



**Universidad Nacional de Rosario
Facultad de Psicología**

Trabajo Integrador Final

El duelo por ruptura amorosa: una lectura psicoanalítica del dolor y su invisibilización en la cultura contemporánea

Modalidad de Presentación: Ensayo

Autora: María Isabel Mercedes Cejas

Legajo: C-5876/9

Mail: mcejas759@gmail.com

Graduado Responsable: Ps. Julieta Soledad Miotti

2026

Índice

Resumen y palabras clave.....	p. 4
Introducción.....	p. 5
Desarrollo.....	p. 7
El duelo: entre el dolor y el combate.....	p. 7
La ruptura amorosa: un duelo ambiguo.....	p. 9
La cultura del "no dolor": ideología capitalista y negación de la pérdida.....	p. 10
La muerte seca y la desaparición de los rituales.....	p. 11
Las promesas de la terapia cognitivo-conductual: cinco etapas para el alivio rápido.....	p. 14
La crítica psicoanalítica: cuando la cura se vuelve ortopedia psíquica.....	p. 15
Los tiempos del duelo: más allá de la linealidad.....	p. 16
Amar después del duelo: cuando no se elabora la pérdida.....	p. 17
Reflexiones finales.....	p. 20
Referencias bibliográficas.....	p. 22

Agradecimientos

*A mis seres queridos, por su presencia constante
y su apoyo incondicional.*

*Y a las historias que alguna vez dolieron o hicieron soñar,
por enseñarme e inspirarme a escribir este trabajo...*

Resumen

Este ensayo aborda el duelo por ruptura amorosa desde una perspectiva psicoanalítica, situándolo en tensión con la ideología contemporánea del bienestar y la negación del dolor. Se analiza cómo la ruptura amorosa constituye un duelo ambiguo que desestructura el lazo libidinal y confronta al sujeto con su incompletud constitutiva. Mientras la sociedad capitalista actual, signada por la inmediatez y la intolerancia al malestar, invisibiliza este sufrimiento y promueve su eliminación rápida mediante propuestas terapéuticas adaptativas, el psicoanálisis plantea el duelo como un trabajo subjetivo que requiere tiempo, palabra y simbolización. Se contrastan las promesas de las terapias cognitivo-conductuales, que buscan la aceptación en plazos breves mediante la modificación de pensamientos, con la propuesta psicoanalítica que reivindica el valor del dolor como vía de transformación subjetiva. El trabajo sostiene que la elaboración del duelo amoroso no implica superar al otro, sino asimilar lo que su ausencia revela sobre el propio deseo, reconociendo la falta estructural como condición para construir nuevas formas de vincularse. Se concluye que frente a la desmentida social del duelo y la supresión de sus rituales, el psicoanálisis mantiene viva la apuesta por un sujeto capaz de hacer de su dolor una fuente de sentido.

Palabras clave: duelo - ruptura amorosa - psicoanálisis - capitalismo - simbolización

Introducción

El duelo constituye un proceso emocional complejo y universal, íntimamente vinculado a la pérdida y a la imposibilidad de poseer completamente aquello que se ama. Todos los sujetos, en algún momento de su existencia, deben enfrentarse a la pérdida de un objeto amado, y con ello a la experiencia de vacío que esta genera. Sin embargo, existe un tipo particular de duelo que suele ser invisibilizado en el discurso social contemporáneo: el duelo por ruptura amorosa. Este tipo de pérdida, aunque no implique una muerte física, produce una ausencia que desestructura el lazo libidinal y deja a la persona frente a una carencia que interpela su modo de estar en el mundo.

Las rupturas amorosas implican uno de los procesos más dolorosos y complejos de elaborar, pues tocan zonas profundamente narcisistas del sujeto. No todas las personas transitan el duelo del mismo modo: la vivencia dependerá de las características del vínculo, del momento vital y del modo en que el sujeto haya investido libidinalmente a su pareja. No obstante, en el contexto actual, signado por la inmediatez, el consumo y la intolerancia al malestar, el sufrimiento amoroso parece no tener lugar; la pérdida se vuelve un obstáculo que se busca negar o reemplazar rápidamente, evitando todo contacto con el dolor.

En este escenario, distintas corrientes psicoterapéuticas ofrecen respuestas adaptadas al mandato contemporáneo de bienestar. Las terapias cognitivo-conductuales, por ejemplo, proponen soluciones breves para aliviar el sufrimiento y cerrar etapas, respondiendo así al imperativo de una sociedad que busca eliminar todo malestar. El psicoanálisis, en cambio, se distancia de esta lógica de inmediatez y plantea que el duelo es un trabajo subjetivo, un proceso de elaboración que requiere tiempo, palabra y confrontación con la pérdida. Porque, parafraseando a Freud: "la ciencia moderna aún no ha producido un medicamento tranquilizador tan eficaz como lo son unas pocas palabras bondadosas".

La sociedad capitalista tardía, con su imperativo de productividad, eficiencia y rendimiento constante, no tolera la detención que implica el duelo. El sujeto doliente, replegado sobre sí mismo, sustraído temporalmente del circuito de producción y consumo, representa una amenaza al sistema. Como señala Han (2012), vivimos en una sociedad del rendimiento donde cada individuo se convierte en empresario de sí mismo, obligado a optimizar su tiempo, sus afectos, incluso su dolor. En este contexto, el duelo se vuelve improductivo, un tiempo perdido que debe ser minimizado o directamente suprimido.

Allouch (2011) introduce la noción de muerte seca para describir el modo en que la sociedad moderna invisibiliza la pérdida afectiva y disuelve los rituales simbólicos de duelo. Boss (2001) desarrolla el concepto de pérdida ambigua para describir aquellas pérdidas que no pueden ser completamente simbolizadas ni tramitadas según los rituales tradicionales del duelo. La pérdida ambigua se caracteriza por la ausencia de certeza respecto al destino del objeto perdido. En el caso de la ruptura amorosa, esta ambigüedad se origina porque "a diferencia de otras pérdidas, la separación no implica una desaparición física del objeto, sino su persistencia simbólica" (p. 35). El otro, ese que alguna vez fue depositario del deseo, de la libido y de la fantasía, continúa existiendo en el mundo, pero ya no en el lugar que ocupaba para el yo. Esta ambigüedad afecta la posibilidad de elaborar el duelo, dado que "la permanencia del objeto en el orden social reabre constantemente la herida de la falta" (p. 38).

La ruptura amorosa, al no contar con rituales socialmente reconocidos (a diferencia de la muerte, que al menos conserva algunos vestigios rituales), queda aún más desprotegida. No hay velorio para el amor perdido, no hay ceremonia que marque el fin del vínculo, no hay comunidad que reconozca y acoja el dolor del que ha perdido a su pareja. El duelo por ruptura amorosa se vive entonces en la más absoluta soledad, sin marcos simbólicos que lo sostengan, en una sociedad que le dice al doliente que ya pasará, que hay que seguir adelante, que el tiempo lo cura todo.

Frente a esta desmentida social del duelo y la supresión de sus rituales, el psicoanálisis mantiene viva la apuesta por un sujeto capaz de hacer de su dolor una fuente de sentido. Este trabajo propone, entonces, abordar el duelo por ruptura amorosa desde una perspectiva psicoanalítica, situando el problema en la tensión entre la lógica del deseo y la ideología contemporánea del bienestar. Interesa indagar cómo el discurso actual invisibiliza el sufrimiento amoroso y de qué modo el psicoanálisis ofrece una alternativa posible para resignificar la pérdida, recuperando el valor del vacío como condición estructurante del sujeto.

Desarrollo

El duelo: entre el dolor y el combate

El término duelo proviene del latín *dolus* (dolor) y *duellum* (combate), lo que ya indica su doble dimensión: por un lado, el sufrimiento que produce la pérdida, y por otro, el desafío que enfrenta el sujeto ante la ausencia del objeto amado. Como señalan Pelegrí y Romeu (2011), "desde el psicoanálisis entendemos el duelo como algo que va más allá de un dolor de orden psíquico, un pesar o una aflicción. Supone un desafío hacia la propia estructura psíquica del sujeto, una tensión entre el registro real y el simbólico" (p. 134). Esta concepción psicoanalítica sitúa al duelo no como una experiencia emocional pasajera, sino como un trabajo psíquico profundo que implica la reestructuración del yo frente a la pérdida.

Freud (2020), en *Duelo y melancolía*, define el duelo como la "reacción frente a la pérdida de una persona amada o de una abstracción que haga sus veces, como la patria, la libertad, un ideal, etc." (p. 241). Este proceso, lejos de ser patológico, forma parte del funcionamiento normal de la psique. El llamado *trabajo del duelo* supone un esfuerzo del yo para retirar la libido del objeto perdido y reinvestir nuevos objetos. Sin embargo, este proceso no ocurre sin resistencia: como señala Freud, "universalmente se observa que el hombre no abandona de buen grado una posición libidinal, ni aun cuando su sustituto ya asoma" (2020, p. 242). Mientras el sujeto sostiene al objeto en su mundo psíquico, el dolor persiste, pero "una vez cumplido el trabajo del duelo el yo se vuelve otra vez libre y desinhibido" (Freud, 2020, p. 243).

Freud describe con precisión el proceso laborioso que implica el duelo: "El examen de realidad ha mostrado que el objeto amado ya no existe más, y de él emana ahora la exhortación de quitar toda la libido de sus enlaces con ese objeto. [...] Cada uno de los recuerdos y cada una de las expectativas en que la libido se anudaba al objeto son clausurados, sobreinvertidos y en ellos se consume el desasimiento de la libido" (p. 243). Este trabajo se cumple pieza por pieza, con gran gasto de tiempo y de energía de investidura, y mientras tanto la existencia del objeto perdido continúa en lo psíquico.

Es importante distinguir el duelo de la melancolía, aunque ambos sean reacciones a la pérdida. Mientras que en el duelo el mundo se empobrece por la ausencia del objeto, en la melancolía es el yo mismo el que se empobrece. El melancólico reprocha al objeto perdido, pero estos reproches recaen sobre el propio yo por identificación con el objeto. En el duelo normal, en cambio, el sujeto puede reconocer qué ha perdido; en la melancolía, la pérdida es inconsciente y el sujeto no sabe qué ha perdido en ese objeto.

Pelegrí y Romeu (2011) profundizan esta comprensión al afirmar que "al experimentarse una falta en lo real, la falta devenida alcanzará lo real del cuerpo imaginario del doliente" (p. 134). Con las aportaciones de Lacan, se entiende cómo "esta falta o agujero en lo real movilizará todo un orden simbólico que da lugar a una recomposición de significantes, en la medida en que el sujeto afronta la pérdida" (Pelegrí y Romeu, 2011, p. 134). La pérdida, entonces, no solo implica un vacío externo, sino también una pérdida interna: una parte del sujeto se va con el objeto amado.

Lacan profundiza la noción freudiana y sostiene que el duelo no puede reducirse a la sustitución del objeto perdido, porque lo perdido excede al objeto mismo. En el Seminario 6, Lacan (2023) plantea que "en el duelo propiamente dicho, no es de la pérdida del objeto de lo que se trata, sino de esa relación con el deseo del Otro en tanto que por su intermedio el sujeto se pierde él mismo". Desde esta perspectiva, lo que duele no es solo el otro que falta, sino la falta en sí misma, lo que el otro encarnaba como promesa de completud. Como señala Lacan, "no se llora la pérdida de cualquiera. Se llora por aquel del que uno puede decirse: yo era su falta" (Lacan, 2023). Esta formulación es crucial: solo hay duelo verdadero cuando el sujeto ocupaba un lugar en el deseo del Otro, cuando era aquello que venía a completar, aunque sea imaginariamente, la falta del otro.

Por eso, el duelo lacaniano se vincula con la imposibilidad de simbolizar completamente la pérdida: la ausencia deja una marca en lo real que no puede ser plenamente tramitada en lo simbólico. En el Seminario 4, Lacan (2023) desarrolla cómo el duelo implica un agujero en lo real que moviliza todo el aparato simbólico del sujeto, quien debe reorganizar su mundo de significantes para darle un lugar a esa pérdida que, en principio, carece de lugar.

Pelegrí y Romeu subrayan que el duelo "conlleva consecuencias tanto en el ámbito fisiológico como en el social; la intensidad, la duración y sus implicaciones serán proporcionales a la dimensión y significado de la pérdida y a las particularidades psíquicas de cada sujeto" (p. 135). Desde una perspectiva fenomenológica, las autoras describen tres fases observables del proceso: la fase de evitación o renegación, que incluye el shock inicial donde aparecen mecanismos de desmentida; la fase de confrontación o simbolización, donde tienen lugar las emociones más intensas y se intenta recuperar lo perdido; y la fase de restablecimiento o subjetivación, en la que aparece un cierto desapego y el recuerdo surge con menos afecto (Pelegrí y Romeu, 2011, pp. 135-136).

Desde esta perspectiva, el duelo implica un trabajo de resignificación, en el cual el sujeto debe reinscribir su relación con el deseo, no para eliminar la falta, sino para darle un

lugar en el lenguaje. En otras palabras, el duelo es un trabajo de palabra: decir el dolor es comenzar a elaborarlo. Como afirman Pelegrí y Romeu (2011), "el trabajo de duelo implica el desinvertimiento de una multitud de representaciones ligadas al objeto" (p. 136), lo cual requiere tiempo porque no se trata solo del objeto, sino de una multitud de representaciones vinculadas a él.

La ruptura amorosa: un duelo ambiguo

El duelo por ruptura amorosa constituye una de las experiencias más complejas y desestabilizadoras para el sujeto contemporáneo. A diferencia de otras pérdidas, la separación no implica una desaparición física del objeto: el otro continúa existiendo en el mundo, pero ya no ocupa el lugar que tenía para el yo. Es, en palabras de Boss (2001), un duelo ambiguo, donde la pérdida no se define como definitiva y la persona queda suspendida entre la presencia y la ausencia. Esta ambigüedad afecta la posibilidad de elaborar el duelo, dado que "la permanencia del objeto en el orden social reabre constantemente la herida de la falta" (Boss, 2001, p. 38).

Desde la teoría freudiana, la ruptura amorosa moviliza una pérdida narcisista además de libidinal: el yo no solo pierde al otro, sino también la imagen idealizada que construyó de sí en relación con ese otro. Freud (2020) sostuvo que el trabajo del duelo implica retirar la libido del objeto amado y reinvestirla en el yo, proceso que requiere un desasimiento progresivo de los lazos afectivos y representacionales. Sin embargo, cuando se trata de un vínculo amoroso, este retiro no se da sin resistencia: el sujeto se aferra a la ilusión de que el otro puede regresar o que la historia podría reanudarse. Freud advierte que "esa renuencia puede alcanzar tal intensidad que produzca un extrañamiento de la realidad y una retención del objeto por vía de una psicosis alucinatoria de deseo" (2020, p. 242). La imposibilidad de simbolizar plenamente la pérdida abre la puerta al sufrimiento melancólico.

La ruptura desarticula la trama simbólica desde la cual el sujeto se sostenía; lo que se pierde no es únicamente el amor, sino el lugar desde donde se era amado. La caída del objeto, del amado como soporte del ideal del yo, deja expuesta una falta más radical: la imposibilidad de completud. Desde esta perspectiva, el duelo amoroso no solo es una despedida del otro, sino una confrontación con la propia castración simbólica.

El enamoramiento, para Freud (2020), supone una cesión de parte del narcisismo propio, una renuncia a la autosuficiencia en favor del lazo. En *Psicología de las masas y*

análisis del yo, el autor describe cómo "en muchas formas de la elección amorosa salta a la vista de que el objeto sirve para sustituir un ideal del yo, no alcanzado" (p. 106). El proceso lleva a que "el objeto, por así decir, ha devorado al yo" (Freud, 2020, p. 107), evidenciando cómo en el enamoramiento "fluye al objeto una medida mayor de libido narcisista" (p. 106). El enamoramiento constituye una configuración vincular en la cual el sujeto se desdibuja en la figura idealizada del otro. Cuando ese lazo se rompe, la pérdida excede lo interpersonal: se trata de una desposesión subjetiva. El yo debe reconstruirse en ausencia del objeto que lo sostenía, y esa reconstrucción requiere reelaborar no solo los recuerdos, sino también las fantasías y las promesas que quedaron inconclusas.

La cultura del "no dolor": ideología capitalista y negación de la pérdida

Este trabajo psíquico se ve obstaculizado por un contexto cultural que tiende a negar el dolor. La sociedad contemporánea promueve una búsqueda constante del placer y una evitación sistemática del malestar. Como plantea Sissa (2000) en su análisis sobre el placer y las drogas, existe una tendencia histórica en Occidente a concebir el placer negativamente, es decir, como ausencia de dolor o alivio del malestar. Esta lógica, que la autora rastrea desde la filosofía antigua, se ve exacerbada en la contemporaneidad, donde la experiencia del sufrimiento se considera una falla del sujeto, algo que debe eliminarse o silenciarse. Este imperativo de bienestar constante, que impregna también el campo de la salud mental, ha transformado el modo en que se vive y se representa el duelo: el sufrimiento ha dejado de tener un lugar social legítimo.

Esta negación del dolor no es casual ni inocente: responde a una racionalidad económica y productiva que atraviesa todas las esferas de la vida contemporánea. En el marco de una sociedad capitalista tardía, el imperativo de productividad, eficiencia y rendimiento constante no tolera la detención que implica el duelo. El sujeto doliente, replegado sobre sí mismo, sustraído temporalmente del circuito de producción y consumo, representa una amenaza al sistema. Como señala Byung-Chul Han (2012), "la sociedad disciplinaria es una sociedad de la negatividad" (p. 26), pero en la actualidad vivimos en una sociedad de rendimiento donde "cada cual lleva consigo su campo de trabajos forzados. Y lo particular de este último consiste en que allí se es prisionero y celador, víctima y verdugo, a la vez. Así, uno se explota a sí mismo" (Han, 2012, p. 48).

En este contexto, el duelo se vuelve improductivo, un tiempo perdido que debe ser minimizado o directamente suprimido. La lógica capitalista, que mercantiliza todas las

dimensiones de la existencia, transforma también el sufrimiento en mercancía: se venden soluciones rápidas, terapias express, fármacos que prometen alivio inmediato. El dolor, que en el psicoanálisis es condición de elaboración y transformación subjetiva, es reducido a un síntoma a eliminar, un obstáculo para la productividad que debe ser removido con la mayor celeridad posible. La velocidad, valor supremo de nuestro tiempo, se impone también sobre los tiempos del alma.

Han (2012) describe esta dinámica como parte de la sociedad del cansancio, donde el sujeto es a la vez explotador y explotado de sí mismo. Como afirma el autor, "el sujeto de rendimiento está libre de un dominio externo que lo obligue a trabajar o incluso lo explote. Es dueño y soberano de sí mismo" (p. 31), pero precisamente "la supresión de un dominio externo no conduce hacia la libertad; más bien hace que libertad y coacción coincidan" (Han, 2012, p. 31). En esta configuración, no hay espacio para el duelo en tanto experiencia que requiere detención, repliegue, tiempo para la elaboración psíquica. El mandato social es claro: superar, seguir adelante, no quedarse estancado. Estas consignas, aparentemente benévolas, ocultan la violencia de un sistema que no tolera la improductividad, que no puede permitirse sujetos detenidos en su dolor.

La muerte seca y la desaparición de los rituales

En consonancia con esta lógica capitalista que niega el dolor, Allouch (2011) describe cómo la sociedad moderna ha transformado radicalmente la relación con la muerte y el duelo. El autor sitúa el escrito freudiano *Duelo y melancolía* en un momento histórico crucial: "es un texto escrito precisamente en el mismo momento en que la muerte social ya no tiene lugar y el duelo empieza a verse socialmente afectado por una prohibición". Esta prohibición tendría consecuencias profundas, ya que "en adelante el duelo 'normal' será tratado como patológico" (Allouch, 2011, p. 152).

Ariès, historiador citado por Allouch, identifica tres pasos sucesivos en la transformación de la relación occidental con la muerte: "1. no más muerte propia, 2. no más duelo, 3. no más momento de la muerte" (Allouch, 2011, p. 151). Esta transformación implica que la muerte deja de ser un acontecimiento social para convertirse en algo que debe ocultarse, y que el duelo mismo pasa a ser declarado inexistente o indecente.

La exclusión se manifiesta de manera particularmente clara en la desaparición de los signos visibles del duelo. Allouch (2011) cita directamente a Ariès: "ya no hay signo alguno de la muerte en las ciudades, ni telas negras sobre las casas, ni crespones en los sacos, ni

cortejos fúnebres" (p. 146). La ausencia de estos marcadores simbólicos deja al doliente en una posición de aislamiento social. Como relata Allouch citando la experiencia de Gorer, "el enlutado que se presenta como tal en sociedad se ha convertido en un paria, y hasta en un enfermo" (Allouch, 2011, p. 146), evidenciando cómo la manifestación pública del dolor ha pasado a ser sancionada socialmente.

Allouch desarrolla esta idea afirmando que "convertido en indecente, el duelo llega incluso a declararse como inexistente" (2011, p. 149), ejemplificando esta situación con expresiones sociales como "La familia no recibe" o "La familia no lleva el luto" (p. 149). Finalmente, el autor sintetiza esta transformación histórica señalando que Ariès llama a este momento la muerte sucia, caracterizada como "inconveniente, indecente". En esta configuración social, "uno no muere, uno se 'caga en los pantalones'. Lo macabro reaparece, pero desplazado, antes y ya no después de la muerte. Así la muerte se ve también afectada por el pudor, como la sexualidad" (Allouch, 2011, p. 149).

Los rituales, que históricamente han cumplido la función de dar un marco simbólico a la pérdida, de inscribirla en una temporalidad y en una comunidad, han sido progresivamente desmantelados. La medicalización de la muerte constituye otro aspecto central de esta exclusión. Allouch describe cómo entre los dispositivos que permiten desconocer que hay un sujeto que muere "se halla la medicalización de la muerte. Es la muerte tubular del perfusionado con oxígeno, alimentado por sonda y aturdido de analgésicos" (2011, p. 148). El hospital mismo se convierte en el lugar que oculta la muerte, donde "la familia no está presente (hay que trabajar..., seguir ocupándose de los niños..., distraerse..., en suma... vivir)" (Allouch, 2011, p. 148).

Esta privatización del duelo priva al sujeto de la dimensión colectiva de la pérdida, dejándolo solo frente a lo imposible de simbolizar. Como señala Allouch, en la época de la muerte seca, la pérdida no se tramita sino que se evacúa, no se elabora sino que se niega. El doliente, privado de los rituales que lo sostenían, queda a merced de un dolor sin forma, sin palabra, sin comunidad que lo acoja.

Si incluso la muerte, que contaba con rituales milenarios, los ha perdido, cuánto más desprotegida queda la ruptura amorosa que nunca los tuvo. No hay velorio para el amor perdido, no hay ceremonia que marque el fin del vínculo, no hay comunidad que reconozca y acoja el sufrimiento del que ha perdido a su pareja. El duelo por ruptura amorosa se vive entonces en la más absoluta soledad, sin marcos simbólicos que lo sostengan, en una sociedad que le dice al doliente que ya pasará, que hay que seguir adelante, que el tiempo lo cura todo.

Pal (2012), desde una mirada clínica, advierte que esta supresión de los rituales y de los tiempos subjetivos del duelo tiene consecuencias psíquicas profundas. Como señala la autora, "Aries en su serie de libros 'Historia sobre la muerte en occidente', 'El hombre frente a la muerte' y 'Morir en occidente' habla de que en la actualidad la sexualidad es permitida socialmente y lo prohibido es la muerte, la manifestación del dolor frente a la pérdida es sancionada y surge como síntoma social de la prohibición del pesar frente a la muerte del ser querido la omisión de los rituales mortuorios" (p. 590). Cuando la sociedad niega la posibilidad de elaborar el dolor, se favorece la aparición de duelos patologizados.

La autora ilustra esta problemática mediante un caso clínico revelador: "Una paciente de 50 años consulta en la actualidad por ataques de angustia. La sensación angustiosa se presenta en las situaciones en que sale de su casa. Indagando acerca del origen del trastorno, su emergencia coincide temporalmente con la muerte de su ex cuñada, absolutamente sorpresiva para ella. Comenta lo chocante que fue encontrarse con el cajón cerrado. No hubo velatorio ni entierro. El cuerpo fue cremado. Los rituales fueron suspendidos". Significativamente, la paciente señala que "no sintió tamaño malestar frente a la muerte de su padre, situación en la cual se cumplieron con el rito del duelo, con el velatorio a cajón abierto, entierro y construcción de tumba" (Pal, 2012, p. 590). Este contraste clínico evidencia la función protectora y estructurante que cumplen los rituales en la elaboración psíquica de la pérdida.

En la actualidad, se tiende a medicalizar el sufrimiento, a convertir el dolor en síntoma y no en proceso. En lugar de permitir que el sujeto atravesara la pérdida, se le exige una rápida recuperación, como si el tiempo del alma pudiera ajustarse a las exigencias del rendimiento y la productividad. Pal destaca además cómo "el duelante se convierte en un paria social, aislado y evitado por su entorno en los momentos álgidos de tránsito por el penar, en los momentos cercanos a la desaparición del objeto" (p. 590). Esta exclusión social del doliente agrava aún más las dificultades para elaborar la pérdida, al privarlo del sostén comunitario que históricamente acompañaba el proceso de duelo.

La medicalización del duelo es, en este sentido, otra forma de violencia. Cuando el dolor persiste más allá del tiempo socialmente aceptable (que cada vez es más breve), se lo patologiza, se lo diagnostica, se lo medica. El antidepresivo reemplaza al ritual, la pastilla sustituye a la palabra, el fármaco ocupa el lugar de la comunidad. Esta medicalización no solo no resuelve el duelo, sino que lo enquistiza, lo cronifica, impidiendo el trabajo de elaboración que es, precisamente, lo único que podría permitir al sujeto salir de su dolor transformado.

Las promesas de la terapia cognitivo-conductual: cinco etapas para el alivio rápido

Es en este escenario donde las distintas corrientes psicoterapéuticas ofrecen respuestas diferenciadas al duelo por ruptura amorosa. La terapia cognitivo-conductual (TCC), por ejemplo, se ha posicionado como una de las alternativas más difundidas. De acuerdo con Capuzzi Simón (2002), esta terapia ha ganado terreno porque promete resultados cuantificables en plazos breves, presentándose como un tratamiento orientado por metas y basado en la evidencia.

La terapia cognitiva parte de la premisa de que los pensamientos forman las respuestas emocionales. Por lo tanto, el objetivo consiste en identificar y modificar las distorsiones cognitivas que alimentan el malestar. En el abordaje del duelo, la TCC ha adoptado ampliamente el modelo de las cinco etapas propuesto por Elisabeth Kübler-Ross, originalmente desarrollado para describir la experiencia de pacientes terminales, pero posteriormente aplicado a diversas formas de pérdida.

Según este modelo, el duelo transcurre a través de cinco etapas: negación, ira, negociación, depresión y aceptación.. En la primera etapa, la negación funciona como un mecanismo de protección ante una pérdida abrumadora, permitiendo al sujeto asimilar gradualmente la noticia. Posteriormente, emerge la ira como una emoción poderosa que proporciona estructura en un momento caótico. La tercera etapa, la negociación, se caracteriza por pensamientos del tipo si tan solo... o qué hubiera pasado si..., reflejando el deseo desesperado de revertir la pérdida. La cuarta etapa, la depresión, implica confrontar la realidad de la pérdida con profunda tristeza. Finalmente, la aceptación supone reconocer la nueva realidad de nuestras vidas sin nuestro ser querido y encontrar maneras de seguir adelante (Centro de TCC del Área de la Bahía, 2024).

Desde la perspectiva cognitivo-conductual, estas etapas se presentan como un mapa del proceso de duelo, y el objetivo terapéutico consiste en ayudar al paciente a transitar por ellas de la manera más eficiente posible. Se utilizan técnicas como el registro de pensamientos, la identificación de creencias irracionales, tareas para casa y el entrenamiento en habilidades de afrontamiento. En el duelo por ruptura amorosa, se buscaría que el paciente reconozca pensamientos automáticos como “nunca volveré a ser feliz” o “no tengo valor sin esa persona”, para luego desafiarlos mediante evidencia y reestructuración cognitiva. Se trata de un abordaje estructurado, de corto plazo, que apunta a que la persona acepte la pérdida y se reajuste a una vida sin la pareja en un marco temporal acotado, usualmente de semanas o pocos meses.

El problema de este modelo, desde una perspectiva psicoanalítica, no radica tanto en la descripción fenomenológica de ciertas manifestaciones del duelo, sino en la concepción misma del proceso y en el tipo de intervención que promueve. Al presentar el duelo como una serie de etapas lineales y predecibles, se reduce un proceso sumamente singular y complejo a un esquema universal y estandarizable. Como señala el propio Centro de TCC del Área de la Bahía (2024), estas etapas no constituyen una progresión lineal, aunque en la práctica clínica se las suele aplicar de ese modo. Más aún, al establecer como meta la aceptación en un tiempo breve, se reproduce la lógica de la eficiencia y el rendimiento que caracteriza a la sociedad capitalista contemporánea.

La crítica psicoanalítica: cuando la cura se vuelve ortopedia psíquica

Desde la perspectiva psicoanalítica, la respuesta a estas propuestas ha sido contundente. Jacques-Alain Miller (2005) señala que la terapia cognitiva, bajo la apariencia de neutralidad y pragmatismo, reproduce los valores del discurso capitalista: eficiencia, rapidez y adaptación al orden existente. En este modelo, el sujeto es reducido a un objeto evaluable y modificable mediante técnicas estandarizadas, sin lugar para la singularidad, la historia inconsciente o la dimensión del deseo. Lo que se produce es una suerte de ortopedia psíquica que busca ajustar al sujeto a las normas sociales, sin cuestionar las condiciones que generan su malestar.

Miller advierte que bajo la apariencia de una terapia basada en la evidencia, lo que se ofrece es una domesticación del sufrimiento. La TCC no se pregunta por el sentido del síntoma, no indaga en la historia singular del sujeto, no interroga la posición que éste ocupa frente a su deseo. Simplemente busca modificar comportamientos y pensamientos considerados disfuncionales para que el sujeto vuelva a ser funcional, es decir, productivo, adaptado, inserto en el circuito de consumo y producción. El sufrimiento, en lugar de ser escuchado, es acallado; en lugar de ser elaborado, es suprimido.

Esta lógica adaptativa responde perfectamente a las exigencias del capitalismo tardío, que necesita sujetos disponibles, flexibles, resilientes. El doliente que se detiene, que se repliega, que necesita tiempo para su elaboración, es un sujeto problemático para el sistema. La TCC viene a ofrecer una solución: en pocas sesiones, mediante técnicas estandarizadas, la persona podrá superar su duelo y volver a ser productiva. Esta promesa, sin embargo, tiene un costo: la renuncia a la singularidad, la claudicación frente al propio deseo, la aceptación pasiva del orden existente.

El psicoanálisis sostiene, en cambio, que el duelo no es un problema a resolver sino un proceso a transitar. No se trata de eliminar el dolor, sino de darle un lugar en la palabra, de simbolizarlo.

Los tiempos del duelo: más allá de la linealidad

Desde la perspectiva psicoanalítica, el duelo no puede reducirse a una secuencia de etapas predeterminadas que el sujeto atraviesa de manera lineal. Mientras que la terapia cognitivo-conductual propone el modelo de las cinco etapas de Kübler-Ross (negación, ira, negociación, depresión y aceptación) como un mapa universal del proceso de duelo, el psicoanálisis plantea una concepción radicalmente distinta: la de tiempos lógicos que no se suceden cronológicamente sino que responden a la elaboración singular de cada sujeto.

Gómez Castillo y Tolsa Alcántara (2022) retoman estas consideraciones señalando que en el vínculo amoroso el objeto ha sido investido libidinalmente: el sujeto ha depositado en él su narcisismo. Cuando ese objeto se va, el sujeto pierde no solo al otro, sino una parte de sí mismo. Desde la tradición lacaniana, las autoras distinguen tres tiempos lógicos en la elaboración del duelo que implican diferentes posicionamientos subjetivos frente a la pérdida. Estos tiempos son:

Renegación: Ligado al efecto sorpresivo e irremediable que la pérdida ocasiona, este tiempo conmueve al sistema simbólico y deja al sujeto des-sujetado del sistema de representaciones en el que se sostenía. Es la renuncia a aceptar la pérdida.

Simbolización: Comprende al trabajo de simbolización que implica un alto gasto de energía, investidura y tiempo. Se ejecuta pieza por pieza y conlleva un displacer doliente. Se trata del retiro de la libido retenida en el yo, retiro libidinal que implica un recorrido por la relación a cada uno de los recuerdos que conmemoran los lazos mantenidos con el objeto. Este tiempo resuena con la descripción freudiana del trabajo del duelo como un proceso que "se ejecuta pieza por pieza con gran gasto de tiempo y de energía de investidura" (Freud, 2020, p. 242-243).

Subjetivación: Consiste en consumir por segunda vez la pérdida, perdiendo en lo simbólico lo que había sido perdido en la realidad. La libido vuelve al yo y la falta al sujeto, motorizándose nuevamente la dialéctica del deseo. En el Seminario 6, Lacan (2023) señala que el duelo implica que el sujeto se pierde él mismo en tanto objeto del deseo del Otro, y

es justamente en la subjetivación de esta pérdida donde el sujeto puede reconstruir su posición deseante.

Esta concepción contrasta radicalmente con la propuesta cognitivo-conductual. Mientras que esta última busca la adaptación rápida mediante la modificación de pensamientos, presentando el duelo como una serie de etapas universales y predecibles que conducen a la aceptación, el psicoanálisis apuesta por la palabra, el tiempo subjetivo y la elaboración singular. Los tiempos del duelo no son etapas a superar sino momentos lógicos de un trabajo psíquico que no puede ser estandarizado ni acelerado, pues depende de la estructura singular de cada sujeto y de su historia libidinal.

Como señalan Gómez Castillo y Tolsa Alcántara (2022), el duelo por la pérdida de quien da soporte al Yo, en quien el sujeto tiene su libido invertida, se experimenta como desolación. El sujeto se siente sin soporte y por eso en muchas ocasiones pierde su rumbo, ya que el objeto de cierta manera da un sentido y una dirección. Es importante que el sujeto se haga consciente de que dicho trabajo de elaboración no es solo por el objeto, sino por todo lo que éste le ofrecía al sujeto, y por la ilusión con la que al objeto se envolvió. No solo se pierde lo que ya le daba o se había vivido, sino también la fantasía con la que se invistió a éste: lo soñado, lo que no se alcanzó a obtener, y ya no podrá ser.

Desde el psicoanálisis no hay duelo sin sufrimiento, no hay elaboración sin tiempo, no hay cura sin palabra. El sufrimiento no es un síntoma a eliminar, sino una experiencia subjetiva que debe ser atravesada, nombrada, significada. Es en este atravesamiento que el sujeto puede reconstruirse, no como era antes de la pérdida, sino transformado por ella.

De esta manera, el psicoanálisis se distancia tanto de la lógica del no dolor promovida por la cultura contemporánea, como de las intervenciones que buscan la eliminación rápida del malestar. Frente a la ideología del bienestar inmediato, reivindica el valor del dolor como vía de conocimiento y transformación subjetiva. Sostener el duelo, elaborarlo, implica dar lugar al vacío, reconocer la incompletud estructural y hacer de ella una fuente de sentido. Elaborar un duelo amoroso no es superar al otro, sino asimilar lo que su ausencia revela sobre el propio deseo.

Amar después del duelo: cuando no se elabora la pérdida

Esta perspectiva encuentra ecos contemporáneos en autores que, desde el psicoanálisis, piensan las vicisitudes del amor en la actualidad. Luteran (2023) identifica una

forma particular de conflicto vincular que aparece frecuentemente en personas que no han atravesado completamente un duelo previo. Se trata de "un modo de pelea en el que una de las partes culpa fuertemente a la otra sin poder plantear por la positiva un conflicto a resolver entre ambos". Esta dinámica destructiva puede manifestarse como invalidación de la relación o degradación del otro, ejemplificada en frases como esta relación no sirve o el problema es que vos tenés que cambiar tal o cual cosa, pero curiosamente sin plantear una separación real. Más bien, continúa el autor, "es como si se buscara que la relación continúe, con la cláusula que anticipa su fracaso: en la próxima pelea se dice 'Yo te dije que esto no iba a funcionar', pero en realidad se trata de una profecía autocumplida" (p. 176).

Esta observación clínica ilumina algo fundamental: cuando el duelo no se elabora, cuando el sujeto no atraviesa el trabajo de simbolización de la pérdida, queda atrapado en posiciones subjetivas que se repiten en los vínculos posteriores. El dolor no elaborado retorna, no como recuerdo sino como actuación. El sujeto que no ha podido decir su dolor, lo actúa en la nueva relación, reproduciendo sin saberlo las condiciones que lo hicieron sufrir en el pasado.

Luterau advierte sobre las consecuencias de esta dinámica para la otra persona en el vínculo: "Tiene que cargar con un esfuerzo que solo puede salir mal, pero está destinada a eso. El problema es que ese circuito no deja espacio para que saque sus propias conclusiones, es decir, para que pueda pensar por sí misma y, por ejemplo, queda pegada a las palabras del otro" (p. 176). Esta situación genera una pregunta fundamental sobre cómo saber si se ha atravesado o no un duelo, pregunta que el autor responde señalando que "es muy difícil precisar esto desde un punto de vista cuantitativo" (p. 173).

Lo que esta reflexión introduce es la dimensión temporal y cualitativa del duelo: no se trata de un tiempo cronológico que pueda medirse en semanas o meses, sino de un tiempo lógico, subjetivo, que solo puede constatare a posteriori, en los efectos que tiene sobre el modo de vincularse. Como plantea Luterau (2023), el duelo atravesado se evidencia en una transformación del modo de amar: "Después de un duelo, ya no volveremos a amar como antes. No se trata de que con el duelo encontremos a otra persona, sino de que nosotros no seamos los mismos" (p. 175). Este punto resulta crucial, pues el sentido común piensa el duelo bajo la lógica del reemplazo: sale A, entra B, sin advertir que este modelo sustitutivo condena a repetir con la nueva persona lo que no se pudo elaborar con la anterior, generando frustraciones y vínculos marcados por el dolor no tramitado.

El sujeto que ha elaborado su duelo no es el que ya no sufre, sino el que ha logrado dar un lugar a ese sufrimiento en su historia, el que ha podido simbolizar la pérdida y, desde ahí, construir nuevas formas de amar que no reproduzcan compulsivamente lo perdido. Esta perspectiva se distancia radicalmente de la propuesta cognitivo-conductual de aceptación como meta final del duelo. No se trata de aceptar pasivamente la pérdida y seguir adelante como si nada hubiera pasado, sino de transformarse a partir de ella, de hacer de la pérdida una ocasión para un saber sobre sí mismo, sobre el propio deseo, sobre el modo de vincularse con los otros. El duelo elaborado no elimina la marca de la pérdida, sino que la integra en la trama simbólica del sujeto, permitiéndole, desde esa marca, construir nuevas posiciones subjetivas.

Reflexiones finales

El recorrido realizado a lo largo de este trabajo ha permitido situar el duelo por ruptura amorosa como un proceso complejo que excede ampliamente la dimensión de la pérdida concreta del objeto. La ruptura amorosa implica la desestructuración del lazo libidinal, la confrontación con una carencia que interpela el modo de estar en el mundo del sujeto y, fundamentalmente, la pérdida de aquello que el otro encarnaba como promesa de completud. No se trata únicamente de la ausencia física de la persona amada, sino de la caída de un lugar simbólico desde donde el sujeto se sostenía.

Freud nos mostró que el trabajo del duelo supone un esfuerzo del yo para retirar la libido del objeto perdido y reinvestir nuevos objetos, proceso que no ocurre sin resistencia. Lacan profundizó esta noción al sostener que lo que se pierde en el duelo no es solo el otro que falta, sino el lugar que el sujeto ocupaba como objeto del deseo del Otro. Esta perspectiva psicoanalítica nos permite comprender que el duelo es, fundamentalmente, un trabajo de resignificación donde el sujeto debe reinscribir su relación con el deseo, no para eliminar la falta, sino para darle un lugar en el lenguaje.

Sin embargo, la sociedad contemporánea, signada por la inmediatez, el consumo y la intolerancia al malestar, ha erigido una ideología del no dolor que tiende a desmentir la incompletud estructural. Esta desmentida social se materializa en propuestas terapéuticas que buscan la eliminación rápida del sufrimiento y el cierre de etapas, respondiendo al imperativo de una sociedad que no tolera el malestar. La terapia cognitivo-conductual ejemplifica esta lógica al prometer resultados cuantificables en plazos breves, centrándose en la modificación de pensamientos y conductas sin cuestionar las condiciones estructurales que generan el sufrimiento.

Frente a esta lógica adaptativa, el psicoanálisis plantea que el duelo es un trabajo subjetivo que requiere tiempo, palabra y confrontación con la pérdida. No se trata de ajustar al sujeto a las normas de funcionamiento social, sino de acompañarlo en el atravesamiento de una experiencia que lo transforma. El duelo por ruptura amorosa adquiere características particulares debido a la ambigüedad de la pérdida: el otro continúa existiendo en el mundo pero ya no ocupa el lugar que tenía para el yo. Esta persistencia física del objeto, pero ausencia simbólica del lugar que ocupaba, reabre constantemente la herida de la falta, dificultando la elaboración del duelo.

La invisibilización social del duelo amoroso, sumada a la supresión de los rituales y tiempos subjetivos necesarios para su elaboración, tiene consecuencias psíquicas

profundas. Cuando la sociedad niega la posibilidad de elaborar el dolor y exige una rápida recuperación, se favorece la aparición de duelos patologizados. El sufrimiento se convierte en síntoma a eliminar y no en proceso a atravesar, privando al sujeto de la dimensión transformadora de la experiencia de pérdida.

Recuperar el valor del duelo implica restituir el derecho del sujeto a sufrir, a tomarse el tiempo necesario para elaborar su pérdida, a encontrar en la palabra un camino de simbolización. Implica también resistir a la tentación de llenar rápidamente el vacío dejado por el objeto, reconociendo que ese vacío es estructurante y que ningún objeto podrá colmar definitivamente la falta constitutiva del sujeto. El duelo amoroso confronta al sujeto con su propia castración simbólica, con la imposibilidad de completud. Pero es justamente en el atravesamiento de esta confrontación donde se abre la posibilidad de una reconfiguración subjetiva.

El psicoanálisis, al reivindicar el valor del dolor y del tiempo subjetivo, se posiciona como una alternativa crítica frente a la ideología contemporánea del bienestar. No promete la eliminación del sufrimiento ni la adaptación rápida, sino la posibilidad de que el sujeto, a través de la palabra y el trabajo analítico, pueda hacer algo con aquello que le acontece. La cultura del bienestar, al imponer la ilusión de una vida sin dolor, no solo invisibiliza el duelo, sino que despoja al sujeto de su derecho a sufrir. El psicoanálisis, por el contrario, reinstaura el valor del dolor como vía de conocimiento y de transformación. En esta dirección, elaborar un duelo amoroso no es superar al otro, sino asimilar lo que su ausencia revela sobre el propio deseo. Frente a la desmentida social del duelo y la supresión de sus rituales, el psicoanálisis mantiene viva la apuesta por un sujeto que no sea mero objeto del rendimiento, sino protagonista de su propia historia, capaz de hacer de su incompletud una fuente de sentido y de su dolor una vía de transformación.

Referencias

- Allouch, J. (2011). *Erótica del duelo en tiempos de la muerte seca*. Buenos Aires: Editorial El cuenco de plata.
- Boss, P. (2001). *La pérdida ambigua. Cómo aprender a vivir con un duelo no terminado*. Barcelona: Editorial Gedisa.
- Capuzzi Simón, C. (2002, 3 de septiembre). A change of mind [Un cambio de mentalidad]. *The Washington Post*, HE01. http://www.psicologianet.com/un_cambio_de_mente.htm
- Centro de TCC del Área de la Bahía. (2024, 11 de julio). *Comprender las etapas del duelo: Técnicas y estrategias de apoyo*. <https://bayareacbtcenter.com/grief-stages/>
- Freud, S. (2020). Duelo y melancolía. En *Obras completas* (Vol. XIV). Buenos Aires: Amorrortu.
- Freud, S. (2020). Psicología de las masas y análisis del yo. En *Obras completas* (Vol. XVIII). Buenos Aires: Amorrortu.
- García Plaza, D. F. (2014). Narración del duelo en la ruptura amorosa. *Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología de la Universidad Católica Boliviana "San Pablo"*, 12(2), 288-307.
- Gómez Castillo, B. y Tolsa Alcántara, B. I. (2022). El duelo y el amor desde una mirada psicoanalítica. *Revista Psicología sin Fronteras*, 5(10), 102-117.
- Han, B. C. (2012). *La sociedad del cansancio*. Barcelona: Herder.
- Lacan, J. (1958-1959). *El seminario. Libro 6: El deseo y su interpretación*. Buenos Aires: Paidós.
- Lacan, J. (2023). *El seminario. Libro 4: La relación de objeto*. Buenos Aires: Paidós.
- Luterau, L. (2023). *Amar, temer, partir. Una guía para las relaciones afectivas actuales*. Buenos Aires: Paidós.
- Miller, J. A. (2005). La respuesta del psicoanálisis a la terapia cognitivo-comportamental [Conferencia]. 3er Congreso de la New Lacanian School of Psychoanalysis, Londres, Reino Unido. <http://www.nylpol.org/index.html>

- Pal, J. A. (2012). El duelo y la clínica actual. *Revista de la Asociación Escuela Argentina de Psicoterapia para Graduados*, 35(1), 589-599.
- Pelegrí, M. y Romeu, M. (2011). El duelo, más allá del dolor. Bogotá: [artículo de investigación].
- Sissa, G. (2000). *El placer y el mal: Filosofía de la droga*. Barcelona: Ediciones Península.