

# La difícil tarea del duelo

## Pasado, presente y futuro con “Habitat”

Victoria Font Saravia<sup>1</sup> (2019)

Fiorella, de 58 años, está atravesando un duelo hace más de dos años, el que no logra digerir ni elaborar. Luego de 25 años, el marido se fue de la casa sin darle explicaciones, dejando a la paciente sumida en una tristeza muy profunda. Siempre se ha sentido “invisible” en su familia de origen, no fue mirada, ni escuchada ni tenida en cuenta, tanto por sus padres como por sus hermanos. La separación de su marido actualizó su sentimiento de invisibilidad. Dice: *“No quiero dejar de pensar en X, yo era feliz con él, solo me veía en un futuro si estaba con él, a mí me gustaba la vida que teníamos juntos”*.

F. y X. compartían algunos deportes, disfrutaban mucho de viajar y explorar lugares exóticos.

Fiorella sueña casi todas las noches con X desde hace 2 años; *“aunque sea en sueños lo siento cerca”* dice. Se siente muy sola y no logra motivarse con nada; rechaza cualquier tipo de actividad nueva o sugerencia por parte de las amigas para sentirse mejor.

Su vida es monótona, triste, y la siente vacía. Sin embargo, expresa: *“No sé si quiero despedirme de él, todavía puedo sentir su olor”*. Fiorella se encuentra aferrada a su ex marido, que parece funcionar como garante de su existencia.

Frente a la rigidez que presenta la paciente, para la cual cada idea, sugerencia o pregunta es vivida como una intrusión, le propuse trabajar en una sesión con las tarjetas asociativas **Habitati**, con el objetivo de buscar algo distinto que la movilice,

---

<sup>1</sup> **Victoria Font Saravia** es Lic. en Psicología. Vicepresidente y miembro fundador de **IARPP Buenos Aires** (Asociación Internacional de Psicoanálisis y Psicoterapia Relacional). Junto a Yanina Piccolo brinda talleres de Cartas Asociativa OH en Buenos Aires, Argentina. Coautora del libro “Psicoanálisis Relacional. Una nueva mirada, una nueva práctica”, ed. Letra Viva 2021 y del libro “Alianzas entre pares”, ed. Conjunto 2020. <https://www.linkedin.com/in/victoria-font-saravia-99151715/>

ya que, a través de la palabra y el pensamiento consciente, no surgía nada inédito que pudiera ayudarla.

Solicité a Fiorella que tome 3 tarjetas al azar: una representaría el **pasado**, otra el **presente** y la última, el **futuro**. Luego, le pedí que las describiera.



**PASADO**

**PRESENTE**

**FUTURO**

Fiorella dispuso las tarjetas sobre la mesa diciendo:

### **Imagen del Pasado**

Fiorella- *Algo lindo, naif, romántico, bucólico. Es un molino de viento holandés en medio de un jardín, con un arroyo y bungalows con techos de paja. Bancos para sentarse y mirar el paisaje. Una canoa y un arroyo donde se reflejan las aspas del molino.*

Terapeuta- *¿Qué dice esta imagen de tu pasado?*

F- *Es muy placentero, apacible, sereno, muy agradable, muy lindo.*

Describe un paisaje similar a su vida anterior con el marido: vida al aire libre, deportes y tranquilidad.

### **Imagen del Presente**

F- *Un buda femenino, meditando, con unos pechos enormes. En medio de una selva tropical, con mucho verde.*

T- *¿Dice algo de vos esta imagen?*

F- *Yo no medito, no tengo esos pechos.... No lo veo...*

T- *Te pido que la tomes en tu mano y te fijes si ves algo más.*

F- *(mirando de cerca la imagen) Tiene collares. Le veo una sonrisa, está tranquila, centrada, en paz. Está en un lugar lindo y agradable. No le veo el parecido...*

T- *Si pudieras llevarte algo de esta imagen para tu vida, ¿qué te llevarías?*

F- *La veo en su eje, concentrada en algo de ella. "La sonrisa que tiene".*

T- *¿La pintura te transmite alguna idea de qué es lo que la hace sonreír?*

F- *No sé... es femenina. Está en un lugar verde, pero no parece estar conectada con algo de afuera.*

T- *Y si no está sonriendo debido a algo de afuera, ¿será que sonríe por algo que está en su interior?*

F- *Será.... El verdor, la flor...quizás esté embarazada...*

T- *(luego de una pausa) ¿Te gustaría intentar buscar dentro tuyo algo que te haga sonreír?*

F- *(asiente con la cabeza, cierra los ojos) Me gustaría recuperar la sonrisa. Quizá encuentre algo si mirara dentro mío en lugar de mirar hacia afuera, lo que él hizo o dejó de hacer...*

### **Imagen del Futuro**

F- *Un grupo de hombres de la mano, alrededor de un árbol, o un tronco, no me doy cuenta qué es. Están mirando para arriba, como si estuvieran en un bosque de árboles altos. Todo el verde que había acá (imagen del presente) no está. Como que al ser humano se lo ve chiquito.*

T- *¿Hay algo de la imagen que quieras traer para tu futuro?*

F- *Gente que está de la mano, es gente que no está sola, que está acompañada, que comparte.*

T- *¿Y eso es algo que te gustaría imaginar para tu futuro?*

F- *Si, eso quería yo con mi ex... En la imagen está pasando algo, hay un riesgo...están mirando para arriba... y están tratando de ayudarse. Yo siento eso, que la vida es una cadena de favores.*

T- *¿Ves alguna diferencia entre la primera y la tercera imagen?*

F- *En la tercera algo está pasando y en la primera es placer total, disfrute, sin riesgos. Pero la vida no es así color de rosa, el cuerpo envejece, hay problemas.*

T- *¿Entonces, la vida la ves más como la tercera imagen, donde existen riesgos, suceden cosas... y lo que te gustaría de la imagen para traer a tu futuro es mirar hacia el problema y encontrar ayuda, manos que colaboren, un grupo?*

F- *Si...qué curioso...yo siempre pensé que la felicidad y mi futuro estaban en mi relación de pareja... y ahora estoy imaginando un grupo....*

Unos meses después del trabajo realizado con las **Habitat**, Fiorella se sumó a un grupo de deportistas que viaja por el país en bicicleta.

---

<sup>i</sup> Egetmeyer Moritz, Cartas asociativas "Habitat", OH Institute Alemania, [www.oh-cards.com](http://www.oh-cards.com)