



JOURNAL PROYECTO ÉTICA

Revista académica electrónica del Grupo Proyecto Ética

Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires, Argentina.

ISSN 3072-7359

Vol. 2, núm. 1 (2025) / pp.40-43

Taller de duelo: la palabra como herramienta para ayudar a tramitar el dolor

Grief workshop: words as a way of helping in the process grief

40

Mariana E. Cardinal^a

Resumen

En octubre de 2024, el equipo de salud mental comunitaria llevó a cabo un taller grupal de duelo, con frecuencia quincenal, dirigido a personas adultas. La iniciativa surgió a partir de la demanda de usuarios de los centros de salud que atravesaban procesos de duelo por la pérdida de seres queridos. El lugar elegido fue el Centro de Atención Primaria de la Salud (CAPS) N°7 "Almirante Brown", del barrio del mismo nombre, ubicado a cinco kilómetros del centro de la ciudad de Gral. Rodríguez, en la provincia de Buenos Aires. El duelo es un proceso psicológico que surge a raíz de la pérdida, muerte o abandono de una persona importante. En ocasiones, esta ausencia puede provocar consecuencias patológicas que afectan el estado de ánimo y emociones de quien lo sufre. El objetivo de este dispositivo fue que los participantes puedan, a través de la palabra como herramienta, desarrollar habilidades y estrategias para afrontar y elaborar el proceso de duelo, y lograr así el restablecimiento del proyecto de vida.

Palabras clave: duelo – demanda – proceso – pérdida - taller

Abstract

In October 2024, the community mental health team held a biweekly, group workshop on grief aimed at adults, which was created in response to the demand from health centers for users who have suffered the loss of loved ones. The chosen place was in the Caps. No. 7 "Almirante Brown", in the neighborhood of the same name. It is located 5 km from the center of the city of General Rodríguez. Grief is a psychological process that arises from the loss, death, or abandonment of an important person. Sometimes, this absence can cause pathological consequences that affect the mood and emotions of the one who suffers. The aim of the device was for participants to be able to develop skills and strategies to cope with and process grief through the use of words as a tool, and to restore their life project.

Key words: mourning – demand – process - loss of a loved one - workshop

^a Licenciada en Psicología (UBA, 2001). Psicoanalista. Realizó posgrados en Salud Social y Comunitaria y en Metodología de la Investigación para la Salud Social y Comunitaria, Programa Médicos Comunitarios del Ministerio de Salud de la Nación (Universidad de Morón, 2007). Miembro del equipo de Salud Mental Comunitaria (2003) y del equipo de Salud Mental del Hospital Baldomero Sommer (2023), del Municipio de Gral. Rodríguez, provincia de Buenos Aires. Contacto: marianacardinal30@gmail.com

INTRODUCCIÓN

Si hay un autor al que tenemos que referirnos cuando hablamos de duelo ese es Sigmund Freud, fundador del psicoanálisis. En su artículo *Duelo y melancolía* refiere que “el duelo es, por lo general, la reacción a la pérdida de un ser amado o de una abstracción equivalente: la patria, la libertad, el ideal, etc.” (Freud, 1915, p. 2091).

El duelo es un proceso psicológico que se transita de maneras distintas según quien lo viva; no tiene una duración predeterminada, no hay un modelo único de superar el duelo y va a depender de muchos factores, personales y circunstanciales relacionados al modo en que se produjo esa pérdida: “El duelo es un sentimiento subjetivo que aparece tras una pérdida. Es un proceso por medio del cual asumimos, asimilamos, maduramos y superamos la misma” (Vargas Solaño, 2003, p. 1).

El duelo –siguiendo a Freud– es ese examen de realidad al que preferiríamos no enfrentarnos nunca, pero que, inevitablemente, todos deberemos transitar. El ser amado ya no existe; la muerte nos arrebata a ese otro y nos arrasa. Nos enfrentamos a un trabajo subjetivo que implica el proceso de duelo.

Entender que es un proceso personal y que si no se trabaja con la palabra las consecuencias pueden ser aún más devastadoras que la pérdida en sí es lo que motivó al Equipo de Salud Mental Comunitaria¹ a desarrollar este dispositivo abierto a la comunidad, dirigido a adultos que, en esta oportunidad, fueron todas mujeres.

Cabe destacar que en este dispositivo se trabajó sobre el duelo ocasionado por la muerte de un ser querido. Este fue el denominador común de las participantes, aunque no fue algo calculado de antemano. Si bien el duelo puede estar asociado a otras experiencias de pérdida –como la separación de una pareja, la pérdida de un empleo o el inicio de la jubilación–, a todas las unía la vivencia de la muerte de un ser amado.

¿Por qué un taller de duelo?

Nos propusimos un espacio para encontrar la palabra como medio de apoyo y orientación para desarrollar habilidades en el afrontamiento de pérdidas de seres queridos y para el restablecimiento del proyecto de vida².

En el primer encuentro se trabajó sobre el concepto de qué es el duelo y se solicitó que cada participante pudiera relatar sus propias experiencias.

Se realizó una actividad grupal, que hemos titulado “Arreglando un corazón roto”. Se le entregó al grupo un pote de Telgopor³. Cada participante a su turno lo tomó y le rompió un pedazo. Luego se le ofreció a cada una dos hojas de papel y una lapicera. Se les pidió que escribieran en uno de los papeles cómo se sentían respecto a la pérdida, identificando sus sentimientos. Y que en el otro papel escribieran sus fuentes de apoyo y recursos para transitar el duelo.

¹ Este equipo funciona en el Centro de Atención Primaria de la Salud (CAPS) N° 7, ubicado en el barrio Almirante Brown de la ciudad de Gral. Rodríguez, en la provincia de Buenos Aires, Argentina.

² El taller se realizó con frecuencia quincenal durante octubre y noviembre de 2024.

³ [Nota de edición: término usualmente utilizado en Argentina para referirse al poliestireno expandido, material liviano y espumoso, con diferentes nombres en otros países de habla hispana, por ejemplo, espuma plástica].

Al finalizar la escritura, se les pidió que reconstruyeran el recipiente, colocando cada pedazo en el mismo lugar de donde lo habían arrancado. Observaron que el pote ya no estaba como al principio, que ya no quedaba igual, que tenía sus marcas. Se hizo notar esto.

Luego se les solicitó que colocaran dentro del recipiente los papeles sobre los sentimientos y por fuera que dejaran los que expresaban sus recursos para afrontar la pérdida.

¿Cuál fue la finalidad de esta dinámica? Este proceso representó lo que le ocurrió a cada una de ellas cuando se produjo esa pérdida significativa: se les “rompió” el corazón. Y que lleva su tiempo reconstruirlo, sanarlo de nuevo, que quedan allí las cicatrices del dolor.

En el segundo encuentro se trabajó sobre las etapas del duelo. Se tomó como referencia lo postulado por la psiquiatra suizo-estadounidense Elisabeth Kübler-Ross, quien refiere que existen cinco etapas o fases del duelo, para aquellas personas que pasan por la muerte o ausencia de un ser querido. Sostiene que la personalidad de cada individuo determina el tiempo que le toma el pasaje entre una etapa y otra (Duran, 2023).

Se explicó cada etapa de manera que fuera sencillo de comprender por las participantes: negación, ira, negociación, depresión o tristeza y aceptación. Se tomó cada una de las etapas, se les explicó que no necesariamente se sigue ese orden ni que todos las atraviesan, ya que cada proceso de duelo es individual y diferente. Al finalizar se les pidió que cada una eligiera el cartel con el nombre de la etapa en la cual sentía que se encontraba en ese momento.

En el tercer encuentro se planteó la propuesta de desarmar juntos los mitos populares con respecto al duelo y comparar con las realidades que efectivamente se viven. Por ejemplo, las ideas con respecto a la duración del duelo. Se reflexionó que es un proceso complejo y muy personal, por lo que el período de tiempo para “resolverlo” satisfactoriamente varía en función de múltiples factores y que, en cualquier caso, dura tanto como cada persona lo necesite.

Otra idea muy habitual es creer que es una enfermedad y que debe tratarse como tal, cuando en realidad es una reacción normal y adaptativa ante la pérdida.

También es común que se piense que si la pérdida fue de un adulto mayor entonces el dolor es menor cuando, en realidad, lo que importa en el duelo es la vinculación que se tenía con el objeto perdido, no la edad. O también la creencia de que los hombres lo llevan mejor o que el que más llora, más sufre, y que el que no llora, no sufre.

Así se fue desarmando cada mito y construyendo, entre todas las participantes, nuevas maneras de entender cómo el duelo se manifiesta y cómo se transita. También se les propuso un ejercicio para realizar en sus hogares: escribir una carta dirigida a la persona fallecida y, quienes lo desearan, podrían traerla al último encuentro.

En el cuarto y último encuentro la propuesta fue trabajar entre todas cómo aprender a vivir con la ausencia. Para ello se compartió la lectura de las cartas. Desde esa perspectiva se apuntó a integrar a nivel emocional el recuerdo de esa persona fallecida, planteándose nuevos objetivos, reinventándose para que la vida adquiera un nuevo sentido.

CONCLUSIONES

La palabra, como herramienta, es eficaz en el proceso de tramitar el duelo. Así lo pudimos experimentar en este taller: las emociones y el dolor puesto en palabras no solo resultó sanador, sino que fue absolutamente necesario, ya que guardarlo solo iba a traer aparejado más sufrimiento, porque esa ausencia iba a irrumpir más tarde o más temprano. Lo no dicho arrasa en el psiquismo. Se propuso a las participantes permitirse seguir adelante para que la vida cobre un nuevo sentido. Un sentido en el cual no se trata de olvidar a ese ser amado, sino aceptar que se puede seguir, tomando esa pérdida como parte de lo que tocó vivir. Sumar, ya no restar, ya no estar detenida, paralizada, sino recordarlo de una manera adaptativa, sin dolor.

En este espacio pudieron encontrarse con otras personas que atravesaban una experiencia similar y que podían entender sus sentimientos mejor que nadie. El dolor por la muerte es ese sentimiento que solo pueden vivenciar quienes lo padecen en la realidad. Una realidad ineludible, ya que la pérdida de un ser querido, tarde o temprano, nos alcanza a todos.

El taller ha sido un espacio de aprendizaje enriquecedor, tanto para las usuarias como para la profesional, ya que confirmó que la palabra es una herramienta valiosa que ayuda a tramitar el dolor subjetivo ante el arrasamiento que produce la pérdida.

Se recomiendan estos espacios, ya que es un modo de trabajar para que usuarias y usuarios no desarrollen patologías relacionadas con el duelo.

BIBLIOGRAFÍA

Vargas Solano, R. E. (2003). *Duelo y pérdida*

https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152003000200005

Duran, S. (2023), Teoría del duelo de Elizabeth Kübler-Ross (Modelo de las etapas del duelo).

<https://www.eurekando.org/psicologia/teoria-del-duelo-de-elizabeth-kubler-ross-modelo-de-las-etapas-del-duelo/>

Freud, S. (1917 [1915]). Duelo y melancolía, en *Obras Completas*, vol. XV. Editorial Losada.