

Enrique Martínez Lozano

# PÉRDIDAS Y COMPRENSIÓN

¿Cómo vivir los duelos?



Desclée De Brouwer

Enrique Martínez Lozano

# Pérdidas y comprensión

¿Cómo vivir los duelos?

Desclée De Brouwer

© Enrique Martínez Lozano, 2023

© Imagen de la cubierta: Sven Brandsma (Unsplash), 2023

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER S.A., 2023

Henao, 6 – 48009 Bilbao

[www.edesclée.com](http://www.edesclée.com)

[info@edesclée.com](mailto:info@edesclée.com)

ISBN: 978-84-330-3228-7

Depósito Legal: BI-00749-2023

Impresión: Itxaropena S.A. - Zarautz

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –[www.cedro.org](http://www.cedro.org)–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

*No es el cambio lo que produce sufrimiento,  
sino tu resistencia a él.*

—Buddha

*Me habría ido al fondo, si no hubiera ido al Fondo.*

—Søren Kierkegaard

# Índice

Introducción .....	13
1. Cuando llega la pérdida .....	19
Salud y muerte .....	25
Afectos y soledad .....	30
Dinero e inseguridad .....	35
Creencias y vacío de sentido .....	40
2. El proceso del duelo .....	53
No-evitación y no-identificación: la sabiduría de la aceptación .....	57
Las etapas del proceso.....	62
Trampas más frecuentes .....	66
Actitudes constructivas .....	73
3. Pérdidas, duelo y comprensión .....	83
Pérdidas y crisis: aprender a soltar.....	86
El duelo más allá de la razón .....	89
Vivir en la luz de la comprensión: dos claves o actitudes básicas.....	94
Primera clave: La Vida (la consciencia) es el único sujeto	99
Segunda clave: Decir sí a lo que viene .....	119
Epílogo: La sabiduría y el poder de la gratitud .....	133

## Introducción

*Dad palabras al dolor. La desgracia que no habla  
murmura en el fondo del corazón, que no puede más,  
hasta que lo quiebra.*

—William Shakespeare

De entrada, el término “duelo” aparece revestido de colores oscuros –hasta no hace mucho tiempo, el luto exigía un negro riguroso– y cargado de connotaciones negativas. Evoca pérdida y dolor. Y ambas realidades hacen aflorar nuestra vulnerabilidad, despiertan nuestros miedos y activan nuestras defensas. Y, sin embargo, una experiencia de duelo, elaborada de manera constructiva, puede convertirse en un momento decisivo de nuestra historia personal, en una oportunidad de comprensión y, por tanto, de liberación. Comprensión de lo que somos –más allá del dolor y de la pérdida– y liberación, tanto de la confusión o ignorancia que nublaba nuestra visión, como del sufrimiento inútil que envenenaba nuestra existencia.

Por extraño que pueda parecer, el ser humano tolera mal la pérdida. A pesar de que la evidencia cotidiana nos muestra de manera constante que todo el mundo de las formas es impermanente,

solemos vivir absolutizando aquellas realidades a las que nos habíamos adherido, como si nunca las fuéramos a perder.

En lugar de reconocer la inexorabilidad de todo tipo de pérdidas y asumir de manera consciente el duelo que suponen, tendemos a rechazar lo evidente desde una actitud de resistencia, que no hace sino convertir el dolor inevitable en sufrimiento atormentado, tan inútil como estéril<sup>1</sup>. Y seguimos instalados en el rechazo de todo aquello que contraría nuestras expectativas, en guerra con la realidad, como si nuestro cerebro no admitiera la más mínima frustración. En cualquier caso, y sea lo que fuere de la programación cerebral, lo que parece innegable es el guion que rige el funcionamiento del ego y que puede formularse de este modo: “La vida tiene que responder a mis expectativas”.

Se trata, obviamente, de un guion marcadamente egocéntrico y narcisista que genera y alimenta una baja –o nula– tolerancia a la frustración. Pero en tanto no se desenmascare su engaño, no habrá salida posible, ya que, detrás del mismo, se da otro fenómeno que va a condicionar todo el proceso: nuestra identificación con el mundo de las formas.

Llamo “formas” a todo tipo de objetos –externos o internos, materiales o mentales/emocionales– que podemos observar. Pues bien, desde el inicio mismo de nuestra existencia se va produciendo una identificación con ellas: con el propio cuerpo, con los objetos que apreciamos, las relaciones, las emociones, los pensamientos...

---

1. El psicólogo David RICHÓ, *Las cinco cosas que no podemos cambiar. Y la felicidad que hallamos cuando lo aceptamos*, Neo-Person, Madrid 2013, habla de “cinco cosas o hechos en nuestras vidas que no podemos cambiar y que luchar contra ellos, no aceptarlos, nos hace infelices”. Estos cinco inevitables determinismos o leyes inmutables de nuestro existir son: la primera, que todo cambia y acaba. La segunda, que las cosas no siempre suceden como las habíamos planeado. La tercera, que la vida o las cosas no siempre son justas. La cuarta, que el dolor forma parte de la vida. Y, la quinta, que la gente no siempre es amorosa y leal.

## INTRODUCCIÓN

Una vez establecida esa identificación, es inevitable que la pérdida de cualquiera de esos objetos se vea como amenaza a la propia seguridad y, en último término, como muerte del yo. Al ver desaparecer aquello donde había puesto mi identidad, creeré que es mi propia identidad la que se va a diluir. No es extraño que, tras esa lectura, aparezca con fuerza la rebeldía violenta, la frustración amarga y el terror al vacío.

El hecho de que la impermanencia sea la ley que rige el mundo de las formas pone de manifiesto que el cambio y la pérdida, en todos los ámbitos, son consustanciales a ese mismo mundo. Antes o después, iremos perdiendo todo lo que hemos valorado.

Ante ese dato, quedamos inevitablemente inermes: tanto la impermanencia como la pérdida son inexorables. Y el dolor será, a lo largo de la existencia, nuestro inseparable compañero de camino. Carecemos de poder para impedirlo. Sin embargo, eso no significa que estemos condenados a la resignación estéril. Nuestro poder radica en el modo como vivir las pérdidas, es decir, en la manera como vivimos el duelo.

El duelo puede vivirse como una experiencia de desolación o una oportunidad de comprensión y de liberación. ¿Cómo acoger las pérdidas y vivir los duelos de una manera constructiva? Esta es la cuestión decisiva, ya que la misma circunstancia puede desembocar en hundimiento o en liberación. Y este es el objetivo del presente escrito: ayudar a vivir el inevitable duelo del modo más constructivo.

La vivencia adecuada del mismo comportará prestar atención a nuestro doble nivel: psicológico y espiritual. Lo cual se habrá de concretar en las claves y herramientas necesarias para vivir de manera constructiva todo el proceso generado por cualquier tipo de pérdida.



Será necesario atender nuestra dimensión psicológica teniendo en cuenta el propio proceso del duelo. Y será igualmente necesario e imprescindible iniciar un camino de indagación y de experimentación –ese es el camino espiritual– para liberarnos de la ignorancia que se halla presente siempre en todo sufrimiento.

Es la ignorancia la que nos lleva a atribuir a las formas –cuerpo, afectos, bienes, creencias...– una valoración desajustada. Y es también la ignorancia la que nos hace poner en ellas –de manera consciente o inconsciente– nuestra identidad. Pero, ¿no cambiaría algo decisivo si fuéramos capaces de ver las formas en su valor real y si reconociéramos que nuestra identidad no se ventila en ellas? ¿No viviríamos la pérdida y el duelo de otra manera?

He nombrado los elementos que, de un modo u otro, se conjugan en la experiencia del duelo: impermanencia, pérdida, apego, frustración, vulnerabilidad, necesidades, miedos, ignorancia, sufrimiento, comprensión, liberación... Todo ello habrá de ser afrontado en estas páginas.

El objetivo es aprender a acoger todo lo que nos ocurre como oportunidad para crecer en comprensión de lo que somos y vivirnos en coherencia con ello, desde una serena y gozosa libertad interior. ¿Cómo nos situamos ante el hecho de la impermanencia?, ¿cómo vivimos las pérdidas?, ¿cómo afrontamos la frustración?, ¿qué hacemos con los inevitables duelos?... Las respuestas a todas esas cuestiones habrán de pivotar –no podría ser de otro modo– en torno a la comprensión de lo que realmente somos.

Por lo que se refiere a la forma, opto en esta ocasión –como en otros libros anteriores– por el tipo *diálogo*. Tal formato me permite recoger de un modo casi literal las cuestiones que me plantean con más frecuencia, a la vez que favorece avanzar en la exposición de los temas, volviendo sobre aquellos puntos que pudieron quedar no

## INTRODUCCIÓN

suficientemente desarrollados. Confío en que dicho formato haga el texto más accesible y, en consecuencia, facilite su comprensión.

Finalmente, deseo expresar mi gratitud a José Joaquín López-Hermoso quien, al saber que estaba elaborando este tema, me hizo llegar su “Trabajo Fin de Máster”, que me aportó valiosas referencias<sup>2</sup>. Muchas gracias.

---

2. J. J. LÓPEZ-HERMOSO, *El duelo amoroso. La ruptura sentimental en la pareja. Herramientas para el counsellor*. Trabajo final de “Máster en Intervención en duelo”, Madrid 2019 (inédito).

# 1

## Cuando llega la pérdida

*Guárdame de la ingenua fe en que todo ha de salir bien en la vida. Concédeme el sobrio conocimiento de que las dificultades, derrotas, fracasos y reveses son un natural añadido a la vida que nos hace crecer y madurar.*

—Antoine de Saint-Exupéry

*Alguien dijo que vivir es aprender a perder.  
¿Estás de acuerdo con ello?*

Sin duda, es más que eso, pero es también eso. Porque resulta innegable que la existencia es un camino de pérdidas, con sus secuelas de frustración, dolor y rabia. De un modo u otro, iremos perdiendo todo, por más que nos aferremos a ello. El hecho mismo de que nuestro horizonte sea la muerte no deja lugar a dudas: la muerte significa soltar o perder todo aquello a lo que nos habíamos apegado.

*Parece un planteamiento pesimista y desalentador...*

De entrada, realista, porque habla de la inexorabilidad de las pérdidas de todo tipo. Pero eso no significa caer en el pesimismo

ni en la desesperación. Las pérdidas son inevitables, pero podemos aprender a vivirlas de un modo constructivo.

*Empecemos clarificando el tema de nuestro diálogo:  
¿qué entendemos por pérdida?*

Pérdida es la desaparición de algo percibido/sentido/vivido como valioso, a lo que, de algún modo, estábamos apegados. Son justamente la valoración del objeto y nuestro apego al mismo los que hacen que vivamos su desaparición con dolor y frustración.

*Algo valioso a lo que estábamos apegados...*

En esa misma descripción de lo que es la pérdida, se abre una pista interesante: tal vez, desde una comprensión ajustada de lo que somos, podamos revisar la valoración que atribuimos a cualquier realidad y, a la vez, gracias a esa comprensión, crecer en desapego o desidentificación con respecto a la misma. Eso que he perdido, ¿es en realidad tan valioso como mi mente lo piensa?; ¿era sensato que viviera tan apegado a ello, como si ahí se ventilara la suerte de lo que soy?

*Pero, si te parece, antes de entrar en ese camino de indagación que propones, quizás sea bueno detenernos un poco en el análisis de las pérdidas. ¿Por qué son inevitables?*

Su inevitabilidad es consecuencia directa de la ley de la impermanencia, que rige sin excepción en el mundo de los objetos: todos ellos tienen en común el cambio incesante; impermanencia es cambio y cambio es dolor. Se trata de un cambio que parece guiado por la paradoja nacimiento/muerte, en cumplimiento de una ley universal: todo lo que nace, muere; en el mundo de los objetos, todo es un constante nacer y morir de las formas.