

EL DUELO

Pérdida, partes protectoras y reparación del vínculo

Dolor y luto

Lo que sentimos y lo que hacemos con ello

EL DOLOR

La experiencia interna.

Es el sufrimiento emocional que se siente cuando algo o alguien que amamos nos es arrebatado.

Respuesta natural y normal a la pérdida.
Universal y, a la vez, profundamente personal.

EL LUTO

La expresión externa del dolor.

No hay una única forma correcta: el duelo tiene muchos sabores.

Cómo lo mostramos por fuera está determinado por la familia y la cultura. Lo que podemos expresar no depende solo de nosotros: depende de lo que se nos autorizó.

¿Duelo o depresión?

El reencuadre clínico que cambia el trabajo

	DUELO	DEPRESIÓN
Naturaleza	Respuesta natural a una pérdida	Constelación defensiva del sistema
Objeto	Tiene objeto: «perdí algo amado»	A menudo sin objeto: «no sé por qué estoy así»
El fondo	«Lo peor ya ha ocurrido»	«No sé dónde está el fondo»

La depresión es una estrategia protectora; el duelo es experiencia. Antes de tratar «depresión», pregunta si hay una pérdida que el sistema no ha podido llorar.

Cómo acompañar el dolor

Acompañar no es consolar ni hacer llorar: es que la parte deje de estar sola en la pérdida



Acompaña el Self del cliente

El terapeuta sostiene el marco, pero quien acompaña es el Self del propio cliente.



Testimonio

La parte muestra lo que vivió —escenas, sensaciones— y el Self lo recibe sin huir, sin arreglar, sin minimizar. Ser recibido tal cual es: lo contrario de la vergüenza.



Ir despacio

Enlentecer. Comprobar la distancia de la parte y preguntar al cliente «¿hay más?». No confundir profundidad con intensidad.



Permiso de los protectores

No se acompaña el dolor por encima de las partes que lo bloquean. Reconocerlas, pedirles permiso, asegurarles que no abriremos el dolor sin ellas y que pueden parar en cualquier momento.



Devolver comunidad

Acompañar no es solo trabajo interno. A veces una hora a la semana no basta y el dolor necesita más testigos. Grupos de duelo, vínculos, espacios donde se pueda hablar pérdida.

Duelo simple y duelo complicado

Duelo simple

Necesita compañía.

Pide sobre todo que el terapeuta encarne energía de Self y acompañe el proceso. Presencia, testimonio y permiso.

Duelo complicado

Necesita además reparación interna.

La pérdida actual conduce a partes que vivieron una pérdida anterior sin apoyo, sin Self disponible. Quedaron exiliadas con su pena congelada.

El duelo simple necesita compañía; el duelo complicado necesita además reparación.

Cómo se atasca el duelo

El bloqueo no es ausencia de dolor: es protección

Protectores que temen el desbordamiento

«Si empiezas a llorar, no vas a parar.» «Si sientes esto, te hundes.» «Ya deberías haberlo superado.»
El sistema protege contra la inundación.

Polarización del duelo

Un polo empuja a funcionar; otro se desborda. Cuanto más control, más presión; cuanto más desborde, más rigidez. Escalada esquismogénica (Elkin).

Las «cuerdas» del duelo

Conectan con pérdidas pasadas no resueltas y con pérdidas futuras (duelo anticipatorio). El sistema puede vivir en tres tiempos de pérdida a la vez.

Evento frente a relación

La mente rumia «qué pasó» (el evento) y no entra en «a quién perdí» (la relación). Ahí aparece el estancamiento. Redirige del evento al vínculo.

Duelo, vergüenza y carga heredada

Vergüenza de sentir

Si la cultura vive los sentimientos como indignos, llorar se experimenta como fallo. No trabajamos solo con la pérdida: también con las partes que creen que sentirla es vergonzoso.

Pena sin historia

«Mi vida está bien, no entiendo esta tristeza.»
Explora carga heredada: migración, muertes silenciadas, secretos. Cuando no hay biografía, busca genealogía.

El dolor como conexión

«Si dejo de sufrir, dejo de amar.» «Si estoy mejor, traiciono a quien no pudo estarlo.» Algunas partes sostienen el dolor como única forma de seguir vinculadas.

Descarga por gotas

No te pido que afrontes todo. ¿Puedes soltar solo unas gotas y comprobamos si sigues conectada? Al soltar algo, la persona suele sentirse más ella misma, no menos.

El duelo no se empuja

Secuencia de trabajo desde el Self

- 1 Identificar y normalizar** *los sentimientos como reacción a la pérdida*
- 2 Nombrar la pérdida** *el sistema necesita que lo perdido tenga nombre*
- 3 Pedir permiso a los protectores** *¿Qué teme esta parte si lloras del todo?*
- 4 Comprobar polarizaciones** *y permitir sentir algo más que tristeza*
- 5 Devolver testimonio** *Self, comunidad y presencia — no aislamiento*

Aspectos a prestar atención a la hora de acompañar el duelo

Sobre los sentimientos

¿Cuál es la relación de tus partes con sentir?

Sobre el llanto

¿Qué reglas hay sobre llorar? ¿Qué partes lo permiten y cuáles lo prohíben?

Sobre la vulnerabilidad

La vía directa hacia los exiliados del duelo

Sobre los rituales de duelo familiares

¿Cómo se gestionaban las pérdidas en tu familia? ¿Qué rituales había?



La intención del trabajo

- En IFS no ayudamos a la persona a superar el duelo.
- Ayudamos a que las partes dolientes no tengan que quedarse solas, congeladas o avergonzadas.
- Para que el amor pueda permanecer sin que la persona tenga que seguir sufriendo para demostrarlo.

El duelo sano mantiene el amor; el duelo cargado mantiene el sufrimiento como prueba de amor.