



FUNDACIÓN  
GONZALO  
RÍOARRONTE



**Seminario 07**  
**13 – 02 – 09**

**Libro Electrónico “AÑO 2009 – MÉXICO Y EL MUNDO:  
CRISIS ECONÓMICA Y LA SALUD MENTAL, RECOMENDACIONES”, ETAPA I**

**SAPTEL**

**Sistema Nacional de Apoyo, Consejo Psicológico e Intervención en Crisis por Teléfono**

- Las Pérdidas y los Duelos. El Perdón. La Credibilidad.
- El Procrastinar<sup>1</sup> o Aplazar para Evadirse.

Autor: Dr. Federico G. Puente Silva  
Co-autor: Psicoanal. Andrés Gaitán González  
Colaboradores: Lic. Angélica Arriaga Jurado  
Psic. Luis Alejandro Sánchez Ortiz  
Lic. Javier Ramos Cruz

<http://www.saptel.org.mx/biblioteca.html>

### **Las Pérdidas y los Duelos**

Deseamos compartir con ustedes en esta ocasión reflexiones sobre un tema tan amplio que agotarlo requeriría varias sesiones exclusivas: las “*pérdidas*”.

Cuando el poeta español Antonio Machado criticó el Principio del químico Lavoisier (s. XVIII): “Nada se crea, nada se pierde, todo se transforma” -básico para la ley de conservación de la materia- se refería a esa otra acepción de pérdida a que nos referimos aquí. Machado señaló: “Dices que nada se pierde y acaso dices verdad, pero todo lo perdemos, y todo nos perderá”.

Desde el punto de vista de Melanie Klein, psicoanalista que destaca como la conocedora que sentó las bases para el estudio del efecto de las pérdidas, esto es, los duelos, el concepto puede resumirse como sigue: A partir de los últimos tres meses del primer año de vida en adelante, el camino hasta la vejez y la muerte no es más que una serie ininterrumpida de pérdidas que producen micro o macro duelos, entendiéndose por duelo el proceso que se inicia a partir de una falta y para reponerse de tal carencia.

El pasar por un proceso de duelo ante una pérdida es similar a la cicatrización de una herida: puede cerrar bien o mal, transcurrir con o sin infección, dejar mucha, poca o ninguna cicatriz, y presentar o no secuelas más o menos graves; pero es inescapable.

En general, hay tres formas en que un proceso de duelo puede salir mal:

1. “*Duelo Patológico*”. Cuando el proceso de duelo mismo no transcurre como debe ser, quedándose detenido en alguna de sus etapas sin progresar a la siguiente, o simplemente pasando por todas pero sin llegar a una solución o sin llegar a una elaboración adecuada de la pérdida.
2. “*Depresión Reactiva*”. Ocurre en casos en que la pérdida y el proceso de duelo derivan en un cuadro depresivo completo.
3. “*Duelo Complicado*”. Es cuando la pérdida y el duelo son la gota que derrama el vaso, produciéndose la eclosión de cualquier otra patología que apenas se mantenía a raya en una personalidad previamente frágil.

Siendo entonces “*la pérdida*” y su duelo correspondiente componentes naturales en la vida de los seres humanos, hay una que es segura desde el momento en que nacemos, y es la de la vida: de lo único que estamos seguros es que “*nos*

¡Porque nos importas te escuchamos!

Servicio gratuito: **52598121** Ciudad de México y Área Metropolitana, Interior de la República **01 800 4 727835**

*vamos a morir*". Este ha sido un tema tan complejo y de tan difícil manejo, que probablemente por ello se ha convertido en tabú, siendo generalmente aceptadas las propuestas de la mayoría de las religiones y creencias, en el sentido de considerar que, siempre y cuando uno haya llevado una vida decorosa "*proceso de portarse bien*", después de la muerte se alcanzará alguna forma confortable, venturosa o dichosa de existencia eterna.

Las crisis se acompañan inevitablemente de pérdidas, tanto a nivel individual como familiar y social, y este tema adquiere mayor relevancia hoy siglo XXI dado que una parte importante de "*las ilusiones, los anhelos y los ideales*" que nacieron en la posguerra y alimentaron la segunda mitad del siglo pasado, se han perdido. A consecuencia del trauma provocado por la bomba atómica, determinante del final de una Segunda Guerra Mundial durante la cual murieron 50 millones de personas, se pensó que ello sería un escarmiento suficiente como para que dejara de haber guerras, sin embargo, la realidad –Corea, Vietnam, Afganistán, Irak, Palestina e Israel- sigue mostrando lo contrario. Se deseó que con el desarrollo tecnológico muchos padecimientos y condiciones sociales se resolvieran, como la tuberculosis, la desnutrición y la pobreza; nuevamente, la realidad se afana en desmentirnos. Se llegó a soñar, incluso, que en las ciudades habría seguridad y estabilidad, por lo tanto males como la delincuencia y la venta de drogas estarían claramente bajo control; que habría trabajo y seguridad social para todos... en fin, de todo ello, nada ha resultado satisfactoriamente cierto.

Tal caldo de cultivo brinda oportunidad al desarrollo de procesos como el desencanto, la desilusión y la decepción, todo ello siempre relacionado con las pérdidas. Muchos autores entre ellos Sigmund Freud revisan el tema de las pérdidas, sobre todo de las pérdidas de todo aquello que sea importante para nosotros, de ahí se tomó el concepto de "*el objeto amado*" y "*la pérdida del objeto amado*". Se sabe que la persona con una historia personal en la que abundan las pérdidas importantes tendrá mayor propensión a desarrollar depresión a lo largo de la vida.

El concepto es tan amplio que podríamos extendernos por ejemplo al hecho de que los tipos de personalidad pueden distinguirse también en función de aquello que más se teme perder: Algunos la estabilidad; otros la seguridad; otros el control sobre sí mismos o sobre los demás; algunos más perder imagen; pero eso será también tema para algún otro seminario.

Algunos autores distinguen y diferencian entre los conceptos: de pérdida –loss-, algo que se va injustificadamente (material y/o emocional); el de pena –grief- o "*apesadumbrado*" la cual sería la respuesta normal a una pérdida; el de pérdida de algo muy importante "*objeto amado*" – bereavement-; y el de duelo –mourning- que consiste en las manifestaciones o expresiones físicas y/o emocionales resultado de las pérdidas.

Del inglés:

1. Grief. Pesar, aflicción, dolor, pesadumbre, sentimiento.
  
1. Bereavement. Pérdida muy sensible, privación, despojo, desamparo; aflicción, desgracia, luto, duelo.
  
1. Mourning. Luto, duelo, dolor, aflicción.

¡Porque nos importas te escuchamos!

Servicio gratuito: **52598121** Ciudad de México y Área Metropolitana, Interior de la República **01 800 4 727835**

## El Perdón

Cuando nosotros hablamos de la post-posmodernidad, periodo 2009-2030 nos referimos a que todo cambió; ahora es diferente y es más difícil. Consideramos que nuestra relación con el mundo necesita cambiar y adecuarse a las nuevas realidades; hemos mencionado ya que durante este periodo muchas de nuestras expectativas originales probablemente están fuera de lugar y se requiere del desarrollo de patrones nuevos "de pensamientos, de sentimientos y de comportamientos"; en otras ocasiones hemos mencionado que las personas tendremos que trabajar más, ganar menos, contar con una sonrisa genuina y además ofrecer en todo lo que hacemos un plus, pilón o valor agregado. Sin embargo la pregunta sería ¿Cómo se logra esto?, ¿Cuál sería, como plantean los mercadólogos, el "know how"?

Siendo indispensable hacerlo, el camino comienza por poder poner en palabras asuntos que son necesariamente dolorosos e ingratos, que sólo pensar en ellos despierta como "vinculo ideoaectivo" enojo, malestar y rechazo. Al seguir la senda tampoco es raro que se sienta que todo empeora, pero debe haber confianza en el trabajo que se hace con tales contenidos para poco a poco pero progresivamente superarlos y lograr "el perdón", entendido como el reconocimiento claro y explícito del agravio y del dolor, pero supeditado a la mayor relevancia y trascendencia del porvenir o sea reconocer la importancia que tiene hoy ubicarse en el presente y en el futuro a corto plazo. El perdón requiere de un trabajo constante y continuo en el interior de la persona que debe diferenciarse de las apariencias y las "posturas": si no hay un trabajo personal "emocional" importante es un aparente perdón superficial que no sirve, es 'de dientes para afuera'.

La falta de "el perdón" "atona", impide evolucionar. La ausencia del perdón, que podemos observar en el aumento del enojo severo crónico, trastorna el equilibrio emocional a veces en forma severa, propiciando la aparición de enfermedades físicas y mentales que no solamente disminuyen la calidad de vida, sino que derivan en deterioro y frecuentemente en la muerte.

Para poder perdonar y para poder solucionar la persona necesita, por un lado, un cambio de actitud y de significados tanto consigo mismo como en su relación con el mundo; por el otro, información clara y precisa.

Ya en algún seminario anterior señalamos lo trascendente que es la información, por lo que nos limitaremos ahora a un ejemplo muy sencillo, conocido por muchos, que ilustra también cómo nos burlamos de cosas que pueden ser trágicas. Un turista europeo que recibe la información de que Acapulco está a poco más de 400 kms., que para llegar en un auto rentado debe tomar la Autopista del Sol, llevar dinero para pagar cuotas, y que va a tardar menos de cinco horas, puede imaginar que el recorrido será igual que en cualquier carretera alemana, y pensando así pasará Cuernavaca confiado y desprevenido, sin saber que su vida correrá tanto peligro como si fuera a cambiar dólares al aeropuerto. Contra lo que imagina, en cualquier momento corre el riesgo de una pinchadura, volcadura u otro accidente, sea por piedras caídas en un deslave, piezas de autos accidentados antes que no se limpiaron bien, o simples fallas de un pavimento maltratado. Además, en algún momento tal vez reciba una infracción -si es que no atropella a alguien- al no prever que la llamada 'Autopista del Sol' no es una autopista, ya que atraviesa por una ciudad (Chilpancingo) con reglas de tránsito propias.

Sobra decir que lo mismo le puede pasar a cualquier mexicano, por algo contamos el chiste de que si Nietzsche hubiera nacido en México, sería considerado un escritor costumbrista.

¡Porque nos importas te escuchamos!

Servicio gratuito: **52598121** Ciudad de México y Área Metropolitana, Interior de la República **01 800 4 727835**

## La Credibilidad

Quisiéramos estar equivocados al pensar que esta crisis en nuestro país no será de corta duración, y tal vez no tengamos prosperidad antes de diez años. Ojala, por el bien de todos, que no sea así.

La inquietud general entonces estriba en conocer qué se requiere para poder salir adelante. En primer lugar, se ha estudiado y documentado ampliamente la importancia de contar con buenas bases: si durante los primeros años de vida, lo que se ha denominado "*experiencias tempranas*", se acostumbraron más cosas buenas que malas, se contó con afecto, apoyo, solidaridad e información clara y precisa, existen las herramientas básicas para salir adelante. Si además actualmente también se ha logrado pertenecer a una familia bien estructurada, estable y comprometida, son mayores las probabilidades de éxito. En un ámbito más amplio ocurre lo mismo, según se cuente o no con un buen entorno social, representado por el "*sistema socio-político-económico*" de un país, y con independencia de su ideología, ya que en esto no importa tanto si es socialista o neoliberal, lo trascendental es que se haga bien, de la misma manera que una buena escuela católica, una buena escuela judía y una buena escuela laica pueden producir personas de valor.

Prestemos por favor nuevamente atención a Europa donde, independientemente de la orientación del partido político que triunfe en las elecciones y forme el gobierno respectivo, la existencia de un compromiso profundo del gobernante con su población refuerza procesos de confianza, fe y esperanza, tan importantes para la salud emocional de las personas.

Esto nos lleva hasta el concepto de "*credibilidad*"<sup>2</sup> entendida como una posición en la que uno cree y confía en la integridad, la honestidad y el valor del otro, pero sobre todo de ese otro que gobierna. La credibilidad es pilar fundamental en el proceso de formación de valores, generando su falta múltiples inconvenientes, como por ejemplo la denominada "*crisis de valores*".

Son válidas y pertinentes múltiples cuestionamientos: ¿La gente cree en sus gobiernos? ¿La gente cree en sus instituciones? ¿La gente cree en su presente y cree en su futuro? ¿Qué tanto los niños, los jóvenes, los adultos y los ancianos en la actualidad cuentan con confianza, fe y esperanza?

Desde que el mundo es mundo se sabe que en la lucha por el poder una manera de lidiar con los grupos opositores es difamar calumniando a los contrarios -tanto los que ostentan el poder como aquellos que se atreven a cuestionarlos- y pretenden con argucias descalificar o "*desacreditar a los rivales*", esto es, promover que pierdan su credibilidad. Cuando estos intentos fracasan la persona resulta beneficiada, de ahí la frase que popularizó en México don Jesús Reyes Heróles: "Golpe que no mata, fortalece".

Recomendar que los sistemas socio-político-económicos sean cuidadosos tanto en la forma como en el contenido de la información que proveen a la población, es nuestra obligación como ciudadanos ocupados en colaborar para que en forma gradual, propositiva y permanente se resuelvan problemas que nos atañen a todos.

Las revoluciones y las guerras civiles o intestinas se producen cuando ante el repetido engaño de los miembros del grupo en el poder, la población encuentra un adalid que da cauce a la descarga de un enojo profundo, severo y crónico que se ha desarrollado en sus entrañas.

¡Porque nos importas te escuchamos!

Servicio gratuito: **52598121** Ciudad de México y Área Metropolitana, Interior de la República **01 800 4 727835**

## El Procrastinar o Aplazar para Evadirse

En los llamados países en vías de desarrollo, es tradicional educar a los niños en “sistemas” que les dicen “lo que les gusta y lo que quieren escuchar”, lo cual no necesariamente corresponde ni con lo que se debe ni con lo que se necesita. Estas tradiciones arraigan en procesos como el de “la negación” y el de “la justificación”, componentes de lo que ya hemos denominado “cultura de la trampa”.

En forma lenta, dolorosa e inexorable, cada vez más los adeptos al culto por el engaño se “colocan para perder”, debido principalmente a que el impresionante desarrollo tecnológico de esta era computacional conduce a la sociedad hacia formas cada vez más exactas de verificación de datos, limitando gradualmente las alternativas para el timo.

Además, es frecuente que la mentira consuma muchos recursos y mucha energía, por lo que una realidad en la que los insumos disminuyen conduce a la gente a mejor planear y ser cuidadoso.

Procrastinar es un neologismo<sup>3</sup> que se usa aquí como la acción de permutar actividades o situaciones que uno debe atender por otras irrelevantes pero agradables, postergando y evadiendo.

En Wikipedia encontramos que la procrastinación es un trastorno del comportamiento que tiene su raíz en la asociación entre la acción a realizar y el cambio, dolor o incomodidad (estrés) que éste produzca, tanto en su dimensión psicológica (en forma de ansiedad o frustración), física (como lo que se experimenta en actos que requieren trabajo fuerte o ejercicio vigoroso), o intelectual. En su uso común, el término enfatiza la ansiedad que genera una tarea pendiente de concluir. El acto que se procrastina puede ser percibido como abrumador, desafiante, inquietante, peligroso, difícil, tedioso o aburrido, pero en general produce un estrés tal que justifica al sujeto a posponerlo para un futuro *sine-die*, idealizado, en que lo importante es supeditado a lo urgente. La procrastinación también puede ser un síntoma de algún desorden psicológico, como depresión o TDAH (trastornos por déficit de atención e hiperactividad).

Hoy el éxito de cualquier sociedad, empresa, familia o individuo depende en un 65% de qué tanto y qué tan bien sabemos “planear” y en un 35% de la calidad de nuestro manejo de “la negociación”. Ambas herramientas propician y promueven, además, el crear siempre una nueva perspectiva desde la cual evaluar nuestra persona y el mundo. Sí, volvemos a hacer referencia al proceso de “CoCuCo, constante cuestionamiento constructivo”, hacia uno mismo y hacia el mundo externo.

Concluimos resaltando la necesidad y la importancia, la trascendencia y la relevancia de contar con información actual, válida y confiable. Procrastinar es dejar para mañana lo que puedes hacer hoy. Como se comenta en Europa “mañana es hoy”.

Los duelos, en tanto procesos naturales que se inician automáticamente cuando ocurre una pérdida, no duelen menos ni son más cortos por ser aplazados, sino que por el contrario tienden a demandar mayor aporte de energía y tiempo cuando no se hacen como la naturaleza ordena, lo que no obsta para que conste que toda intervención adecuada y oportuna acelera el proceso y mejora el resultado.

Este material es de uso público y gratuito. Para ser reproducido es necesario solamente reconocer créditos del Consejo Regional Latinoamericano y del Caribe de Salud Mental A. C. e informar sobre su uso al correo electrónico: crlyc@prodigy.net.mx

¡Porque nos importas te escuchamos!

Servicio gratuito: **52598121** Ciudad de México y Área Metropolitana, Interior de la República **01 800 4 727835**