



Florecer

Guía breve para transitar el duelo y las pérdidas



Por Claudia Grassi.

Psicóloga, escritora y autora
de *Un desierto hecho jardín*

Introducción

Perder algo o a alguien que amamos nos sacude en lo más profundo. Puede ser la muerte de un ser querido, una separación, la pérdida de un trabajo, una mudanza o un cambio vital que nos obliga a despedirnos de una etapa de la vida. Todas estas experiencias movilizan un duelo —una respuesta emocional natural ante el cambio y la ausencia— tal como desarrollás en tu libro *Un desierto hecho jardín*. El duelo no es una enfermedad. Es un camino.

Un pasaje.

A veces, *un desierto*.

Pero incluso en ese terreno árido, como escribiste, la vida insiste en brotar. Porque donde hubo amor, vínculo, sentido o deseo, siempre habrá una semilla esperando ser cuidada.



¿Qué es el *duelo*?

El duelo es la respuesta emocional, física, mental y espiritual frente a una pérdida significativa. No se limita a la muerte: también aparece ante rupturas, cambios drásticos, migraciones, pérdidas de salud, de roles, de seguridad, de identidad.

El duelo es profundamente humano y universal: nos iguala a todos. Y no buscamos “superarlo”, sino aprender a tejer la vida alrededor de ese dolor, para resignificarlo, darle un lugar y seguir adelante sin olvidar.



Las etapas del duelo

(modelo de Kübler-Ross)

No son lineales ni obligatorias.
Podemos avanzar, retroceder o
sentir varias al mismo tiempo.
Son hitos, no escalones.

1. Negación:

“Esto no puede estar pasando.”
Una defensa natural que nos da tiempo.

2. Ira:

Hacia uno mismo, los demás, el destino, la vida. El enojo es señal de que la realidad comienza a entrar.

3. Negociación:

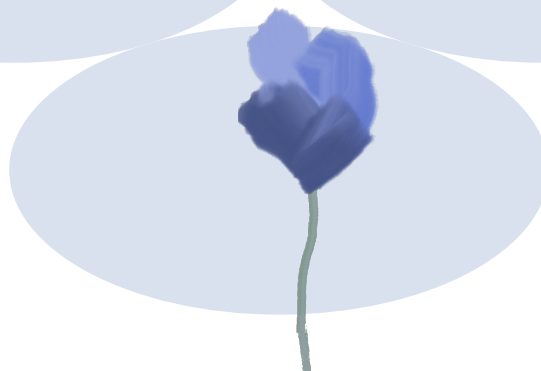
“Si hago tal cosa, quizá...”
Intentos mentales de revertir o suavizar el dolor.

4. Depresión:

El desgarró emocional se vuelve profundo. Tristeza, agotamiento, baja energía. Es parte del proceso.

5. Aceptación:

No es olvidar.
Es reconocer lo ocurrido y comenzar a integrarlo a la vida.



Ejercicios para acompañarte mientras atravessás tu duelo

Ejercicio 1:

“Aquí estoy hoy”

Registro de presencia

Objetivo: ayudarte a reconocer tu estado actual sin juicio.

Respondé en un cuaderno o en una nota del celular:

- ¿Qué emoción aparece con más fuerza hoy?
- ¿Dónde la siento en mi cuerpo?
- ¿Qué necesito en este momento?
- ¿Cuál es un gesto amable que puedo hacer por mí hoy?
- Intención terapéutica: habilitar la voz interna, validar el sentir, observar sin huir.

Objetivo: comprender que el duelo es proceso, no evento.

Ejercicio 2: Línea del duelo.

“Antes / Durante / Después”

Dibujá una línea recta. Dividila en tres partes:

Antes: ¿Cómo era mi vida? ¿Qué significaba eso que perdí?

Durante: ¿Qué cambió? ¿Qué es lo que más me duele?

Después: ¿Qué aspectos de mi vida necesitan cuidado?

¿Qué quiero sostener? ¿Qué necesito soltar?

Intención terapéutica: permitir ver el movimiento, la transición y los recursos.

Ejercicio 3: Carta de diálogo interno.

“Lo que me digo”

Escribí dos voces:

- Mi dolor me dice: ...

- Yo le respondo con amabilidad: ...

Podés repetirlo las veces que necesites. No se busca “corregir” el dolor, sino escucharlo.

Objetivo: ayudar a descomprimir emociones intensas a través de la palabra.

Ejercicio 4:

Mapa Emocional para transitar la pérdida

(Incluye divorcio, mudanza, pérdida de trabajo o fallecimiento).

Objetivo: identificar dónde estoy, qué necesito y cómo acompañarme.

1. Raíz: ¿Qué perdí realmente?

...

No solo la persona o la situación:

¿perdí seguridad? ¿rutinas? ¿proyectos? ¿identidad? ¿compañía?

(Permite “nombrar” la pérdida real.)

2. Tallo: ¿Qué emociones están vivas hoy?



- ☐ tristeza
- ☐ miedo
- ☐ enojo
- ☐ alivio
- ☐ confusión
- ☐ culpa
- ☐ amor
- ☐ nostalgia.

Otras. _____

3. Hojas: ¿Qué necesito para sostenerme?



- ☐ descanso
- ☐ pedir ayuda
- ☐ movimiento suave
- ☐ compañía
- ☐ silencio
- ☐ rituales
- ☐ límites
- ☐ contacto con la naturaleza
- ☐ fe / espiritualidad

Otras. _____

Florecer también es un acto de amor propio

Transitar un duelo es volver a aprender a vivir en un mundo que cambió. No hay un ritmo correcto, ni una manera perfecta. Pero sí hay un camino posible cuando podemos preguntarnos, como vos enseñás en tu libro: ¿Qué puedo hacer yo para atravesar esta pérdida de una manera más amorosa conmigo misma?

Florecer no es volver a ser la de antes.

Es permitir que algo nuevo crezca en mí, aun llevando conmigo el recuerdo, el amor y la historia de lo que ya no está.

Tu dolor merece cuidado.

Tu proceso merece respeto.

Tu vida merece volver a florecer.

- 
- A portrait of Claudia Grassi, a woman with long blonde hair, smiling and looking to the right. She is wearing a white ribbed sweater and a pearl necklace with a large circular pendant.
-  Instagram @psclaudiagrassi
 -  WhatsApp +598 97 944 904
 -  Tik Tok @psclaudiagrassi
 -  YouTube Claudia Grassi
 -  Spotify Podcast Un mate con Claudia

Sobre mi

Soy Claudia Grassi, Psicóloga con más de 30 años de experiencia y más de 1000 pacientes atendidos.

Egresada de la UCU (Universidad Católica del Uruguay), postgrado en Psicoterapia Gestáltica (Centro de Estudios Gestálticos del Uruguay), Formación en EMDR (EMDR Institute, INC), Formada en PNL (Instituto Argentino Comunitarte). Formación en Terapia Sistémica UCU (Universidad Católica del Uruguay)

¿En qué me especializo?

Autoestima - Crecimiento Personal - Vínculos Saludables -
Dependencia Emocional - Duelos

¿Cómo podemos trabajar juntos?

Talleres: online y presencial
Asesorías de Motivación y Liderazgo para empresas.