



**FUNDACIÓN SAN RAFAEL**  
**Para la investigación y el desarrollo**  
*Investigación y Capacitación al servicio de la  
excelencia personal y profesional*

## ***Superar las pérdidas***

*Kathy Parolín*

Dra. En Hipnosis Clínica y Psicoterapia  
[presidencia@fundacionsanrafael.org.ar](mailto:presidencia@fundacionsanrafael.org.ar)

*Valeria Mazzei*

Diplomada en Inteligencia Emocional  
[academica@fundacionsanrafael.org.ar](mailto:academica@fundacionsanrafael.org.ar)

*Para muchas personas la superación de las pérdidas suele ser una experiencia difícil. Es que el dolor es muy subjetivo, no en vano se lo considera un constructo complejo, porque su intensidad y complejidad depende de cada individuo y en especial del significado que la pérdida generadora del duelo tiene para él.*

*Claro que hay pérdidas más significativas que otras, no es lo mismo superar la muerte de un hijo que la de una mascota... ¿o sí? Todo depende del vínculo afectivo. Para cada persona su dolor es único y sólo comprensible para aquellos que han pasado por una experiencia similar, es por eso que es frecuente en estos casos sentirse incomprendido aún por miembros de la propia familia.*

*Ocurre que la familia es un sistema, un grupo formado por personas que pese a ser consanguíneos o a haber sido educados de la misma manera son individuos que no necesariamente piensan y sienten de la misma forma en que nosotros lo hacemos. A lo que se le suma que frente al duelo la mayoría se siente impotente, por lo que hará lo imposible para apresurar el proceso:*

*“Tenés que ser fuerte, tu familia te necesita”*

*“Ponete bien, a él (o a ella) no le hubiese gustado verte así”.*

*“Pensá que ya no sufre, que ahora está mejor”*

*Frases hechas como estas no ayudan, porque aumentan la impotencia del doliente que no sabe como superar su dolor y su añoranza por el ser amado. Sí ayuda en cambio el estar dispuesto a escucharlo de manera empática, sin censurarlo, aunque repita una y otra vez la misma historia, y el acompañarlo respetando sus tiempos.*

*El tiempo es otro de los aspectos subjetivos del duelo. ¿Quién puede decir cuánto tiempo debe tener cada etapa del proceso? En psicología existen varias teorías al respecto pero cada persona es un microcosmos diferente, tanto como lo es cada historia de vida, de la que por supuesto también dependerán los sentimientos ante la pérdida.*



# FUNDACIÓN SAN RAFAEL

Para la investigación y el desarrollo

*Investigación y Capacitación al servicio de la excelencia personal y profesional*

*El vínculo, la forma de muerte, la edad de la persona fallecida, su lugar dentro del espectro familiar, la personalidad y creencias de los deudos, todo contribuye a convertir a cada situación en una experiencia que si bien puede tener similitudes con otras nunca será idéntica.*

## Las etapas del duelo

*La superación de los duelos y de toda forma de crisis personal es un proceso que tiene etapas:*

*La primera es de conmoción y de aturdimiento, cuyas características e intensidad variarán en relación directa al vínculo, a la edad y a la forma de muerte del ser querido pero que en general tiene como común denominador la horrible sensación de haber perdido el control de la propia vida, de que no todo en la vida puede ser evitado. En muchos casos el pánico se hace presente.*

*La segunda es de dolor, de sentimientos de carencia y de ausencia, es la etapa de la toma de conciencia del "nunca más", de lo irreversible de la situación. En este periodo recrudecen los interrogantes, la culpabilidad ("Tal vez si yo hubiese..." o "Si yo no hubiese..."), se suprimen los sentimientos hostiles o se enmascaran, se idealizan incluso la convivencia o los momentos compartidos con el ser querido. Puede haber también una tendencia a recluirse.*

*La tercera es de alternancias, por momentos buscamos retomar nuestra antigua vida o crear nuevas alternativas y en otros nos sentimos bloqueados por el dolor y debilitados. Es una etapa de desarrollo de nuevas habilidades, en la cual comenzamos a asumir nuevos roles.*

*La cuarta es de progresiva y lenta recuperación del equilibrio interno, nos estamos reconstruyendo poco a poco. Podemos recordar y hablar de lo positivo y de lo negativo de la persona fallecida de una forma realista y sin sentirnos abrumados por el dolor o la nostalgia.*

*La última parte tiene recuerdos, pueden aparecer momentos de nostalgia según el caso, pero en general se lo vive cómodamente, sin el dolor lacerante del comienzo. Ya estamos caminando hacia una nueva vida.*

*Hablábamos antes, de que la duración de cada etapa depende de distintos factores personales como parte de ellos tenemos que tener en cuenta también la voluntad de superación y de buscar ayuda cuando es necesario.*

*¿Cómo saber si necesitamos ayuda para superar el duelo?*

*Simplemente cuando debido al caos emocional en que nos encontramos no sabemos hacia dónde dirigir nuestros esfuerzos ni cómo recanalizar nuestra energía para lograr un nuevo futuro.*



**FUNDACIÓN SAN RAFAEL**  
**Para la investigación y el desarrollo**  
*Investigación y Capacitación al servicio de la  
excelencia personal y profesional*

*Hay situaciones después de las cuales la vida no vuelve jamás a ser la misma, pero es posible construir día a día una nueva forma de existencia, buscando un nuevo significado al sentido de la propia vida y readaptándonos saludablemente a un entorno donde la persona fallecida ya no está físicamente pero en el cual como decía San Agustín: "siempre seguirá estando, sólo que de una manera diferente".*