

Violeta Vazquez



# DUELA

Un mapa para atravesar duelos,  
finales y pérdidas

VIOLETA VAZQUEZ

# DUELA

Un mapa para atravesar duelos,  
finales y pérdidas

# Índice

<b>1</b>	<b>Los duelos de una tanatóloga . . . . .</b>	<b>13</b>
	Mis duelos, de adelante para atrás . . . . .	13
	Tratado de una espera . . . . .	16
	Esto no tenía que pasar. . . . .	23
	Yo quería ser normal. . . . .	25
	Hablemos de perder y perderse . . . . .	32
<b>2</b>	<b>Cuando el final de la vida se acerca . . . . .</b>	<b>35</b>
	¿Por qué hablar de la muerte? . . . . .	35
	¿Qué es la tanatología? . . . . .	39
	Tanatología en el final de la vida. . . . .	40
	Bioética y muerte digna. . . . .	44
	Dolor, sufrimiento y dolor total . . . . .	50
	El cerco de silencio . . . . .	55
	Doulas de la muerte . . . . .	59
	Eutanasia, suicidio asistido y terapia de sedación paliativa. . . . .	65
	Suicidio. . . . .	67

Testimonios . . . . .	68
<i>Natalia duela a su hija Mily</i> . . . . .	69
<i>Alelí duela a su hermano Juli</i> . . . . .	72
De lo ideal a lo real . . . . .	75

### **3** Todo sobre duelos y dolientes . . . . . 79

¿Qué es el duelo? . . . . .	79
Modelos de fases del duelo . . . . .	86
La teoría del apego . . . . .	90
Creencias nucleares . . . . .	98
La negación y la invasión . . . . .	101
Nuevos enfoques en modelos sobre el duelo . . . . .	103
Aportes terapéuticos que enriquecen . . . . .	120

### **4** Botiquín para acompañar el duelo . . . . . 137

Cómo hablar con un ser amado en duelo . . . . .	137
La culpa y el enojo . . . . .	143
Cómo ayudar ante un desborde o crisis de angustia . . . . .	145
Mitos del duelo . . . . .	146
¿Qué alivia el dolor emocional? . . . . .	148
¿Qué no decirle nunca a una persona en duelo? . . . . .	151
La importancia de los símbolos y los rituales . . . . .	153
El mensaje de los sueños . . . . .	158
El duelo como lugar seguro . . . . .	161

<b>5</b>	<b>Las pérdidas que no se miran, ¿no existen? . . . . .</b>	<b>165</b>
	Pérdidas secundarias y concurrentes . . . . .	165
	Cómo acompañar a los niños y a las niñas en duelo. . . . .	166
	A propósito del llanto . . . . .	171
	¿Cómo le cuento a mi hijo que su papá murió? . . . . .	172
	<i>Un papá barbudo</i> . . . . .	173
	Adolescencia y duelo . . . . .	177
	Testimonio . . . . .	178
	<i>Nina duela a su amiga Agus</i> . . . . .	178
	Duelos invisibles . . . . .	180
	El puerperio como duelo . . . . .	186
	También nos separamos de nuestros amigos y amigas . . . . .	188
	Duelo por desaparición . . . . .	190
	Sobre la muerte perinatal . . . . .	191
	Testimonios sobre duelos invisibles . . . . .	193
	<i>Dani duela a su bebé Lobo</i> . . . . .	194
	<i>Male duela a su gata Nina</i> . . . . .	200
	<i>Sofi duela el abuso en una secta</i> . . . . .	202
	<i>Lore duela a su paciente Julio</i> . . . . .	207
	<i>Violeta duela al hijo idealizado</i> . . . . .	211
	<i>Ceci duela los otros duelos que abre el abuso</i> . . . . .	216
	<i>Alejandra duela su maternidad</i> . . . . .	219
	<i>Hernán duela su primer amor</i> . . . . .	221
	<i>Eli duela su aborto de Camilo</i> . . . . .	224
	<i>Rosalía duela en el exilio y en la desaparición</i> . . . . .	229

<b>6</b>	<b>Nada volverá a ser igual: cerrando ciclos</b> .....	237
	Perdonar ¿es una decisión? .....	237
	Soltar ¿es posible? .....	241
	Herencias, mucho más de lo que se piensa .....	247
	Testimonios de madres e hijas .....	254
	<i>Daniela duela a su mamá y a su abuela</i> .....	255
	<i>Mari duela a su hija Uli</i> .....	257
	<i>Celeste duela a su hijo Lolo</i> .....	261
	<i>Natalia duela a su hijo Agus</i> .....	265
	<i>Violeta duela a su papá</i> .....	267
<b>7</b>	<b>Duelar una pareja</b> .....	275
	No se separa el que quiere, sino el que puede .....	276
	Los mitos del amor .....	285
	Las familias ensambladas .....	291
	Testimonios .....	299
	<i>Vero duela a su pareja Mauri</i> .....	299
	<i>Rita duela a su pareja Gus</i> .....	304
<b>8</b>	<b>La pérdida como arquitectura del alma</b> .....	309
	Señales .....	309
	Recursos .....	316
	Te dejo esta invitación .....	332
	Agradecimientos .....	335

# 3

## Todo sobre duelos y dolientes

Nos metemos en el mundo “duelos”. Tiene partes muy luminosas y partes muy oscuras. Para atravesar un duelo o acompañar a un ser amado, lo primero es sabernos ignorantes en la materia. Todos atravesamos duelos, pero pocos sabemos qué nos pasa, por qué nos pasa y qué podemos hacer para facilitar el proceso. Entonces, estudiemos sobre teoría del duelo.

Me voy a referir a la persona en duelo como doliente o duelante. Son dos formas válidas para hacer foco en el que está sintiendo dolor por una pérdida.

### ¿Qué es el duelo?

El duelo es una desorganización interna para reacomodarnos ante una pérdida significativa. Esa pérdida nos obliga a transformar algo para lo que no estamos listos y que no elegimos, entonces duele. La transformación que nos propone un duelo puede implicar la destrucción y reconstrucción de nuestra identidad.

Además, como dice la psicóloga argentina Alaleh Nejafian, el duelo es el proceso que hacemos para no morir con lo que muere y para aprender a perder algo y no perderlo todo. **En el duelo aprendemos a perder despacito lo que ya hemos perdido de golpe. Podemos pensar al duelo como un desgarró psíquico que lleva su tiempo de cicatrización.** En ese tiempo aprendemos a hacer un salto de conciencia, porque ningún conflicto interno encuentra solución en el mismo nivel de conciencia en el que fue creado. En el duelo se desteje nuestra vida y aprendemos a tejérla de una manera distinta.

Dicen que no nos definen los logros, sino las pérdidas; que somos la suma de nuestros muertos. Tal vez somos lo que hacemos con la falta de garantía que tiene vivir. Creo que somos lo que hacemos con la elaboración de estas pérdidas.

**Nos dicen que *hay que hacer el duelo*. Desde mi punto de vista, el duelo no se *hace* como se hace la cama, tampoco es un trabajo como el de quien diseña un proyecto. Imagino al duelo como un tejido que se anida fisiológicamente dentro de nosotros, sucede de manera autónoma, tiene muy poco de voluntad y mucho de impulso. El duelo simplemente sucede, de acuerdo con quiénes somos. El duelo no se hace, nos hace a nosotros, sucede en nosotros, es un proceso. Nadie habla de "hacer la adolescencia" ni de "hacer la maduración". Dejemos de hablar de hacer el duelo, y empecemos a vivirlo.**

Algunos autores dicen que el dolor no se achica con el tiempo, sino que uno se hace más grande. Lo que antes ocupaba todo delante de mis ojos, de mi corazón, de mi pecho, de mi garganta, en la medida que yo crezco, va quedando más chiquito en relación con mi tamaño y se puede ubicar en otro espacio del cuerpo.

Cuando atravesamos el primer gran duelo de vida, nos hacemos grandes. Nos invade una sensación de irrealidad y también

de traición. Es como si nos estuviesen contando por primera vez la verdad, todo parece ser una trampa, una puesta en escena, una película guionada de la que somos parte y nadie nos dijo nada. Como en *The Truman Show*. Se rompe una narración que teníamos de la realidad, un pacto implícito, en el que acordamos (no sé cuándo ni dónde) hacer de cuenta que los amores no terminan y las personas no mueren. No es que viviéramos en una mentira, pero hasta no pasarlo por el cuerpo, nadie imagina lo que significa sentir la muerte del otro. Sin una lógica que nos sostenga, una certeza profunda de que hay un orden mayor o una vida más allá de esta, el cuento parece perverso. Todos vamos a morir y muchos no llegaremos ni a adultos ni a viejos.

El dolor más grande aparece cuando fuimos importantes para el que "se fue" (¿se fue?, ¿a dónde se fue?, ¿decidió irse?, ¿o simplemente terminó de vivir?). Cuando fuimos importantes para el otro, esa separación entre su cuerpo y su alma nos rompe a nosotros, nos fractura. Con el cuerpo del otro se entierra o quema una parte de nosotros, una parte simbólica. Es su cuerpo y es una parte de nuestro corazón. El duelo es el esfuerzo por perder una parte propia y no perderse completamente.

En el duelo vivimos el dolor de lo que pasó y ya no pasará más, pero también el dolor de lo que quisiéramos haber vivido y nunca llegó, de las palabras que no nos dijimos y los sueños que no cumplimos juntos. Duelamos el lenguaje común, los códigos, esas palabras que solo entendíamos "nosotros". Duelamos que los ojos del otro no nos verán más ni nos hablarán de esa manera única, nunca más.

Todos los duelos se superponen. La muerte siempre evoca otras muertes y los finales nos rememoran otros finales. Tratamos de sobrevivir a nuestra propia historia de rupturas y abandonos al mismo tiempo que compartimos con personas

que no saben cómo ayudarnos y que están llenas de mitos en relación con el duelo. Aprendemos que en el duelo se pierden muchos vínculos, porque cambiamos, nos transformamos completamente, hasta el punto de que puedan cambiar nuestros gustos y elecciones.

Estar en duelo es una muerte y renacimiento en vida. Estar en duelo es estar en la panza de una mamá imaginaria y confiar que en unos meses vamos a volver a nacer, con dolor y amor, en alguna otra realidad paralela. Parir y partir. Irse y partirse. Darse a la vida, porque el duelo es siempre de los que se quedan.

¿De qué depende que un duelo sea más difícil de atravesar que otro? De varios factores a los que llamamos *determinantes de duelo*:

- Qué vínculo tenemos con lo perdido.
- La historia personal como doliente.
- Quién era o qué era eso perdido y qué significaba para nosotros.
- Cuáles fueron las circunstancias de la pérdida y si fue una pérdida sorpresiva, o especialmente violenta.
- Si tuvimos la posibilidad de realizar rituales en torno a la pérdida (cartas, despedidas, ver el cuerpo en caso de fallecimiento, charlas finales, objetos amuletos, etc.).
- Si hay o no secretos en torno a la pérdida.
- Si hay o no asuntos pendientes.
- Nuestra red afectiva y de apoyo.

- Si pudimos hablar, expresar y sentir lo que va sucediendo.
- La historial de salud mental y los recursos personales para enfrentar situaciones difíciles (por ejemplo, qué nos decimos antes estas situaciones).
- Algún diagnóstico anterior que pueda condicionar mi forma de enfrentar el estrés (por ejemplo, ansiedad o depresión).
- La situación socioeconómica. Si es posible tomarnos licencia, acceder a derechos básicos como la salud integral.
- Si estamos solos o a cargo de otras personas.
- Las creencias y recursos simbólicos propios. ¿Qué creemos que sucede después de la muerte?

Dentro de estos determinantes del duelo podemos predecir cuáles serán los duelos más complicados de atravesar. Prestamos atención a las personas con una mayor vulnerabilidad previa, con duelos anteriores que no fueron elaborados, sin estrategias de afrontamiento, con estilos de apego inseguros (ya veremos de qué se trata esto) y esquemas mentales donde no cabe la posibilidad de que algo salga de lo predecible. Solemos hablar entonces de falta de flexibilidad psicológica y de historial de trauma. Un duelo complicado puede ser leído como un trauma y en ese caso aplica todo el conocimiento y las herramientas que posea un profesional sobre el tema.

Otro factor importante es la intensidad traumática: no es lo mismo una muerte inesperada y violenta que una muerte por una larga enfermedad. Ambas son situaciones potencialmente difíciles, pero dejan improntas diferentes. Muertes inesperadas, muertes de bebés y niños, violencia antes o después de la muerte, mutilaciones, desapariciones y accidentes son circunstancias de mayor carga traumática. Suicidios, homicidios, negligencia médica, no poder ver el cuerpo, muertes a destiempo (por ejem-

plo, madres que están pariendo, hijos, sobrinos, nietos), violencia de género, separaciones traumáticas con silencios, mentiras o juicios y acusaciones de por medio requieren de una atención interdisciplinaria.

El último factor importante que predice duelo complicado es la ausencia de factores mediadores, es decir una falta de red idónea y apoyo del entorno para acompañar el dolor y el sufrimiento.

Todo duelo es un corte, una grieta en el vínculo con lo perdido. La única manera de reparar es que ese corte se anide en un tejido vincular sano y elástico, lo que implica al menos un vínculo estable y seguro donde transitar el dolor.

Si bien vamos a hablar largo y tendido sobre duelos desautorizados y sobre duelos invisibles, quiero mencionar que son justamente duelos más complejos, porque la sociedad no los mira o no los acepta. Duelos desautorizados son, por ejemplo, relaciones no reconocidas: un amante, una expareja, un alumno, un terapeuta, un paciente, un compañero de trabajo, un amigo del club, incluso una relación homosexual. Aunque había una relación muy importante, no está reconocida por los demás. En este rubro entran la pérdida de una mascota y la muerte perinatal o gestacional. A veces no hay consideración hacia un doliente si se trata de una persona con discapacidad, un niño o un adulto mayor. Además, debemos tener en cuenta que muertes estigmatizantes como las producidas por suicidio, HIV, enfermedad mental, adicciones o el fallecimiento de personas trans o prostitutas, son de por sí muertes que se ocultan y duelos que se desautorizan.

Aquí es donde nos damos cuenta de que tal vez el trauma no es lo terrible, sino la falta de apoyo, de una relación consistente durante el trauma que nos ayude a procesarlo.

Lo que complica los duelos es la falta de apoyo en el duelo. La falta de un vínculo seguro. Por lo tanto, la pérdida secundaria más grande de un doliente es encontrarse solo duelando.

Algunos autores dicen, sí hay duelo y trauma, pero ¿hay red?, ¿hay contención?, ¿la contención es efectiva?, ¿existe al menos una persona de referencia con la que transitar de la mano ese duelo? Entonces no hay trauma acumulativo, no hay duelo secundario. Por ende, es mucho más sencillo atravesar el proceso de dolor. Imaginémonos, por ejemplo, un niño que, además de la muerte de su padre, pierde a su madre y a los adultos de referencia porque ellos están duelando, deprimidos y haciendo trámites. No solamente está perdiendo a la persona que no está, sino todo su sistema. Incluso, a veces es el niño el que tiene que encargarse de otros hermanos menores o de sí mismo. Si vamos a trabajar ese duelo con ese niño no necesariamente haremos foco en el padre, sino en todo lo demás que ese nene está perdiendo. ¿Estará perdiendo su infancia?

Si la relación con la persona fallecida ha sido difícil, también podemos estar ante un duelo complicado. Dificil quiere decir que no había contacto, o existía conflicto, maltrato, alejamiento o temas pendientes. Cuando no podemos trabajar los vínculos en vida, sobre todo si se trata de vínculos familiares, como mapadres, hermanos o hijos, se nos viene el peso pesado de toda la ambivalencia que genera esa relación después de la muerte. Podemos sentir alivio, culpa, arrepentimiento y una confrontación permanente con el pasado y lo no resuelto.