

## ¿Qué teclas se tocan en un duelo? Canciones que acompañan pérdidas

A lo largo del artículo se proporcionará información acerca del [duelo](#), de sus etapas, de sus síntomas, de las dificultades que pueden aparecer y una lista de propuestas individuales, pero, antes de ello, sugiero que reproduzcas y escuches las **canciones** que vienen a continuación (pincha en cada título).

Intenta escucharlas en un lugar tranquilo, sin ruidos de fondo, donde puedas (de forma cómoda y segura) sentir y expresar las emociones que te vayan surgiendo. Procura utilizar una respiración pausada, inspirando el aire por la nariz hacia la parte abdominal y expulsándolo por la boca de forma suave (imagina que intentas mover la llama de una vela, pero sin apagarla).

Al final, encontrarás las propuestas o actividades para poder realizarlas de forma personal y adaptándolas a tus circunstancias.

### **Tata**

Tú no tienes sentido en el cielo  
Tú ya eras un ángel antes de haberte ido  
Sé que nada en la vida es eterno  
Pero me faltó un momento pa' despedirme contigo  
Yo que fui aprendiz de tus cuentos  
Tú una fuente en el desierto, tú mi hermana y yo tu niño  
Te ha faltado vida pa' decirme  
Que tú darías la tuya por cuidarme en el camino

(...)

**Francisco Javier Álvarez Beret**

### **Vuelve**

A decirme lo de siempre  
Que me quieres pero no puedes tenerme  
He hecho lo imposible para hacerme fuerte  
Y aunque sea el mismo camino solo

Vuelve

Solo quiero que lo intentes

(...)

**Francisco Javier Álvarez Beret y Sebastián Yatra**

El duelo duele, como indica la propia palabra. Para conceptualizar, hablaremos de duelo como el proceso que ocurre tras una pérdida, por ejemplo, la **pérdida de una persona o animal** cuando fallece y requiere aprender a vivir una realidad diferente a la que queríamos.

Este tipo de duelo podemos verlo representado de forma muy directa en la canción anteriormente escuchada “Tata” del artista Beret, de la cual prestaremos especial atención a las siguientes frases:

- **“Mantente con los brazos abiertos, que algún día voy a abrazarte cuando me toque ir arriba”**: es común pensar en un futuro en el cual pueda existir un reencuentro con la persona que hemos perdido. Un pensamiento que genera nuestra mente con el objetivo de vislumbrar un momento futuro en el que sí haya ocasión de volver a juntarse.
- **“Les hablaré a mis hijos de que sí hay un ángel que nos cuida y que es aquello a lo que llamamos suerte”**: a menudo pensamos que una persona que ya no está entre nosotros nos ayuda de alguna manera, asumimos ciertas consecuencias como resultados de ello. Además, personas que no la han conocido (como los futuros hijos) pueden integrar y aprender enseñanzas de ella, que previamente han sido transmitidas por las personas que sí que convivieron con ella, de esta forma la persona sigue y seguirá presente.
- **“Dicen que nunca muere aquel que no se olvida y que a través de su recuerdo no se escapa de la mente”**: perder a una persona físicamente no significa que se haya perdido todo de ella. Siempre se podrá seguir hablando de cómo era, de las enseñanzas que nos proporcionó y, sobre todo, de **cómo nos hizo sentir**. La emoción y la memoria nos ayudarán a que viva dentro de nosotros y, mientras tanto, siempre vivirá y se cobijará en nuestro interior.

También atravesamos un período de duelo cuando se **finalizan relaciones**, es decir, cuando termina el vínculo que habíamos formado con otra persona. La persona no necesariamente ha fallecido, pero por diferentes motivos ya no está en nuestra vida. Posiblemente lo hayas sentido en la canción de “Vuelve”, de Beret y Sebastián Yatra. Se pierde un vínculo (posiblemente el [de una pareja](#) o amigo íntimo) que una de las personas no quiere perder. Prestemos atención a la siguiente parte de la canción:

- **“Y ahora soy consciente que hay caminos que acaban en otros y hay personas que acaban en otros porque sí”**: en ocasiones nos hacemos preguntas sobre por qué una relación ha terminado, sobre las causas que han llevado a ello. Ante la pérdida, de poco sirve hacernos preguntas que no tienen respuesta, preguntas que juegan en contra del [bienestar emocional](#). Por lo tanto, aceptar y ser consciente de que la otra persona puede querer algo muy diferente a lo que queremos nosotros es el comienzo para poder sanar...

Por otra parte, el duelo puede darse de una forma mucho menos visible por las personas, por ejemplo, el **duelo ante las expectativas incumplidas**. En ocasiones tenemos que vivir una realidad que no es la que queríamos o

imaginábamos.

Las personas tenemos ilusiones, metas, esperanzas y somos capaces de planificar a largo plazo; sin embargo, hay veces que [no conseguimos aquello que nos proponemos](#).

En la canción de Vuelve podemos entender un duelo en el cual una persona ha perdido a otra y, a su vez, hay que elaborar el duelo de la expectativa incumplida. Nos centraremos en las siguientes frases:

- **“El sentimiento de lo que pudo y no fue”**: hay que aceptar, hay que [elaborar y gestionar ese futuro](#). Un futuro que veíamos asegurado, pero que ya no tiene presente, ya ha finalizado y por lo tanto pertenece al pasado. Aferrarse a una idea o a una posibilidad, cuando la realidad nos dice lo contrario, es una fuente de sufrimiento incalculable. Una persona también es fuerte cuando es capaz de soltar aquello que le daña, aun cuando es lo que quiere.
- **“Me di cuenta que hasta quien te quiere te puede mentir”**: en esta afirmación podemos entender un duelo por el cual hemos tenido que aceptar que aquella persona que pensábamos que nunca nos mentiría, al final nos miente. La idea y expectativa que habíamos generado para esa persona se rompe, se pierde.

Por último, el duelo no es exclusivo ante la pérdida de personas, también existe un duelo cuando una persona **pierde**, por ejemplo, **una parte de su cuerpo** (un brazo, una pierna, etc.).

### ¿Cuáles son las etapas del duelo?

Según [Elisabeth Kübler-Ross](#), el duelo puede describirse en **5 fases diferentes**:

1. **Negación**: fase que consiste en negar el suceso de la pérdida o en negar la importancia que supone la pérdida en sí. Negar consiste en un mecanismo de defensa que tiene el objetivo de protegernos.
2. **Ira**: la aparición del enfado y de la ira vienen asociados a la incapacidad de poder modificar las consecuencias de la pérdida. En esta fase se buscan culpables respecto a la pérdida. Pueden ser personas externas o nosotros mismos.
3. **Negociación**: en dicha fase la persona cree que tiene la capacidad de poder realizar algo para influir en la situación, de esta forma no se producirá ningún cambio. Por ejemplo, una persona que necesita la amputación de un miembro (no hay ninguna alternativa), busca la manera para que esto no ocurra.
4. **Depresión**: la persona ya empieza a asumir la pérdida, lo que le lleva a sentimientos de tristeza, falta de motivación y a aislarse socialmente.
5. **Aceptación**: fase en la cual la persona comprende que la muerte es un fenómeno natural y llega a un estado de calma.

### ¿Qué dificultades pueden aparecer en el proceso de duelo?

Una de las mayores dificultades es la no aceptación de la pérdida. Si la persona no es capaz de aceptarlo, no podrá realizar el proceso de la forma más sana posible.

Podríamos decir que la persona se encuentra bloqueada o estancada, impidiendo así la elaboración del duelo. En ocasiones se denomina duelo aplazado.

No aceptar y resignarse conlleva gastar unas energías que nunca darán resultado. Será todo lo contrario a invertir la energía en sanar.

Además, no aceptar la pérdida conduce a un estado frustración elevado que puede dar lugar a trastornos emocionales y a [somatizaciones](#).

### **Síntomas del duelo:**

- Dolor y tristeza profunda
- Mareos y sensación de despersonalización
- En ocasiones, búsqueda de la soledad y aislamiento
- Pérdida de la capacidad de atención, concentración y memoria
- Ansiedad
- Dificultades para conciliar o mantener el sueño
- Pérdida de interés en las actividades que antes proporcionaban placer
- Miedo a la muerte
- Trastornos alimentarios
- Falta de energía
- Debilidad muscular
- Preocupaciones
- Alucinaciones breves y fugaces (visuales o auditivas)

Resulta importante tener en cuenta que **es normal sentirse mal** cuando hemos sufrido una pérdida y no debemos forzarnos a estar bien lo antes posible. Es un proceso y como todo proceso tiene unos tiempos. El obligarnos y el presionarnos solo hará que consigamos todo lo contrario, estar peor y que nos enfademos y frustremos por no mejorar como nos gustaría.

Es común escuchar que el tiempo lo cura todo, sin embargo, lo más importante es qué hacemos con ese tiempo. Ahí será donde esté la clave de nuestro bienestar.

Si el duelo se prolonga de forma excesiva o nos inhabilita en nuestro día a día, es momento de pedir ayuda a un psicólogo especializado.

A modo de recomendación, podemos realizar la siguiente lectura: [“El camino de las lágrimas”](#), de [Jorge Bucay](#).

### **Propuestas:**

1. Anota en un papel qué [emociones](#) han ido surgiendo en ti a lo largo de las canciones anteriormente escuchadas. No las juzgues, puedes dibujarlas o de forma imaginaria darles un color. Por último, intenta percibir en qué parte del cuerpo sientes más esa emoción (piernas, barriga, brazos, cabeza...) y si te pide que hagas algo.
1. Piensa en cómo puedes ayudarte a ti o a otra persona que se encuentra en un [proceso de duelo](#).
1. Busca información sobre los rituales que realizan diferentes países sobre la muerte y compáralos con los de tu país.

1. Realiza una lista de todas aquellas cosas que la persona te aportó, una lista en la que puedas agradecer todo lo que pudiste compartir con la persona y lo afortunado de haber entrelazado vuestros caminos.
1. Elabora una lista de tus personas cercanas, anota cuáles son las características más positivas de ellas y cómo pueden ayudarte o acompañarte en el proceso que estás transitando.
1. Siéntate en una silla y coloca otra delante de ti. La silla que tienes delante puede estar vacía o con una fotografía de la persona que has perdido. A continuación, pregunta lo que necesites y expresa todo aquello que quieras contarle, aquello que te preocupa, aquello que no pudiste decir o, simplemente compartir algo sobre tu vida. A continuación, cámbiate de silla e intenta “ser la otra persona”, contestándote a aquellas preguntas que le hiciste al principio (creando un diálogo).
1. Escribe una carta para aquella persona que hayas perdido. Refleja lo que sientes por ella y todo aquello que le dirías si pudieras tenerla delante, aprovecha a transmitir todo aquello que quizá no pudiste en su momento. Si en un primer momento te cuesta, déjate llevar, deja que tu mano escoja las palabras, da igual que tenga o no sentido lo que escribas nunca estará mal, se trata de liberar y poder expresar emociones. Una vez terminada la carta puedes enterrarla o quemarla en algún lugar que sea significativo para ti o que lo fuera para vosotros.

Como resumen, os regalamos estas dos **infografías animadas** con los aspectos más importantes sobre el duelo:

[\*\*Infografía 1:\*\*](#)

[\*\*Infografía 2:\*\*](#)

---

**Fecha de publicación:** 17-01-2023

**Autor/es:**

- [Ismael Simón Álvarez](#). Psicólogo sanitario. Profesor.. Centro de Enseñanza Gregorio Fernández. Valladolid.

