vida: el poder decir “adiós” que nos permite re-crear lo perdido con un nuevo significado, otorgarle un nuevo lugar, y nos da la posibilidad de adquirir nuevas experiencias, valorar nuevas circunstancias, con la sabiduría aquilatada con las anteriores que se perciben como ausentes.

Esa descripción, junto a las herramientas concretas que Fernández Moya brinda para afrontar los procesos de duelo, no solamente se constituye en valioso aporte para enfrentar momentos difíciles, sino también abren la posibilidad de una visión esperanzada para el “después”. Transmite que ningún evento irreversible de la vida, deja sin sembrar la semilla de lo que continúa.

**Ruth Casabianca**  
Santa Fe, junio de 2012.

## Introducción

Estimado lector puede ser te encuentres hojeando este libro por curiosidad, para saber de qué se trata. Puede ser que lo leas porque alguien te lo recomendó. Es posible que te encuentres en la búsqueda de una lectura que te alivie el dolor y la tristeza que te ha ocasionado una pérdida.

Esta pérdida puede ser propia, o bien tu preocupación está centrada en la posibilidad de ayudar a quien se encuentra triste, angustiado y con tendencia fácil al llanto; puede ser que esa persona se muestre enojado, irritable, con poca tolerancia hacia quienes le rodean y hace poco tiempo ha sufrido una pérdida (fallecimiento de un ser querido, la ruptura y separación de su pareja, sea esta su cónyuge o su novia).

O ha perdido una oportunidad por él/ella considerada única e irrepetible.

Para todos ellos, está pensado este libro.

El mismo es una versión todo público de un primer libro escrito (Después de la pérdida, 2001, publicado en el 2005) y de una segunda edición (2012), ambos tenían como destinatarios los profesionales de la salud, en ellos mostraba una técnica acerca de cómo abordar psicológicamente una pérdida y facilitar así el proceso del duelo a quienes este período les resulta difícil de transitar.

Muchas personas me han preguntado a lo largo de estos años, que lectura podía hacer para “poder sobrellevar” aquello que le estaba tocando vivir. Luego de haber realizado una segunda edición en el año 2012 del citado libro, creí que sería de utilidad escribir un texto que pudiera ser leído por quien sufre una pérdida.

El duelo ante la pérdida es un proceso normal, no es una enfermedad, se parece a un cuadro depresivo, pero no lo es.

Es el resultado de nuestros intentos de adaptarnos a una situación no deseada, la pérdida de un ser querido.

## ¿A qué llamamos, pérdida?

Llamaremos pérdida, a todo aquello que fue, y ha dejado de ser. A algo que tuvimos, y hemos dejado de tener, de poseer.

En algunas ocasiones se trata de algo que nunca hemos poseído, se trata de proyectos en los que hemos invertido energía y tiempo. En otras ocasiones han sido sólo deseos, ilusiones y por alguna razón o circunstancia hemos comprendido que no se transformaran en realidad. Muchas veces los “deseos, las ilusiones y los proyectos”, se encuentran en el plano de nuestra imaginación, pero que no son posibles en el plano de la realidad.

En muchas ocasiones las personas debemos “aceptar” que una relación afectiva significativa, un amor importante, ya no lo es. Tiene un final no imaginado, mucho menos deseado.

Algo que ha sido real, tangible, disfrutable, ha dejado de serlo. Y no será posible. Nunca será posible.

Esa relación con una persona, puede tener características de amor, de amistad, de compañerismo, pero ha dejado de ser así. Y todo indica que no volverá a ser como era.

*¿Tan amplio es el concepto?*

Si. Será vivido como una pérdida todas aquellas situaciones, en las que algo considerado como propio, queda sin posibilidades de ser, o de continuar. Su ausencia será reconocida y sufrida como una pérdida.

La muerte es la mayor de las pérdidas.

*Y, ¿después que sucede?*

Las pérdidas dan lugar a un proceso, llamado duelo. Esta etapa es la que nos ofrece la oportunidad de aceptar, aún sin comprender, aquello que “no” será ya posible. Durante este proceso deberemos adaptarnos a una situación, no deseada.

Esta circunstancia puede surgir de manera imprevista. Nos sorprende, sin darnos tiempo de acomodarnos a la nueva circunstancia. También es posible que la pérdida sea el producto de un largo proceso. Este puede ser consecuencia de una enfermedad; o de un largo proceso de diferencias irreconciliables (para una de las partes) que dificultan la continuidad de una pareja como tal; de una debacle económica que no se supo modificar.

*¿Qué significado tiene pérdida?*

**Pérdida** es una palabra que ofrece diferentes acepciones, al buscarla, en el diccionario Microsoft® Encarta® 2008. © 1993-2007 Microsoft Corporation, encontramos:

Pérdida. (Del lat. tardío *perdīta*, pérdida).f.

- Carencia, privación de lo que se poseía.
- Daño o menoscabo que se recibe en algo.
- Cantidad o cosa perdida.

Si consideramos cada uno de los términos utilizados en la definición tenemos:

Carencia, es la “falta o privación de algo”. Al mismo tiempo que agrega: “Privación de lo que se poseía”, es algo que se tuvo y que se dejó de tener.

Al buscar *Privación*, encontramos que significa “acción de despojar, impedir o privar”. Lo que sumado a otras acepciones que tiene la palabra, se complementa con:

- Carencia o falta de algo en alguien capaz de tenerlo.
- Pena con que se desposee a alguien del empleo, derecho o dignidad que tenía, por un delito que ha cometido.
- Ausencia del bien que se apetece y desea.
- Renuncia voluntaria a algo.

*Entonces, ¿qué es el duelo?*

Por duelo comprendemos el proceso (tiempo y adaptaciones necesarias) que deben realizar las personas, cada una de las veces que de manera definitiva se pierde, aquello que ha sido y es valioso, desde un ser amado (muerte, abandono, separación) hasta lo que uno cree se trata de una oportunidad irrepetible.

Entre los profesionales de la salud, y más específicamente en salud mental con el término pérdida, describimos el período que se inicia ante la falta de algo valioso y valorado. Es un proceso inevitable que se pone en evidencia por una amplia, variada y extensa gama de pensamientos, de sentimientos o emociones, y que se expresan como conductas, o bien se manifiestan en la falta de las mismas.

Con todas estas conductas expresamos cuánto, cómo, de qué manera nos afecta la pérdida producida. Las pérdidas más difíciles de resolver son aquellas que se vinculan a la muerte de los seres queridos o admirados.

Es importante considerar, que las pérdidas siempre tienen carácter de definitivo.

*¿Es esa la razón por la cual el título del libro hace referencia a separaciones y fallecimientos?*

En las relaciones familiares, la separación de una pareja, puede tener carácter de definitiva para algunos de los miembros de la misma. Pero para el otro o para alguno de los hijos no. Éste o éstos pueden creer que se trata de una separación temporal, con lo cual se mantienen las ilusiones y esperanzas de un futuro compartido.

En estas situaciones en que la pérdida no reviste el carácter de definitivo, algunas personas las expresan como una “frustración”, reconociendo que lo que no será posible se deriva de acciones fuera de su alcance, se trata de las decisiones o las acciones que un tercero debe emprender para que resulten posibles, y ésta persona u organización, no poseen la intención, ni el interés de revertir los acontecimientos.

Cuando en la explicación surge la palabra, “fracaso personal”, se admite un cierto grado de responsabilidad acerca de las circunstancias por las cuáles ha dejado de ser o ni siquiera ha podido ser. El duelo por la pérdida ha comenzado a elaborarse.

Es muy difícil elaborar una “pérdida” (que por definición no lo sería), si se mantiene un mínimo de esperanza. Ésta puede ser real o imaginaria.

Por último, es importante hacer referencia a aquellas situaciones posibles, deseadas, que demandan una elaboración, una preparación, pero que aún no representan acontecimientos reales, cosas que no han sucedido, pero que en muchas ocasiones son vividas y sufridas como pérdidas. Entendemos que eso sucede con los sueños, algunas ilusiones, o proyectos, que por alguna razón no se pueden transformar en realidad.