



UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA  
FACULTAD DE PSICOLOGÍA

Trabajo Final de Grado  
Monografía

***El duelo y sus significantes:  
una mirada psicoanalítica***

Estudiante: Manuela Torres D'Errico 4.605.298-2

Tutora: Asist. Dra. Verónica Pérez Horvath

Revisor: Asist. Dr. Marcelo Novas

Montevideo, octubre de 2024

## ÍNDICE

Resumen .....	3
Introducción .....	4
1. Duelo desde el psicoanálisis	
1.1 Según la teoría freudiana.....	6
1.2 Melanie Klein: ¿Cómo se vincula la posición depresiva al duelo?.....	9
1.3 Según Jacques Lacan.....	11
1.4 “El duelo no es tanto separarse del muerto, sino cambiar la relación que tenemos con él” Una posible lectura por Jean Allouch.....	13
1.5 Según otros psicoanalistas.....	15
2. Duelo y pandemia: ¿El Covid-19 modificó su transitar?.....	20
Reflexiones finales.....	26
Agradecimientos.....	29
Referencias bibliográficas.....	30

## **Resumen**

El duelo es parte fundamental e inevitable en la vida de todos los seres humanos. En la presente monografía se lo explicará cómo el proceso psicológico que ocurre a partir del fallecimiento o pérdida de un vínculo significativo. Trataremos de abordar dicha temática desde una mirada psicoanalítica, recorriendo los postulados de algunos profesionales de dicha corriente, desde los más clásicos hasta los más contemporáneos. Aquí se expondrán definiciones y algunas diferencias entre cada autor, como también las maneras de transitar de los deudos. Se culminará con un tinte un poco más actual, como lo fue el duelar en tiempos de pandemia por Covid-19 en los años 2020 y 2021. Se entenderá porqué es importante transitar un duelo y no evitarlo, la importancia del acompañamiento de otros y se reflexionará en las particularidades que existieron al duelar durante el confinamiento. El duelo no tiene que ver con el olvido, sino con el recuerdo, tiene que ver con seguir viviendo, reinventándonos a partir de la aceptación de la pérdida.

*Palabras claves:* Duelo, pérdida, psicoanálisis, pandemia

## **Abstract**

Grief is a very fundamental and unavoidable part of our lives. In this monograph, we will explain it as the psychological process that happens when a loved one dies or when we lose an important bond. It is written from a psychoanalytic view, starting from the most classic authors to the most contemporary ones of the mentioned theory. In this work, we will explain definitions and differences between every professional, as well as the families reactions. Not only we address on what happened in 2020 and 2021 on how was to grieve in times of pandemic because of Covid-19, but also we will understand the importance of grieving, not avoiding it and why it is significant to have the accompaniment of others. Grief is not about forgetting, but about remembering. It is about keep on living, reinventing us from the acceptance of loss.

*Keywords:* Grief, loss, psychoanalysis, pandemic

## Introducción

El presente Trabajo Final de Grado en modalidad de Monografía, se enmarca en la culminación de la Licenciatura en Psicología de la Universidad de la República.

La elección del tema surge por un interés personal a raíz de haber transitado duelos en mi vida, tanto en la niñez como en la adolescencia, y de esto se desprende la necesidad de obtener mayor información y por ende, herramientas para realizar un acompañamiento terapéutico adecuado a futuro.

También surge, a partir de querer finalizar el transcurso por la licenciatura con una temática que me resultara interesante y disfrutable para dar un cierre significativo a la carrera.

Considero que hablar del duelo, es hablar de una temática de gran interés a nivel de la población en general, ya que todos los sujetos hemos transitado en algún momento de nuestras vidas dicho proceso, ya sea con el fallecimiento de un ser querido o la pérdida de algún vínculo significativo.

Se pretende con esta monografía dar un acercamiento a la temática desde una perspectiva psicoanalítica, desarrollando los postulados de algunos autores de la mencionada teoría para conocer mayormente sobre este proceso. Además de lo anteriormente mencionado, se realizará una revisión bibliográfica sobre una temática más actual en el tiempo, como lo fue el duelar durante la pandemia de Covid-19, ocurrida en los años 2020 y 2021.

Cuando transitamos por este proceso, es frecuente escuchar “lo estás duelando” “tenés que duelarlo” “estás viviendo un duelo”. Y nos preguntamos ¿Por qué es tan difícil transitar la pérdida? ¿Qué mecanismos existen y se despliegan en el sujeto cuando esto sucede? ¿En qué momento comienza el duelo? ¿Cuándo y cómo termina éste? ¿La pandemia de Covid-19 modificó su transitar? ¿De qué forma?

Considero que es de suma importancia abordar esta temática que tanto dolor nos causa a todos los sujetos y que tantas veces ha llegado a nuestras vidas sin previo aviso. Seguramente si nos detenemos a pensar en qué situación vivimos un duelo, todos recordaremos algún momento en específico ya que desafortunadamente, nadie vive sin pérdidas.

Para comenzar a adentrarnos en la temática, existen algunos conceptos que son importantes mencionar brevemente, los mismos no serán definidos desde el psicoanálisis en esta primera instancia, de eso nos ocuparemos posteriormente.

Para comenzar, nos referiremos a la etimología de la palabra duelo. Según lo indicado por El Diccionario de la Real Academia Española (RAE) en el año 2014, este término proviene del latín *duellum* que significa guerra o combate, también del latín medieval donde significa guerra entre dos y posteriormente del latín tardío, *dolus* que en nuestra lengua refiere a la palabra dolor.

La RAE (2014), lo define de varias formas, algunas de ellas son “Dolor, lástima, aflicción o sentimiento”, también como “Demostraciones que se hacen para manifestar el sentimiento que se tiene por la muerte de alguien” y por último como “Reunión de parientes, amigos o invitados que asisten a la casa mortuoria, a la conducción del cadáver al cementerio, o a los funerales”.

Continuando en esta línea, y como se mencionó anteriormente, al transitar un duelo nos encontramos con un sentimiento llamado dolor pero, ¿qué significa sentir dolor? La RAE (2014) lo define como “Sensación molesta y aflictiva de una parte del cuerpo por causa interior o exterior” y como “Sentimiento de pena y congoja”.

Al pensar en esta palabra, podemos pensar en el dolor físico, como lo menciona la primer definición pero, también, la palabra refiere al sentimiento interno de tristeza y pena, que además, muchas veces se transforma en un dolor a nivel orgánico, entendiéndolo como la somatización de este sentimiento.

Como mencioné anteriormente, no sólo hablaremos del duelo como el proceso que se transita por la muerte de alguien importante, sino también por la finalización de un vínculo significativo. Esto nos trae dos conceptos más, que son el de pérdida y muerte.

Cuando hablamos de pérdida, según la RAE (...) nos referimos a “Carencia, privación de lo que se poseía” y “Daño o menoscabo que se recibe en algo”.

Por último, al hablar de muerte, continuando con la RAE (...), afirma que es la “Cesación o término de la vida” como también es “En el pensamiento tradicional, separación de cuerpo y alma”.

Dicho esto, nos adentramos en el trabajo.

## Desarrollo teórico

### 1. Duelo desde el psicoanálisis

#### 1.1 Según la teoría freudiana:

Sigmund Freud, habla y profundiza sobre el duelo en varios de sus trabajos pero, es en *Duelo y Melancolía* publicado en 1917 donde hace su primera mención sobre dicho término. Dentro de este postulado, lo que hace es más bien una diferenciación de duelo y melancolía, y explica a uno para poder comprender al otro.

Es importante mencionar que cuando hablamos de duelo, debemos tener presentes otros conceptos que lo complementan (y que detallaremos en el presente apartado), como lo son el dolor, la angustia y la melancolía.

Ahora bien, el autor y padre del psicoanálisis lo define como:

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. Bajo estas mismas influencias surge en algunas personas, a las que por lo mismo atribuimos una predisposición morbosa, la melancolía en lugar de duelo. (Freud, 1917/1993, p.2)

También menciona que es interesante como nunca se habla del duelo como un estado patológico, a pesar de que por un tiempo se ve afectada la conducta habitual del sujeto y afirma que, simplemente se confía en que con el pasar del tiempo, desaparecerá por sí solo.

Si nos detenemos en ello, esta afirmación resulta certera, ya que en un corto o mediano periodo de tiempo, posterior a una pérdida, el sujeto deja atrás dicho proceso para volver a insertarse en su vida cotidiana.

En cambio, cuando nos referimos a la melancolía, ésta, se caracteriza por un estado anímico donde predomina la existencia de un gran dolor, ya no hay interés por el mundo externo y se experimenta una reducción del amor propio y de la capacidad de amar. Con respecto a la reducción del amor propio, afirma que se puede visualizar en reproches y acusaciones que se hace a sí mismo e indica que en el duelo, también se presentan estas características, excepto la disminución del amor propio (p.2-3)

Podríamos decir que lo que diferencia a duelo de melancolía, es que esta última se relaciona “con una pérdida de objeto sustraída a la consciencia”, mientras que en el duelo “nada de lo que respecta a la pérdida es inconsciente”. (p.4)

Por otra parte, Freud (1917/1993) introduce el término labor o trabajo del duelo, el mismo refiere al abandono que debe hacer el sujeto cuando entiende que perdió a la persona amada, lo cual obliga a que la libido abandone todas las ligaduras con el mismo, menciona lo complejo de esto, ya que “el hombre no abandona gustoso ninguna de las posiciones de su libido, aún cuando les haya encontrado ya una sustitución” (p.3)

A raíz de esto, puede surgir el alejamiento de la realidad, pero lo habitual es que el reconocimiento de la realidad se interponga y triunfe. Esto sucede de forma lenta y mientras tanto, el deudo, continúa sin asimilar que el objeto ya no está. Al culminar esta labor del duelo, el yo vuelve a quedar libre.

Este concepto también es retomado y explicado posteriormente por Laplanche & Pontalis (1996), donde expresan que el trabajo del duelo en alemán “*trauerarbeit*” refiere, como mencionamos anteriormente a un término designado por Sigmund Freud que fue introducido en “Duelo y Melancolía”.

Según los mencionados autores, es definido como el:

Proceso intrapsíquico, consecutivo a la pérdida de un objeto de fijación, y por medio del cual el sujeto logra desprenderse progresivamente de dicho objeto. (Laplanche & Pontalis, 1996, p.435)

Para Freud (1917/1993), que pueda darse este trabajo de duelo es el final de todo un proceso interior que requiere una actividad del sujeto, la cual, puede fracasar y ser considerado un duelo patológico.

La vida del sujeto parece ser dominada por el dolor y por la presencia de los recuerdos de la persona ausente, hasta que el yo se encuentra frente a la encrucijada de si desea compartir el destino del objeto perdido y finalmente, resuelve romper la unión o relación con dicho objeto. Para que esta ruptura sea posible, se debe llevar a cabo una tarea psíquica, donde todos los recuerdos por los cuales la libido se encontraba vinculada al objeto sean presentificadas y de esta manera, se desliga de ella.

El autor también habla de autoacusaciones y castigos de quien sufre la pérdida, como también de ya no tener interés por lo que sucede en el mundo, y si esto ocurre, no será posible la subjetivación del duelo, como también puede suceder, usualmente que el deudo

presente algún tipo de alucinación donde ve o escucha a ese que ya no está, es decir, que se le aparezca la persona en distintas formas, como por ejemplo mediante la visualización de sombras o fantasmas.

Continuando en la línea de escritura de Freud, años más tarde, en 1925 y 1926 escribe *Inhibición, síntoma y angustia*, donde menciona que la angustia es "la reacción frente al peligro de la pérdida del objeto" (p.158). En dicho postulado, se cuestiona cuando la separación de objeto se atraviesa con dolor, cuando con angustia y cuando es duelo.

Para explicar esto, Freud propone un ejemplo y es el ejemplo de un lactante, donde en lugar de visualizar a su madre, visualiza a alguien desconocido, ante esto se angustia y llora, dicho llanto nos hace pensar que además está sintiendo dolor. Todavía no puede diferenciar la ausencia temporal con la ausencia permanente (la pérdida) y tienen que suceder varias experiencias hasta que el lactante puede comprender que después de dicha desaparición, la madre volverá. Se convierte en una situación traumática cuando nota que su madre no está allí y que es ella quien debe satisfacer su necesidad.

Entonces, el dolor es la reacción a la pérdida y la angustia es la anticipación de un peligro, el apronte para el mismo.

Además, frente a esto, también se puede presentar el duelo, el cual "...se genera bajo el influjo del examen de realidad, que exige categóricamente separarse del objeto porque él ya no existe más. Debe entonces realizar el trabajo de llevar a cabo ese retiro del objeto en todas las situaciones en que el objeto fue asunto de una investidura elevada" (p.160/161) y una vez que esto culmine, buscará nuevos objetos para ligarse.



## 1.2 Melanie Klein: ¿Cómo se vincula la posición depresiva al duelo?

Tomando los aportes de Melanie Klein (1940), la autora enfoca su discursiva sobre el transitar del duelo en los niños. Afirma que los estados mentales de éstos, están relacionados a los sentimientos que transita un adulto cuando se encuentra en proceso de duelo.

Klein (1940) plantea un importante término que es el de posición depresiva, indica que ésta ocurre cuando el niño transita sentimientos depresivos antes, durante y después del destete y hasta lo define como una melancolía *in statu nascendi* (en estado de nacimiento, formación o desarrollo). Siempre que hablemos de duelo, hablaremos de culpa. El duelo se asocia a fantasías de agresión y destrucción; y si eso se destruye genera culpa en el niño.

En este caso, lo que el niño se encuentra duelando es el pecho de la madre y todo lo que esto significa y ha elaborado en su mente. El pecho brinda no solo alimento, sino también cercanía hacia ella y esto provoca que en él existan sentimientos tales como amor y seguridad.

Al sentir que pierde esto, ocurren en él impulsos de destrucción y fantasías para con el pecho de la madre.

Klein (1940) afirma que la fuente más compleja que genera conflictos en la fase edípica es la preocupación por la pérdida de los objetos buenos, no solo aquí, sino también en todas las relaciones del niño con su entorno, es por esto que aparece el amor, la responsabilidad y la culpa por conservar estos objetos buenos. (p.4)

La autora refiere a un proceso de internalización que se produce en el niño, inicialmente con la madre, luego con el padre y posteriormente con otras personas. Al integrar a sus padres, los percibe como personas dentro de sí mismo, de su propio cuerpo y en su mente son objetos "internos" o "internalizados" y es de esta manera que se construye un mundo interno en el inconsciente del infante, el cual se encuentra formado por experiencias reales y del mundo exterior entrelazadas con sus propios impulsos y fantasías.

A través de las alegrías que se dan en la relación con la madre, el niño entiende que todos los objetos amados, no están estropeados y no se convertirán en personas vengadoras. Mediante las experiencias felices, aumenta el amor y la confianza y decrecen los temores, haciendo que el niño pueda vencer su depresión y consigo, el sentimiento de pérdida, es decir, el duelo.

Todo esto, sirve para comprobar su realidad interior con la perteneciente a lo externo.

Al experimentar vivencias positivas, crece la confianza en sí mismo como también en quienes están a su alrededor. Esto hace que se reduzca la ambivalencia y el temor a que su mundo interno ya no exista.

Por el contrario, cuando el niño no vivencia experiencias de alegría ni tiene contacto íntimo con sus seres queridos, crece la ambivalencia, la confianza es casi inexistente y de esta manera, las ansiedades sobre la aniquilación interna se vuelven reales.

La autora afirma que un buen relacionamiento con el mundo, no solo dependerá de haber podido luchar exitosamente con el caos interno, sino también con haber podido establecer seguridad con los objetos buenos internos.

Por otra parte, indica que en el niño, existen dos grupos de temores. Klein (1940), menciona que el primer grupo está compuesto por fantasías de nivel persecutorias con un temor a la destrucción del yo por perseguidores internos. Con respecto al segundo grupo, refiere al miedo a la pérdida de los objetos amados que nos llevarían a la posición depresiva, se relaciona a las defensas ya mencionadas a los objetos malos y el penar por los objetos buenos, es decir, los amados.

El penar es parte del sentimiento de culpa y la culpa es parte de la posición depresiva, mientras se unen las experiencias con el objeto bueno y total, la culpa se convierte en la "necesidad de ser justo con el objeto y repararlo" (p.89)

Cuando se presenta la posición depresiva, además de las ya existentes defensas que surgen tempranamente, el yo desarrolla métodos de defensa para combatir la pena del objeto amado; que suceda esto, es primordial en la organización del yo.

Klein (1940) las nombra como métodos de defensas maníacas o posición maníaca por su vinculación con la psicosis maníaco-depresiva. Son parte fundamental del desarrollo normal los cambios entre la posición depresiva y la maníaca. Se elaboran fantasías omnipotentes y violentas con el objetivo de dominar los objetos malos y con la esperanza de poder recuperar los objetos amados. Estas fantasías son las que estimulan intereses y sublimaciones del infante y entran en ellos.

Cada paso en el desarrollo del niño, ya sea emocional, como físico servirá para poder dejar atrás la posición depresiva y si esta es atravesada de forma exitosa, será un buen indicador para enfrentar los momentos de duelo normal en la adultez.

### 1.3 Según Jacques Lacan:

*Solo nos enluta la muerte de aquellos, poco numerosos, que tienen el estatuto de irremplazables.*

JACQUES LACAN

Continuando en la línea de los autores, el presente apartado se enfocará en el psiquiatra y psicoanalista Jacques Lacan, quien no dedica ninguna de sus obras exclusivamente al duelo pero sí lo menciona y piensa en varios de sus seminarios.

Dicho autor menciona varios aspectos a tener en cuenta a la hora de pensar el duelo, realizando distintos postulados y haciendo una relectura a la teoría freudiana.

Es en el *Seminario 10, La angustia* que afirma lo siguiente:

Solo estamos en duelo por alguien de quien podemos decirnos, yo era su falta. Estamos de duelo por personas a quienes hemos tratado bien o mal y respecto a quienes no sabíamos que cumplíamos la función de estar en el lugar de su falta. (Lacan, 2006, p.155)

Al transitar por el proceso de duelo y vivir dicha falta, es tal el desgarró y el dolor que es esperable que el deudo sienta que no podrá continuar con su vida. Lacan en el seminario mencionado anteriormente afirma que el vínculo con el objeto que ya no está, es transitado en tres dimensiones; la real, la imaginaria y la simbólica.

En 1957-1958, Lacan menciona en el *Seminario 4, La relación de objeto*, que la falta es atravesada desde estas tres dimensiones, pero esto opera en conjunto con formas de vivirla, el autor las identifica como, la privación, frustración y castración, las cuales no considero pertinente detallar aquí. Al sufrir la pérdida, el objeto perdido ya no está pero lo real comienza a significarse, es decir, de algún modo, se comienza a entender que esta pérdida sí existe, de esta manera comienza la angustia, la cual ya definimos en el apartado 1.1 por Freud, como "la reacción frente al peligro de la pérdida de objeto" y contrariamente será definida por Lacan no como la pérdida de objeto, sino como la presencia del mismo.

Por otra parte, Lacan refiere a Freud (1993/1917), en *Duelo y Melancolía* e indica que se conoce que es lo que el sujeto perdió pero, no se tiene conocimiento sobre la parte de sí mismo que se perdió con ese objeto. En el momento que ocurre esta pérdida, no se entiende completamente qué fue lo que se perdió, ya que el suceso es tan reciente que no

se puede significar aún. Es fundamental que ocurra el duelo, ya que hará posible que se comience a significar la pérdida, al transitar este momento, como ya hemos mencionado, es esperable que aparezca la angustia, de hecho, es necesaria aquí, ya que debido a este sentimiento, se podrá subjetivar al duelo.

En el *Seminario 10, La angustia*, Lacan (2006) afirma que "El problema del duelo es el del mantenimiento [...] de los vínculos por el que el deseo está suspendido..." (p.362).

Al encontrarse suspendido, predomina el goce y es por esto que velarlo no es tan sencillo. No solo pueden darse alucinaciones con respecto al objeto perdido, sino que también según Lacan (1962/1963) puede darse la veneración de alguna de sus pertenencias. Cada sujeto lo transitará de una manera única con las herramientas que tenga en el momento de ocurrido el suceso.

Poder llevar a cabo un duelo no es una tarea fácil ni rápida en el tiempo, justamente tiempo es lo que se necesita, esto es algo sumamente subjetivo, es decir, no es igual para todos y también es relevante que el tiempo que éste tendrá, dependerá del vínculo que se tenía con ese sujeto.

Lacan (2006) ejemplifica el duelo relatando en el *Seminario 6, El deseo y su interpretación*, la historia de Shakespeare sobre Hamlet. Dicho relato cuenta que Hamlet quiere cobrar venganza por el fallecimiento de su padre, quien fue asesinado por su propio hermano y tío de Hamlet. En esta historia se destaca, que no es posible llevar a cabo el duelo por tal pérdida, ya que mientras se encontraban velando a su padre, en ese mismo momento, se estaban realizando los preparativos de la boda de su tío (el asesino) con su madre (la viuda). Ante esto, Hamlet vive una gran angustia y desconcierto, ya que no puede tramitar el duelo de su padre, porque ante lo pronto del fallecimiento y la boda a realizarse, no da tiempo a que se tramite simbólicamente esta muerte.

La psicóloga Verónica Wainszelbaum (2021), menciona que Lacan afirma que la realización del rito fúnebre, sirve como mediación para comenzar a tramitar el duelo y vemos como en este caso, ese ritual fúnebre es interrumpido por semejante noticia, es decir, el protagonista de esta historia de Shakespeare, se ve totalmente imposibilitado a duelar a su padre y ante esto se desespera. Hamlet imaginariamente cree que su padre le pide que cobre venganza y asesine a su tío, el personaje se está moviendo desde el enojo no sólo por necesitar cumplir el mandato del padre, sino también por comprender tristemente que su madre no estaba realizando un duelo por él. El autor relaciona a Hamlet con Edipo, ambos personajes (aunque de formas distintas) viven las muertes de su padre, en el caso de Edipo sin saberlo

mata a su padre y se casa con su madre, y en el caso de Hamlet, finalmente termina asesinando a su tío y cobrando venganza por su muerte.

#### **1.4: El duelo no es tanto separarse del muerto, sino cambiar la relación que tenemos con él. Una posible lectura por Jean Allouch:**

Jean Allouch fue un psicoanalista francés, miembro de la Escuela Freudiana de París y uno de los fundadores de la escuela lacaniana de psicoanálisis, quien no solo se hizo presente en los conocidos y ya mencionados seminarios de Lacan, sino que además, éste fue su analista. Allouch brindó seminarios en Uruguay y también visitó nuestra casa de estudios.

Allouch (1996) introduce algo que no se había visto hasta el momento por ningún otro autor y es la idea de lo cómico en el duelo, más precisamente en los rituales que hacen a la muerte. Esto lo ejemplifica con lo que sucede en un velorio, donde es esperable cierta conducta y que muchas veces ocurre lo contrario a eso, lo menciona por ejemplo con lo que llama la risa nerviosa o la exageración en las gesticulaciones de los sujetos o las demostraciones de afecto entre personas que quizás, en otro ámbito ni siquiera se dirijan la palabra, como también los llantos, según el autor exagerados. Esto es una invitación a repensar los rituales o ceremonias que hacen a la muerte, que veremos en los capítulos posteriores.

Este psicoanalista realiza una revisión y una crítica sobre los postulados del duelo expresados en la teoría freudiana, analizando y cuestionando varios de sus conceptos, tomando *Duelo y Melancolía* como referencia.

Menciona en 1996, en su libro *Erótica del duelo en tiempos de la muerte seca*, que la mayoría de los psicoanalistas no se atrevieron a cuestionar lo desarrollado por Freud sobre esta temática, que al visualizarlo con tanto respeto, lo único que se hacía era profundizar sobre lo expresado por él sin realizar cuestionamiento alguno.

Con respecto al duelo, Allouch (1996) va a mencionar que quien se encuentra atravesando el duelo, no sólo pierde al objeto, sino que también a "un trozo de sí", es decir que, con él, se va una parte de nosotros. Esto significa que después de esto, no volveremos a ser los mismos.

El autor, como mencionamos anteriormente realiza una crítica a *Duelo y Melancolía*, indicando principalmente que Freud hace allí una romantización del duelo y que en dicho

texto no trata de explicar al duelo desde el psicoanálisis, sino que más bien lo hace para poder comprender a la melancolía. Menciona que se piensa al duelo como un trabajo y que la palabra *Trauerarbeit* (como ya vimos anteriormente: trabajo de duelo en alemán), aparece sólo una vez allí y que no se encuentra en ninguna otra de sus obras.

Allouch (1996) describe una extensa lista donde indica las cuestiones que Freud no abarcó a la hora de profundizar esta temática, y que tanto así, muchos psicoanalistas postfreudianos tampoco hicieron (o no se animaron a hacer):

Freud no tuvo en cuenta las variaciones históricas del duelo ni de la relación con la muerte, y bien...tampoco se tienen en cuenta. Freud no se pregunta en qué se ha convertido el muerto (particularmente, si hay o no un cambio de su estatuto en determinado momento del duelo), tampoco se lo preguntan. Freud no habla de los espectros, se guarda silencio sobre ellos. Freud no plantea el problema de las segundas exequias, se deja eso igualmente de lado. Freud no dice nada sobre el tiempo del duelo, tampoco se dice nada al respecto. Freud piensa el duelo sin la necrofilia, se hace lo mismo. Freud trata por separado el problema del duelo y el de la transmisión, se reitera sin siquiera notarlo dicha separación no válida. Freud deja de lado la función del público en el duelo, todos se meten en el mismo atolladero. Freud no estudia la persecución que está implicada en el duelo, se mantienen desvinculadas ambas cuestiones [...]. (Allouch, 1996, p.48-49)

El autor menciona que ni Klein ni Lacan cuestionan lo expuesto por Freud en su tan conocida obra. Allouch (1996) en su libro nos muestra algunos ejemplos donde incluso hasta el trabajo de duelo era concebido distinto por Melanie Klein, decía: "Freud sitúa al comienzo del duelo la existencia del objeto perdido en el sujeto (el trabajo del duelo debería ponerle término), mientras que Klein la sitúa al final (el trabajo del duelo debería constituirla); lo que demuestra por sí solo que no tienen la misma idea del trabajo del duelo" (p. 52)

Además, otra diferencia es que Klein afirma que la situación de duelo es una enfermedad, mientras que para Freud no es de esta manera, más bien, es un proceso natural que todos los sujetos atravesamos y que con el pasar del tiempo, desaparecerá por sí solo.

Allouch (1996), como mencionamos algunas líneas más arriba afirma que se da una romantización del duelo y no concuerda con Freud en que dentro de este proceso debe existir la sustitución de un objeto por otro, y si bien Freud no lo admite públicamente, sale a la luz años después mediante una carta a Binswanger (psiquiatra suizo). La carta relataba la inesperada muerte de Sophie, hija de Freud, donde él escribiría que el duelo finalmente no culmina con un objeto sustitutivo. Allouch (1996) se pregunta si debido a esto, refutaría

posteriormente lo ya expresado en *Duelo y Melancolía*, y la respuesta es que no, nunca lo refuta públicamente ni modifica su teoría del duelo, debemos conformarnos con esta escritura, la cual además, correspondía a un ámbito privado de su vida.

En la carta, Freud (citado por Allouch, 1996) indicaba lo siguiente:

Se sabe que el duelo agudo que causa una pérdida semejante hallará un final, pero que uno permanecerá inconsolable, sin hallar jamás un sustituto [...] Todo lo que tome ese lugar, aun ocupándolo enteramente, seguirá siendo siempre algo distinto [...] Y a decir verdad, está bien así. Es el único medio que tenemos de perpetuar un amor al que no queremos renunciar. (p. 160-161)

Por ende, no hay nada que pueda ocupar el lugar del objeto que se perdió, todo lo que aparezca allí no será sustituto, sino que ocupará ese lugar de una forma distinta. Podríamos pensarlo desde lo que sería recordar al objeto que ya no está desde el recuerdo o desde el amor.

### **1.5 Según otros psicoanalistas:**

El presente apartado pretende realizar una revisión a la temática por algunos psicoanalistas, siendo éstos más contemporáneos. Trabajaremos con Jorge Tizón (médico, psicoanalista, psiquiatra y neurólogo español) y María Elena Elmiger (psicoanalista argentina).

Para comenzar, hablaremos de Tizón y lo que plantea en *Pérdida, pena, duelo. Vivencias, investigación y asistencia* publicado en 2004. El autor refiere al duelo como procesos de duelo, es decir, no como algo único, sino como el conjunto de varias emociones que se presentan al momento de la pérdida, siendo ejemplo de esto, la aparición de la frustración o el dolor. Lo indica como varios procesos, ya que según él, también se dan modificaciones no solo en lo que a la psicología refiere, sino también a nivel cognitivo y social.

Tizón (2004), además agrega, que nunca estamos transitando el duelo por primera vez, sino que el mismo son repeticiones constantes de otros duelos ya vividos, ejemplificándolo con la separación respecto al útero materno, es decir, no podemos escapar ni evitar transitarlo. Menciona que al atravesar una pérdida, se reviven sentimientos que ya transitamos anteriormente como satisfacción, consolación y contención.

De esta manera, coincide con lo expresado por Melanie Klein en el apartado 1.2, en que las primeras experiencias que tenemos ante la pérdida, se dan a temprana edad y de forma inevitable.

Tizón (2004) afirma que "(...) es mejor no considerar el duelo un momento o unos momentos de la vida, sino un proceso incesante que recorre toda nuestra existencia" (p.20) Lo cual resulta certero, ya que siempre estaremos en mayor o menor medida encontrándonos, no sólo con la muerte sino también, con la pérdida de vínculos significativos. Mientras vivamos en sociedad, esto no se podrá evitar, incluso con nosotros mismos y nuestra propia muerte.

Tizón (2004) además, cita a John Bowlby (psicoanalista inglés) y explica las fases de duelo que él menciona, cuando se transita la muerte de un ser querido. Las mismas son cuatro y las menciona así:

- 1) Fase de incredulidad y embotamiento de la sensibilidad, que puede durar entre algunas horas hasta una semana y puede verse interrumpida por momentos de pena o cólera intensas.
- 2) Fase de añoranza y anhelo y búsqueda de la figura perdida, que suele durar desde meses a años (por la pérdida de un progenitor, un hermano, un cónyuge, etc).
- 3) Fase de desorganización y desesperanza.
- 4) Fase de mayor o menor reorganización. (Tizón, 2004, p.141)

Es comprensible que si la pérdida ocurre de forma inesperada, las reacciones del deudo sean de incredulidad y aplanamiento afectivo, esto significa que ante la sorpresa de la pérdida, no se dan los mecanismos necesarios para poder transitar las emociones esperadas en una situación de esta magnitud. Le resulta difícil comprender qué fue lo que perdió, entender cómo sucedió y se siente incapaz de organizar su vida y sus pensamientos. Expresa frases como "No puedo creerlo, no es verdad, no está sucediendo", más que nada si la pérdida ocurrió de forma brusca, un ejemplo de esto es muchas veces cuando el deudo queda viudo repentinamente.

Quien sufre la pérdida muchas veces cree sentir la voz del fallecido o añora que éste se le aparezca en algún momento, también es esperable que el supérstite manifieste quejas, rebeldía y protestas, se pregunte por qué está sucediendo esto ahora, por qué le sucedió a esta persona y no a otra. Se acusa a amistades, familiares, incluso a médicos y hasta a todo el sistema de salud de ésta pérdida, de qué los cuidados no fueron lo suficientemente buenos y debido a esto la muerte ocurrió antes de lo esperado. En definitiva, por lo reciente del suceso es que el deudo se siente tan aturdido que no le es posible aceptar la pérdida,



como tampoco, elaborar herramientas psicológicas que lo puedan acompañar en el proceso.

Trasladándonos a la segunda fase, Tizón (2004), menciona que ésta se encuentra más bien caracterizada por la añoranza y el anhelo de lo perdido. Se enfoca en quienes quedan viudos para explicarlo. Indica que en ellos es normal que se de una búsqueda constante de la persona que ya no está, la cual puede durar meses o incluso años y que ellos afirman que todavía siguen buscando a la persona y creen verlo u oírlo.

Tizón (2004), menciona que llorar y gritar son formas de canalizar ese dolor y que muchas veces, sienten vergüenza de mostrarse hacia los demás de esta manera, ya sea por no sentir que están haciendo un circo del momento o por proteger a niños o hijos de verlos sufrir, por ende, éstos también ponerse tristes. Me atrevo a preguntar ¿Esto es correcto? ¿No sería más sensato demostrar las emociones reales que nos habitan en un momento así? Y de esta manera, transmitirles a los niños que es sumamente válido sentir nuestras emociones, aunque quizás, estas no sean las más fáciles de transitar (dolor, tristeza, etc). El autor afirma que el llanto, supone un alivio, ya que ayuda a disminuir la ansiedad y tristeza en esos momentos y resalta la importancia de llorar con un otro, de sentir la contención y la escucha de otra persona, lo cual le brinda otro significado al momento.

Por otra parte, menciona que es esperable que se busque un culpable y que quien padeció la pérdida, sienta que su entorno no comprende el sufrimiento que están atravesando. El autor afirma que también los viudos muchas veces piensan en el suicidio como alternativa, para poder, de esta manera, reencontrarse con quien ya no está.

Si el deudo puede transitar y tolerar los sentimientos que emergen y los análisis mentales que se hacen una y otra vez en relación a cómo ocurrió el suceso, se puede dar una readaptación y reorganización con respecto al mundo y así mismo, teniendo presente la pérdida y no negándola. Tizón (2004) afirmaba "Todo el mundo de representaciones internas se va modificando paulatinamente. Se trata de un proceso complejo, no tan solo emocional, sino también cognitivo; una auténtica "remodelación de los modelos representacionales internos" (p.146).

Si entonces, la reorganización con el mundo interno y externo, no se produce de la forma esperada, la desorganización y la falta de esperanza se instalan en la vida del deudo y es de esta manera que va ocurriendo un desapego cada vez más complejo, lo cual termina desarrollando un cuadro psicopatológico clínico depresivo. Esto, según Bowlby, descrito por

Tizón (2004), abarca lo correspondiente a lo que se presentó como el tercer momento o fase del duelo.

Con respecto a la última fase, la cual corresponde a una reorganización en la vida del deudo, ésta se encuentra caracterizada por el momento en donde el sujeto entiende y acepta que ese ser querido que falleció, no volverá y que si bien es un momento de suma tristeza por lo que significa la pérdida, éste puede volver a insertarse en su vida y preocuparse por quienes sí están vivos y por sí mismo, quedándose con los buenos recuerdos de la persona ausente.

Para concluir con lo expresado por Jorge Tizón (2004), el duelo no es un proceso único y es esperable que se transiten, las fases mencionadas anteriormente, no sólo para poder reinsertarse en la vida cotidiana, sino también porque atravesar este tipo de experiencias es fundamental para la formación de la personalidad.

Continuando en la línea de los autores y para comenzar a dar cierre a este primer apartado, mencionaremos lo planteado por la psicoanalista argentina María Elena Elmiger tomando sus aportes en *Duelo. Íntimo. Privado. Público* del año 2017.

Tal como describe el título de su publicación, se hablará del duelo en esos tres ámbitos. La autora menciona que esta idea corresponde a Hannah Arendt (filósofa, historiadora, socióloga alemana), quien afirma que al conjugarse estas tres esferas, es que se da lo que ella llama “la condición humana”, la cual muchas veces presenta diferencias y fragilidad en su unión; es decir, en la unión de lo público, lo privado y lo íntimo en el duelo...pero, ¿a qué refieren estos ámbitos?

Lo público comprende lo que está a la vista de todos, de la comunidad y pertenece al Estado, lo privado referido a lo doméstico, lo que ocurre dentro del hogar de cada sujeto y lo íntimo refiere a algo mucho más interior y profundo.

Es de suma relevancia poder pensar al duelo en estos tres ámbitos, ya que inevitablemente, se transitan por estos caminos, los cuales abarcan tanto vivir en sociedad, como también, desde la individualidad y privacidad del deudo.

Lo público abarca, como mencione anteriormente, al Estado y por ende a las leyes y normas que rigen a la ciudadanía y sus formas de actuar ante determinadas situaciones, es decir, describe cómo debemos comportarnos en la vida privada.

Cuando transitamos un duelo, es este ámbito el que nos indica qué hacer ante la muerte, es decir, dónde desechar los restos corporales, que rituales debemos seguir, por ejemplo,

llamar a la empresa fúnebre, realizar la ceremonia mortuoria (velatorio, entierro, cremación), inscribir el fallecimiento ante el ente correspondiente. Es importante destacar que va a depender de cada cultura, país o religión los ritos funerarios a realizarse.

También se duela desde lo privado, este ámbito refiere a todo lo que ocurre dentro del hogar del deudo, aquí se transita y se llora a la muerte en el tiempo necesario para cada sujeto, para de esta manera poder desprenderse y separarse del difunto, lo cual sabemos, es muy duro. Nos preguntamos ¿Qué perdemos ante la muerte de alguien? No es una pregunta sencilla de responder, pero tal como mencionaba Allouch (1996) algunas páginas más arriba, el difunto se lleva un trozo de nosotros y es necesario atravesar el duelo, para luego recomponernos y continuar nuestras vidas, aunque ya nada será lo mismo.

Si bien el difunto se va, sus pertenencias continúan existiendo, las cuales también complejizan el proceso del duelo, ya que al contar con los objetos, es un recuerdo constante del fallecido y lo sucedido, y también comienzan a preguntarse si será más o menos favorable guardarlos o deshacerse de ellos.

Además de esto, tal como existen rituales en la esfera de lo público, también los hay en lo privado, éstos pueden ser visitar el cementerio, llevar flores o cartas a las tumbas, realizar oraciones. Aquí se comienza a dar significado real a lo que está sucediendo y se comienza a despedir al fallecido.

Es de gran importancia la presencia del otro, un otro que escuche al deudo contar en repetidas ocasiones todo lo relacionado a la pérdida vivida, que lo escuche cuestionarse, culparse o, tal como mencionamos algunos renglones más arriba con Tizón (2004), culpar a otros.

Elmiger (2017) afirma que "Debe, el deudo, transitar la angustia aproximándose al objeto (llamado por Freud pulsión y por Lacan objeto *a*) bordeando la tentación de irse con él, pero en un necesario despegarse de él" (p.27).

En suma, el ámbito privado refiere a lo familiar, a lo que sucede dentro del hogar, siguiendo a Elmiger (2017) "...no pertenece en sí a la comunidad, aunque influya en la vida colectiva" (p.26).

Por último, también se vivencia el duelo desde lo íntimo, es decir, desde lo más profundo y secreto de la vida del sujeto. Refiere a cómo se vive esta falta desde lo más recóndito de su intimidad y como se subjetiviza la misma en el deudo, y desde allí, cómo posteriormente se reconstruye y reinserta nuevamente en su vida cotidiana.

Elmiger (2017) se cuestiona:

¿Qué marcas dejará la muerte de un ser querido? En lo íntimo quedará una cicatriz que, enmarcada en el fantasma, producirá síntomas, sueños (formaciones del inconsciente en general) e identificaciones; pero también quedarán huellas en los rasgos de carácter, en las fobias, en el objeto en tanto falta. (Elmiger, 2017, p.30)

La vivencia de este proceso es muy compleja, dejando marcas difíciles de borrar, donde se entrelazan lo público, privado e íntimo, no sólo modificando el presente del sujeto, sino también su futuro, su forma de transitarlo, la de su familia y la forma en la que está lo transmitirá a las nuevas generaciones.

## **2. Duelo y pandemia: ¿El Covid-19 modificó su transitar?**

*“Cuando alguien pretende preparar a otro para la muerte,  
en realidad es él quien se prepara para verle morir,  
porque la única muerte para la que podemos hacer  
preparativos es la que vemos ocurrir,  
no la que va a pasarnos”*  
FERNANDO SAVATER

Teniendo en cuenta todo lo planteado hasta este momento, ya es de nuestro conocimiento que duelar no es tarea sencilla, sino todo lo contrario. Como si esto no fuera suficiente, a nivel mundial nos tocó atravesar en los años 2020 y 2021, una pandemia llamada Covid-19, esto fue una enfermedad respiratoria del virus SARS-CoV2. Para situarnos brevemente en contexto, nuestras vidas se modificaron rotundamente con este virus, nuestras rutinas, nuestra forma de vincularnos y nuestra salud física y mental. El coronavirus trajo consigo el confinamiento obligatorio de todos los ciudadanos, las únicas excepciones de esto eran los llamados servicios esenciales (como por ejemplo, hospitales, policía, hogar de ancianos, salas velatorias, cementerios, entre algunos otros), estos debían continuar funcionando de modo presencial.

La pandemia propagó incertidumbre y ante esto, miedo. Seguimos órdenes y recomendaciones por parte de las autoridades, tanto sanitarias como gubernamentales donde indicaban qué hacer y qué no, para no continuar propagando el virus. Constantemente, no sólo los números de contagiados aumentaban, sino también las

personas internadas en centros de salud, quienes se encontraban en cuarentena en sus domicilios y hasta los ingresados en CTI (Centro de Tratamiento Intensivo). Era normal ver en los noticieros o portales de información electrónica cifras distintas todos los días, tanto de contagios como de personas fallecidas por el coronavirus.

Los doctores en medicina, personal de la salud en general y hasta los científicos, tomaron una importancia y un gran protagonismo en el transcurso de esta pandemia, ya que se crearon vacunas para disminuir o frenar los contagios, cómo también la atención médica era sumamente importante, ya que de ellos dependía la salud de una gran cifra de personas y se acataban todas las recomendaciones que ellos realizaran. Me refiero a lo expresado anteriormente, para no olvidarnos que siempre necesitamos de un otro. Y también, me atrevo a preguntar ¿Atendimos la salud mental de todas estas personas?

Nadie era ajeno a contraer el virus, al tratarse de una enfermedad que contagia, no existía diferenciación en quien la contraía, no importaba la situación económica, morían ricos, personas de clase media y personas pobres. Siendo estos últimos quienes tenían un panorama más desalentador, ya que al encontrarse limitados económicamente, tampoco podían costearse un profesional de la salud mental que los ayudara.

Teniendo en cuenta este panorama tan atípico, nos acercamos a pensar que la respuesta que hace al título de este capítulo, es afirmativa. El Covid-19, modificó y complejizó las despedidas de quienes amamos y por consiguiente, el proceso del duelo. Entiendo oportuno pensar en el siguiente cuestionamiento que realiza la ya mencionada autora María Elena Elmiger (2020) en su texto *Vivir y morir en pandemia. Una lectura freudiana*:

¿Cómo despedir a nuestros muertos en estos tiempos de peste, si es imprescindible no acercarnos, no llorar con otros porque todo abrazo, toda lágrima, toda humedad del cuerpo puede transmitir el virus? (Elmiger, 2020, p.4)

Uno de los aspectos más tristes de esta pandemia fue la muerte en soledad, las personas contagiadas y hasta aquellas que se encontraban en estado de gravedad, tenían prohibido el contacto físico con sus familias, muchos de ellos encontrándose totalmente solos, como también las personas de tercera edad que estaban viviendo en residenciales y su único contacto era con el personal de dicho establecimiento, y también aquellos que al estar internados en centros de salud, únicamente veían a los profesionales que trabajaban allí. De esta manera, se vivía una nula contención emocional y gran angustia, sobre todo para quienes estaban al tanto de su estado de gravedad, sabiendo que la hora de partir estaba cerca.

El escenario era tan poco común a nuestra cotidianidad, que una vez fallecida la persona, sus familiares o allegados, debían esperar por instrucciones para poder retirar el cadáver e informarse por parte de las empresas fúnebres como proceder ante el entierro. Recordemos que en varios momentos de la pandemia se llegó a restringir el número de personas que podía asistir a este rito fúnebre e incluso se restringió solamente a los familiares directos.

Siguiendo los aportes de la psicóloga Teresa Sánchez Sánchez (2020) en *Duelo silente y furtivo: dificultad para elaborar las muertes por pandemia de COVID-19*, afirma que:

El coronavirus había cambiado la forma de morir (...) Los protocolos han resultado traumáticos para los familiares porque sus muertos han sido sometidos a un tipo de furtivismo, tanto durante el tratamiento médico -sin testigos-, como durante los sepelios, que han dejado muchas heridas abiertas (Sánchez Sánchez, 2020, p.45-46)

En este escenario tan poco común, las muertes ocurrían sin ningún tipo de despedida, sin saber que tanto había sufrido la persona, sin poder dar un último abrazo. Se vivió de forma despersonalizada y con el único rostro enfrente siendo el de un profesional de la salud (y ni siquiera el rostro completo, sino que detrás de una mascarilla). Cada muerte era vivida como una más, dentro de muchas. Si bien nos vamos, también este momento de cierre a nuestra vida, es importante y se debe vivir con la relevancia que eso significa. En este contexto los fallecimientos eran vividos con sentimientos de excepcionalidad, nunca habíamos transitado algo así y seguro quien muere, tampoco siquiera pudo imaginarlo.

Quienes fallecieron no fueron realmente conscientes de la gravedad de lo que les sucedía, ya que todo ocurría a un ritmo tan veloz y en un escenario tan atípico, que resultaba hasta imposible pensar en duelarse a sí mismos, siquiera para despedirse telefónicamente o de forma virtual de sus allegados.

No solo es complejo para los enfermos de COVID-19, sino también para sus familias. Los deudos transitan el duelo dentro de características poco habituales. Continuando con Teresa Sánchez Sánchez (2020), ella lo menciona así:

(...) El duelo a distancia es semejante al duelo por un desaparecido, manteniéndose una sensación de irrealidad, ambigüedad e incredulidad que impide la inscripción de algo irreversible e irremisible. (...) Los familiares se encuentran en una situación de naufragio emocional porque lo inédito de los hechos y la tiniebla de las circunstancias y escenarios en que se ha producido el contagio, la separación, la muerte sin despedida y el desprendimiento definitivo y sin rito de transición o adaptación, falta la conciencia de realidad necesaria que evite el traumatismo emocional o el inicio de un duelo patológico. (Sánchez Sánchez, 2020, p.62-63)

Se preguntan cuál es la manera correcta de despedirse, cómo es posible estar al lado del sufriente y que se sienta acompañado, cuando lo único que se escuchaba era que no se podía estar con la persona contagiada de COVID-19, ya que era peligroso.

La psicóloga Leticia Hernández Valderrama (2022), concuerda con lo expresado por Jorge Tizón en el apartado anterior y menciona que es habitual que los deudos se hagan reproches y preguntas, se quejen de todos y hasta cuestionen por qué se lo eligió a él para morir y no a otra persona (p.319). También sienten culpa por desconocer los procedimientos médicos que fueron llevados a cabo (o no), antes del deceso de su pariente.

Por otra parte y retomando los aportes de Teresa Sánchez Sánchez (2020), también es importante tener en cuenta los distintos momentos que pueden hacer al duelo, como por ejemplo, cómo se da la muerte (si es natural, esperada o no), lo que ocurre una vez fallecida la persona (a nivel social y/o religioso), influye también los rasgos de su personalidad, ya que se lo recordará también con su forma de ser más característica (más o menos divertido, gracioso, tímido, silencioso). Es también importante tener en cuenta que dependerá de las vivencias anteriores que tuviera el deudo con otros duelos previos, para poder afrontar este de una manera esperada o no (p.48).

Una particularidad que tuvo la pandemia, fue como ya hemos mencionado, la imposibilidad en la realización de los rituales fúnebres, éstos son ceremonias habituales en la mayoría de las culturas y sirven para despedir al muerto y para llevar un poco de consuelo a sus seres queridos.

Siguiendo a Sánchez Sánchez (2020), “Allouch acuñó un término para las muertes sin ritual: “muerte seca”. Estamos exactamente ante un caso que le da sentido a la expresión (...) El furtivismo de todo el proceso, lo hace inasimilable” (p.63)

La no realización de los típicos ritos fúnebres, tales como entierros, velorios o cualquier reunión que sirviera a modo de despedida, es desfavorable para poder comenzar a elaborar y entender la pérdida, no contar con ese espacio donde se comparte con otros que también conocían al fallecido ni poder intercambiar un abrazo, hacen la vivencia de un duelo solitario y totalmente atípico. Poder despedirse del fallecido mediante estos ritos, ayuda a asimilar lo ocurrido y de esta manera, posteriormente a aceptar que esa persona ya no está. De lo contrario, no se puede asimilar simbólicamente a la muerte.

La psicoanalista Verónica Wainszelbaum (2021), afirma que:

Para que un duelo cicatrice los rituales forman parte de su trabajo y el tiempo en su vertiente cronológica, es una variable necesaria para su despliegue (...) Lacan le da una función de mediación al rito, mediación que se opone a la inmediatez del sin tiempo y el tiempo es necesario para la elaboración (...) Los rituales son importantes en la realización del duelo como una mediación simbólica para el trabajo con la pérdida. (Wainszelbaum, 2021. p.833-834)

La realización de los ritos fúnebres, da la oportunidad de comenzar a aceptar la pérdida, de ver reflejados en el otro sentimientos similares a los míos. Entender y recordar a la persona que está partiendo, brinda consuelo a los deudos, de que la persona amada y ya ausente, fue querida y será recordada. También sirve para que la familia sienta que cuenta con el apoyo de otras personas ante el desconsuelo de esta ausencia.

Contrariamente con la llegada de la pandemia y con ella la no realización de este tipo de ceremonias, el deudo se siente muchas veces desconcertado y ante el silencio de este momento, por la falta de personas, siente que no está velando a nadie importante y esto dificulta la elaboración psíquica del duelo.

Álvarez Sánchez, I.C. & Restrepo Arcila, A (2022), mencionan que al no poder realizar de forma presencial los velatorios y funerales, se recomienda la realización de otro tipo de ritos, tanto de forma individual como colectiva. Lo ejemplifica con la creación de un espacio en nuestros hogares, que se encuentre destinado a alojar recuerdos del fallecido, tales como fotos, cartas o también, de forma virtual en redes sociales, donde se puedan compartir, videos, canciones, fotos, frases o lo que sea que nos recuerde al fallecido y mediante estas plataformas, también habrá un intercambio con las personas que lo conocían. (p.36).

Las autoras ya mencionadas, comentan que en Estados Unidos, se crearon aplicaciones como Gathering Us, TribuCast, One Room, Midwest Stream o Viewneral, donde servían para asistir virtualmente a los funerales. Si bien, es una alternativa muy valiosa que permite hacerse presentes al menos desde la virtualidad, también debemos tener en cuenta que para poder acceder a ellas, se debe contar con internet y saber utilizar este tipo de tecnologías, lo cual, sabemos, muchos adultos de la tercera edad, no saben utilizarlas o no cuentan con un dispositivo electrónico para ello (computadora, celular, tablet).

Como ya fue expuesto, es necesario hacer tributo al fallecido pero, María Elena Elmiger (2022), menciona que existió cierta negación a la pandemia y los velorios o reuniones



sociales, y que aquí aumentaban las chances de contagiarse, donde cuando posteriormente, la muerte aparecía, ya era tarde (p.278)

Para nadie era esperable que ocurriera una pandemia a nivel mundial, como tampoco eran esperables todas las modificaciones que transitamos con su llegada. Nos vimos obligados a poner distancia física a nuestros seres queridos, a nuestro lugar de trabajo, convirtiendo nuestros hogares en oficinas o hasta con el cierre de gran cantidad de empresas, lo que llevó a un desempleo masivo y en el mejor de los casos, a ser enviados al seguro de paro. Con la cuarentena, se vió un aumento de la violencia doméstica, problemas en las relaciones de pareja (y en muchos casos la terminación de dichos vínculos) y hasta fobias sociales (como por ejemplo, agorafobia). Existió también una saturación en los centros de salud, no habían medicamentos suficientes, ni camas en las salas de internación, es decir existía una falta de atención de salud pública y privada en general (ni hablar de lo referente a salud mental...).

Hernández Valderrama (2022) citando a Freud (1915), afirma: “La pérdida de un objeto amado nos presenta un mundo carente, en falta, vacío, sin esencia, a veces sin rumbo, opaco, sombrío...” (p.326)

Esto es así pero, el deudo debe poder acostumbrarse a la ausencia de ese ser querido. Como menciona Hernández Valderrama (2022): “...deberá anular la libido de su relación objetal, para interiorizarla y ubicarla de una nueva manera que le permita seguir viviendo sin la presencia del amado o amada...” (p.318)

Tal como menciona Larrotta-Castillo et al. (2020), aludiendo a la perspectiva de Stroebe y Schunt (1999), existen dos formas de hacer frente a la pérdida, la primera de ellas focalizada en lo perdido y en la muerte y la segunda, a la restauración. La primera se centra en el recuerdo y en el pensamiento una y otra vez de los hechos ocurridos, mientras que la segunda, trata de posicionarse desde un nuevo lugar y reconstruirse desde lo perdido para poder seguir adelante con su vida. (p.180) Es esperable que para poder atravesar el duelo de una manera sana, lo atravesemos desde este segundo lugar.

Los mencionados autores también recomiendan, en caso de ser necesario, que se lleve adelante un tratamiento, ya sea de forma individual o en conjunto con la familia del difunto o la combinación de ambos.

En suma, los rituales como también la contención de los otros, serán fundamentales para la elaboración de la pérdida. Los fallecimientos por COVID-19 han sido para las familias no solo pérdidas irremediables, sino también atípicas y sin compensación alguna en escenarios

impensados y ante el desconcierto de lo desconocido. Tal como mencionaba Allouch (2014), se llevan un “pequeño trozo” de nosotros pero, es crucial que podamos continuar adelante y vivir con la pérdida.

## **Reflexiones finales**

Por todo lo mencionado anteriormente, se entiende al duelo como un proceso psicológico que surge a partir de la muerte o la pérdida de algún vínculo significativo. Se expusieron los puntos de vista de algunos autores desde una perspectiva psicoanalítica, analizando la temática con la particularidad que cada uno posee. Ellos coinciden en que existen tiempos esperables para transitar este proceso, estos no son los tiempos cronológicos, sino los subjetivos para cada uno y dependerá de qué tan estrecho o no, sea el vínculo con la persona ahora ausente cómo se tramitará.

Duelar nos rompe al medio, nos entristece, hace que la vida por algún tiempo carezca de sentido, estamos acostumbrados a vivir con los otros, que los otros formen parte fundamental de nuestra vida y cuando esto cambia, la vida duele un poco más. Inicialmente no es sencillo entender lo ocurrido y muchas veces aparece la negación como mecanismo de defensa para seguir sobreviviendo ante una realidad que en el plano de lo real, no lo es. La persona ya no está o ya no forma parte de nuestra vida y debemos aceptarlo.

Es fundamental tomarse el tiempo necesario para duelar, ya sea haciendo uso del llanto, como también compartiéndolo con nuestros más allegados, como ya mencionamos en las páginas que anteceden, la importancia del acompañamiento del otro, y de verdad lo es. En momentos tan complejos como estos, tener un hombro en quien apoyarse y unos oídos que escuchen el sufrimiento, hacen el camino un poco más transitable y dan cuenta de que si bien perdimos algo importante, todavía quedan muchísimas personas (familia, amigos), que aún nos quieren y nos dan un poco de esperanza para seguir adelante.

Con la llegada de la pandemia por Covid-19, duelar a nuestros muertos ocurrió de manera atípica, todo esto se complejizó de formas inimaginables y hasta existían instructivos a realizar una vez llegada la muerte, la cual en la mayor parte del tiempo, se vivía en soledad o con acompañamiento distante de los seres queridos o únicamente de los médicos.

Con la llegada de la pandemia y las modificaciones en los rituales fúnebres pudimos comprender que es sumamente importante que estos ritos sucedan, ya que es el primer

acercamiento real para asimilar que el sujeto ya no está entre nosotros y para sentir el apoyo y consuelo en los demás seres queridos con quienes también se comparte el sentimiento de tristeza. Nos apoyaremos en ellos, no solo en el momento de este ritual, sino también en los momentos o fases posteriores que darán lugar a seguir elaborando la pérdida.

Es habitual preguntarnos si existe una manera adecuada de acompañar a los deudos y muchas veces buscamos decir una frase ideal como consuelo pero, preguntarle al sufriente que es lo que necesita es una opción pertinente y las respuestas partirán desde la subjetividad que nos hace a cada uno de nosotros. Muchas veces acompañar desde el silencio y brindar el espacio necesario es una gran forma de contención, saber que tenemos un otro allí que nos quiere y está pendiente de nuestro estado emocional es suficiente y hace el camino un poco más liviano de transitar.

El duelo comienza una vez que aceptamos la pérdida, sin aceptación estaremos estancados en un punto fijo, sin movimiento y con gran monto de angustia, con la posibilidad de volverse un duelo patológico con toda la cuestión melancólica que nos mencionaba Freud en el apartado 1.1.

Una vez que hayamos reconstruido nuestras partes, y dejemos esto atrás, es importante poder ver el duelo como una oportunidad de reinventarse, de seguir adelante con nuestras vidas, recordando a la persona ausente desde el amor. Es evidente decir que no seremos los mismos, hay algo que ya no está y no volverá pero es necesario mirar hacia adelante. Duelar tiene que ver con la muerte pero está relacionado a la vida.

A modo de conclusión, me parece pertinente incluir lo que mencionaba el psicoanalista argentino Gabriel Rolón:

“El duelo es una guerra entre una parte que quiere olvidar y otra que se niega a hacerlo, entre el objeto real y el ensombrecido, entre el ensombrecido y el fantasma, entre la realidad que lo empuja a la sustitución y el anhelo por conservar lo perdido.

El duelo es una guerra entre la ilusión y la soledad, entre el amor por lo perdido y el amor propio. Una prueba en la que alguien descubre quién es y qué está dispuesto a hacer para seguir siendo.

Somos aquello que perdimos. Y somos también el mundo que podemos crear a partir de lo perdido.

El duelo es un precio y una invitación.

El precio que pagamos por habernos atrevido a amar. Y la invitación a escribir una historia que cuente nuestro paso por la vida. Porque todos, alguna vez, seremos ausencia.

Todos, alguna vez, seremos duelados.”

El Duelo, Gabriel Rolón

## **Agradecimientos**

A mis padres, por la crianza, el apoyo y la libertad de dejarme elegir mi propio camino sostenido por su contención y amor de siempre; a mis hermanos, por vivir cada aprobación con la misma alegría que yo; a mis amigas, todas, por cada palabra de aliento y abrazos en momentos donde los necesité; a Bruno, por ser mi compañero y sostén tantos años; a mi tutora, por la paciencia y humanidad en su trato en un momento tan significativo; a mi psicóloga, que me ayudó a encontrar lo que necesitaba dentro de mí; sobre todo a mi misma, por todo el camino recorrido y por siempre seguir adelante cuando la desmotivación era mayor y la meta a cumplir, parecía inalcanzable.

## Referencias bibliográficas

Allouch, J. (1996). *Erótica del duelo en tiempos de la muerte seca*. Buenos Aires: El cuenco del plata

Álvarez Sánchez, I.C. & Restrepo Arcila, A. (2022). *Impacto de la modificación de rituales fúnebres en la elaboración de duelo por muerte en algunos dolientes del Área Metropolitana en tiempos de pandemia por Covid-19* [Trabajo Final de Grado, Universidad de Antioquia]

Elmiger, María Elena (2017). *Duelo. Íntimo. Privado. Público*. Editorial Argus-a

Elmiger, María Elena (2022). *El duelo atrapado en la pandemia*. XIV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, Argentina.

Elmiger, Maria Elena (2020). Vivir y morir en pandemia. Una lectura freudiana. *Revista Psicoanalítica*. 20, 1-9. <https://doi.org/10.25009/psi.v10i0.2578>

Freud, S. (1993). *Duelo y Melancolía*. En Obras Completas. Tomo XIV. Buenos Aires: Amorrortu (Trabajo original publicado en 1917)

Freud, S. (1993). *Inhibición, síntoma y angustia*. En Obras Completas. Tomo XX. Buenos Aires: Amorrortu (Trabajo original publicado en 1926 [1925])

Hernández Valderrama, L. (2022). Lo real del silencio. Pandemia, muerte, duelo y psicoanálisis. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 25(1), 313-333.

Klein, M. (1978). *El duelo y su relación con los estados maníaco-depresivos*. En Contribuciones al Psicoanálisis. Hormé (Trabajo original publicado en 1940)

Lacan, J. (2008) *Seminario IV La relación de objeto*. Editorial Paidós. (Trabajo original publicado en 1957-1958)

Lacan, J. (2014). *Seminario VI El deseo y su interpretación*. Editorial Paidós (Trabajo original publicado en 1958-1959)

Lacan, J. (2006) *Seminario X La angustia*. Editorial Paidós. (Trabajo original publicado en 1962-1963)

Laplanche, J. & Pontalis, J. (1996). *Diccionario de Psicoanálisis*. Buenos Aires, Editorial: Paidós

Larrotta-Castillo, R., Méndez-Ferreira, A., Mora-Jaimes, C., Córdoba-Castañeda, M., & Duque-Moreno, J. (2020). Pérdida, duelo y salud mental en tiempos de pandemia. *Salud UIS*, 52(2), 179-180. <https://revistas.uis.edu.co/index.php/revistasaluduis/article/view/10933>

RAE (2014). Diccionario de Vocabulario de la Lengua Española. <https://dle.rae.es/duelo>

Rolón, G. (2020) *El duelo (Cuando el dolor se hace carne)*, Buenos Aires, Editorial: Planeta

Sánchez Sánchez, T. (2020) Duelo silente y furtivo: dificultad para elaborar las muertes por pandemia de COVID-19 . *Studia Zamorensia*, 19, 43-65. <https://revistas.uned.es/index.php/studiazamo/article/view/29365>

Tizón, J.L (2004). *Pérdida, Pena, Duelo. Vivencias, investigación y asistencia*. Barcelona: Herder

Wainszelbaum, V. (2021). *El duelo, los rituales y la pandemia*. XIII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, Argentina.