

Sesión 8: Las pérdidas importantes en la familia

Resumen de la charla de Simón García: “Las pérdidas en la vida” del jueves 16 de abril de 2026

1. La pérdida como parte esencial de la vida

El punto de partida fundamental es que **perder es inevitable y forma parte de la existencia humana**. Desde el nacimiento ya experimentamos una pérdida (la salida del vientre materno), lo cual muestra que vivir implica constantemente dejar atrás etapas, roles, relaciones o situaciones.

Toda pérdida tiene una doble dimensión:

- **Dolorosa y no elegida** (especialmente en pérdidas inesperadas o difíciles)
- **Transformadora**, porque abre la posibilidad de crecimiento

Esto rompe la idea de que el sufrimiento solo es negativo. En realidad, **el dolor puede ser una puerta hacia el desarrollo personal y espiritual**.

2. Tipos de pérdidas en la vida

Aunque la muerte es la pérdida más evidente, existen muchas otras que también generan duelo:

- Pérdidas personales: capacidades físicas, autoestima, identidad
- Pérdidas materiales: casa, objetos con valor emocional
- Pérdidas relacionales: rupturas, distanciamientos
- Pérdidas evolutivas: cambios de etapa (como cuando los hijos se van de casa)
- Pérdidas profesionales: trabajo, rol laboral

Todas ellas pueden activar un proceso de duelo si afectan algo significativo.

3. ¿Qué es el duelo y qué nos revela?

El duelo es definido como un **proceso natural de adaptación a la pérdida**, no como una enfermedad.

Un aspecto clave es que: **El duelo habla de nosotros mismos**

Nos revela principalmente dos cosas:

a) Nuestros apegos (brújula del corazón: “dónde está nuestro corazón”)

El dolor muestra aquello que era importante para nosotros.

- Si nuestro corazón está muy centrado en lo material → mayor vulnerabilidad
- Si está orientado hacia lo relacional o trascendente → mayor estabilidad

b) Nuestro “Prisma psicológico”

Es la forma en que interpretamos la vida, construida desde la infancia y la experiencia, refleja donde tenemos el corazón.

Las pérdidas son una buena oportunidad para revisar nuestro Prisma psicológico y pueden:

- Cuestionar nuestras creencias
- Romper nuestra imagen de nosotros mismos
- Desestabilizar nuestra visión del mundo

Ejemplo:

“Si hago las cosas bien, no me pasarán cosas malas” → la realidad puede romper esta creencia.

c) Dos mecanismos fundamentales en el duelo

El proceso de duelo implica una oscilación entre dos tipos de afrontamiento:

1. **Orientado a la pérdida**
 - o Sentir el dolor
 - o Recordar
 - o Elaborar emocionalmente
2. **Orientado a la restauración**
 - o Adaptarse a la nueva vida
 - o Tomar decisiones
 - o Reconstruir el día a día

4. El proceso de duelo: individual y no lineal

No existe una única forma de vivir el duelo.

Cada persona lo experimenta de manera distinta

No hay etapas rígidas ni orden obligatorio, aunque un mal síntoma es quedarse estancado en alguna de las etapas.

Se identifican algunas dinámicas comunes:

a) Fase de shock o aturdimiento

- Dificultad para asimilar lo ocurrido
- Sensación de irrealidad

b) Fase de aproximación progresiva. Evitación y Negación

- Se empieza a tomar contacto con la pérdida
- Pueden aparecer conductas como:
 - o Hiperactividad (hacer mucho para no pensar)
 - o Mantener rutinas del pasado
 - o Evitación emocional

c) Fase de confrontación con la realidad. Conexión e Integración

- La pérdida se hace evidente
- Aparecen emociones intensas (tristeza, rabia, angustia)
- Se va interiorizando la pérdida vívida, después de la “anestesia emocional”

d) Fase de reflexión profunda

Aquí ocurre lo más importante:

- Revisión de creencias
- Replanteamiento de la identidad, del rol
- Búsqueda de sentido: Si el sentido está en: Objetivos externos → fragilidad, pero si está en valores y trascendencia → mayor estabilidad
- Revisar nuestras Fuentes de significado: ¿Qué da sentido a mi vida? ¿En qué he puesto mi identidad? ¿Qué permanece cuando pierdo lo importante?

e) Fase de crecimiento y transformación

- La persona integra la pérdida
- Se produce un cambio interno: Es necesario: redefinir quién soy, recuperar partes olvidadas de uno mismo y descubrir nuevas formas de vivir (ejemplo de la persona que se definía como cuidadora y ya no tiene a quien cuidar)
- La vida continua, pero de forma diferente, hemos aprendido de la pérdida. El objetivo final del duelo no es “volver a estar como antes”, sino: **Salir transformado**. Esto implica: cambiar prioridades, profundizar en lo esencial, vivir con mayor conciencia.
- No todos llegan a esta fase, pero se propone como ideal:
aprovechar la pérdida como oportunidad de crecimiento.

5. El papel de la espiritualidad

a) La espiritualidad como fuente de sentido

La espiritualidad ayuda a:

- Dar significado a la pérdida
- Salir del propio ego (autotranscendencia)
- Encontrar estabilidad en lo no material

El ponente insiste en que:

Las fuentes de sentido más sólidas son las que no dependen de lo material ni de lo cambiante (peligro de vivir por objetivos)

Ejemplos:

- Valores (amor, cuidado, generosidad)
- Relación con otros
- Trascendencia
- Fe (en quienes la tienen)

b) Riesgo: la “espiritualidad defensiva”

También advierte de un uso inadecuado:

- Usar la espiritualidad como escapatoria
- Evitar el dolor con frases vacías (“todo pasa por algo”) sin elaboración real

La espiritualidad sana **no evita el sufrimiento, sino que lo integra** y nos ayuda a la transformación.

Preguntas

Os invitamos a reflexionar sobre las siguientes cuestiones para compartir con el grupo:

1. Sobre las pérdidas y el sentido

¿Qué pérdidas importantes hemos vivido como familia o matrimonio?

¿Qué nos han enseñado sobre lo que realmente es importante?

2. Sobre el “corazón” y los apegos

¿Dónde sentimos que tenemos puesto nuestro “corazón” hoy? ¿Cómo ha ido cambiando según las distintas etapas familiares?

¿En qué aspectos (personas, roles, cosas) dependemos demasiado?

3. Sobre espiritualidad

¿De qué manera nuestra fe o espiritualidad nos ha ayudado (o no) en momentos difíciles?

¿La vivimos como apoyo real o a veces como evasión?