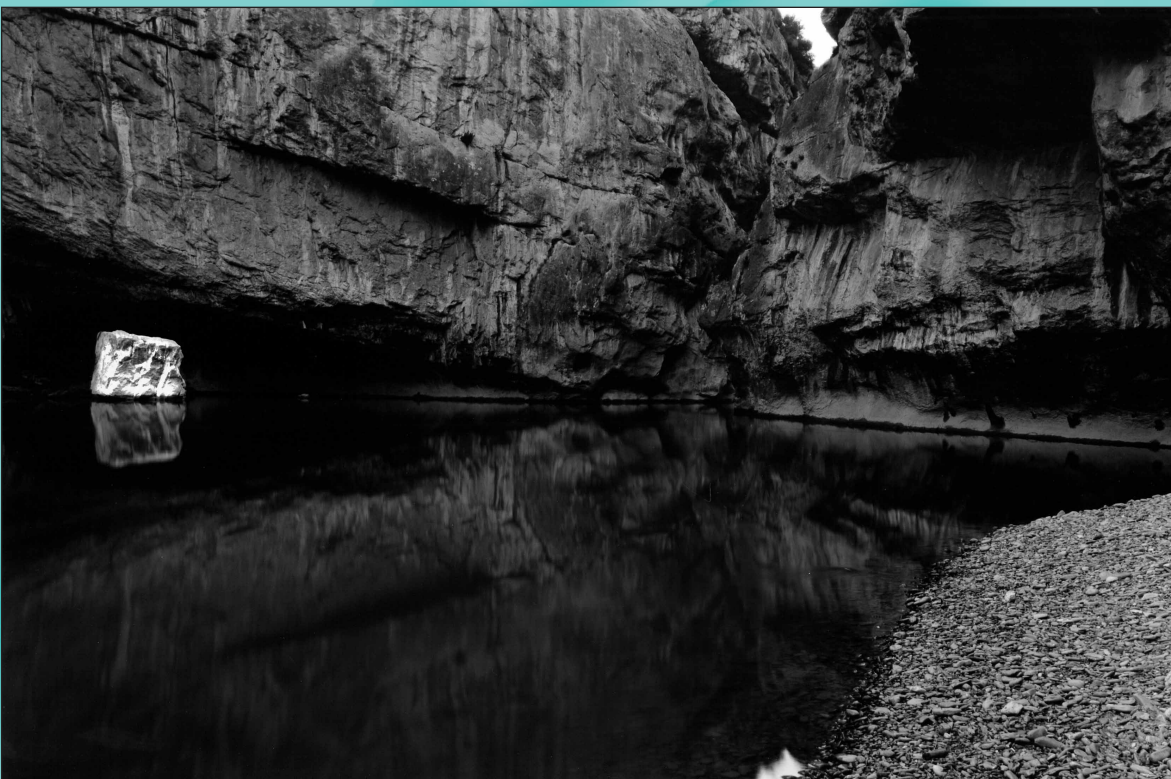


LA EXPERIENCIA DE DUELO COMO POSIBILIDAD DE CRECIMIENTO INDIVIDUAL Y FAMILIAR

Magdalena Pérez Trenado



Durante los últimos años hemos estado en estrecho contacto con numerosas personas y familias en duelo. Cada uno nos ha enseñado y con cada uno hemos aprendido más allá de las teorías y de lo “esperable”. Hemos compartido sus experiencias, sus pensamientos y sentimientos y nunca nos hemos encontrado dos situaciones iguales. Cada persona y cada familia van elaborando su duelo con sus recursos, con sus circunstancias, a su manera. No obstante, siempre nos ayuda en nuestra labor tener una referencia, un marco que nos facilite poder guiarnos y poder comprender mejor a la persona o familia en duelo con la que estamos. Este modelo es el resultado de trabajos de numerosos autores (especialmente Worden, Rolland y García), contrastado y actualizado día a día en nuestra realidad. Nuestra experiencia nos dice que es válido, a las personas y a las familias a las que acompañamos en este proceso les sirve, a nosotros también.

Sabemos que, si las condiciones son favorables, el duelo puede realizarse normalmente sin que la persona y la familia necesiten ayuda especializada. No obstante, también sabemos que en numerosas ocasiones la muerte de una persona querida provoca una importante crisis vital individual y también familiar. El adaptarse a la pérdida supone una reorganización, a corto y a largo plazo, en la que las etapas de duelo familiar e individual se influyen recíprocamente.

El cómo esté viviendo su proceso cada miembro de la familia de manera individual va a favorecer o entorpecer esta reorganización y, desde luego, aspectos relacionados con la estructura del sistema familia, los roles que ha desempeñado el fallecido dentro de la familia, la calidad de la comunicación y del apoyo entre las personas que la componen, y el tipo de muerte en el momento del ciclo de vida familiar, van a favorecer o entorpecer el desarrollo del duelo individual.

En nuestro mapa del camino hacia la reorganización, podemos observar varias etapas en las que el duelo familiar e individual se influyen:

Duelo Individual	Duelo Familiar	
Asumir la realidad de la pérdida	Ya no está y no va a volver	Reconocimiento compartido de la realidad de la pérdida
Dar expresión a las emociones y al dolor	Duele su ausencia	Experiencia compartida de las emociones y del dolor.
Adaptarse a un medio en el que el fallecido está ausente.	Todo cambia	Reorganización del sistema familiar
Recolocar emocionalmente al fallecido y continuar viviendo	Olvidar recordando	“Reintegración” en otras relaciones y metas e intereses en la vida.

Haremos una breve referencia a aspectos fundamentales a tener en cuenta en cada etapa...

YA NO ESTÁ Y YA NO VA A VOLVER.
Asumo que su muerte es una realidad.
Asumimos juntos, en familia, que su muerte es una realidad.

El trabajo de la familia en esta etapa supone llegar a una afirmación de la realidad de la pérdida, que la persona ha muerto y, es fundamental, que cuando se comuniquen entre ellos sea reconocida esta realidad de manera clara y precisa. Es muy frecuente que no se comunique o que se distorsione la información que se dan entre los diferentes miembros de la familia.

DUELE SU AUSENCIA
Necesito expresar mi dolor, lo que estoy sintiendo.
En familia necesitamos compartir el dolor, lo que estamos sintiendo, en familia necesitamos proporcionarnos consuelo.

Es imposible perder a alguien a quien se ha estado profundamente vinculado sin experimentar cierto nivel de dolor. Es necesario conocer y trabajar éste dolor o se manifestará mediante síntomas u otras formas de conducta disfuncional (idealizando al fallecido, drogas, abuso de alcohol, psicofármacos...).

Los miembros de la familia han de expresar, compartir y admitir una gama amplia de sentimientos que afloran, sean los que sean, y contenerlos en el ámbito familiar. Esto es muy difícil ya que implica que otra persona de mi misma familia puede tener diferentes sentimientos, o experimentar éstos con diferente intensidad. Aceptar a otro que esté en otra fase requiere una gran flexibilidad y tolerancia, implica comprender y aceptar mutuamente la expresión de sentimientos complejos presentes en las relaciones familiares como ira, decepción, desamparo, alivio y culpa. Además cuando las emociones van cambiando y desarrollándose en tiempo largo y, para cada uno, diferente, puede ser dificultosa una evolución. El lograr admitir, permitir y compartir la expresión de emociones favorece el crecimiento.

Como la dinámica interna de cada familia es muy diferente cada familia abordará la experiencia de pérdida y de dolor de manera diferente. Podemos encontrarnos con estilos familiares como ...

La Familia Tabú. Nunca se abordan temas como dolor, pérdidas o enfermedades. Esta dinámica se desarrolla desde un estilo de protección extrema ante el sufrimiento o la amenaza y supone un cierre de puertas en la elaboración.

La Familia culpa, en la que los vínculos afectivos vienen determinados por la culpa y se dispararán en la experiencia de duelo.

La Familia helada. Fría, distante. No hay momentos para consolar ni para respuestas afectivas tranquilizadoras. Cada uno vive su experiencia en soledad, el dolor se guarda.

La Familia “Todo debe seguir como antes”. No se permiten las manifestaciones del dolor porque “aquí no ha pasado nada, la vida ha de seguir cuanto antes”.

La Familia Bomba. La pérdida desencadena el caos latente de discordia entre sus miembros.

La Familia sana. Una familia en la que se permite y se potencia la expresión emocional adecuada, en la que se mantiene un grado de flexibilidad en los roles, y en la que se admiten los conflictos como realidades presentes en toda relación posibilitándose un manejo ajustado de los mismos.

TODO CAMBIA

Me ajusto a una realidad en la que él/ella no va a estar, una realidad que ha cambiado.

Esta familia ha de reorganizarse y seguir manteniéndose como familia, una familia en la que hay cosas importantes que han cambiado.

Adaptarse a un nuevo medio significa cosas diferentes para personas diferentes dependiendo de cómo fuera la relación con el fallecido y de los distintos roles que desempeñaba. La realización de esta tarea lleva consigo muchos cambios a los que la persona y la familia superviviente debe enfrentarse, cambios en actividades cotidianas, en horarios, tal vez en el nivel económico pero, sobre todo, cambio en los roles que a partir de ahora deberán desempeñar.

Un aspecto fundamental del que dependerá en gran parte la reorganización del sistema familiar es el “momento del ciclo vital” en el que se encuentre la familia. La respuesta familiar a la pérdida no suele ser la misma cuando se trata de...

- Muerte de hijo de corta edad.
- Muerte de progenitor en familia con hijos de corta edad.
- Muerte de hijo adolescente.
- Muerte de progenitor en familia con hijos adolescentes.
- Muerte del futuro cónyuge.
- Muerte de progenitor cuando hay hijos en edad de emanciparse.
- Muerte de joven adulto.
- Muerte de cónyuge en pareja joven.
- Muerte en familia en últimas etapas de la vida (pareja anciana).

- Muerte de progenitor anciano.

Y es fundamental tener en cuenta que cada momento dentro del ciclo vital presenta unas características propias, cada situación tiene su carga dramática y en cada situación hay variables diferentes que pueden complicar el duelo o dificultar su elaboración.

OLVIDAR RECORDANDO

Necesitamos recolocarle internamente, invertir nuestras energías en otras relaciones, metas e intereses en la vida.

Necesitamos continuar viviendo. Yo sigo creciendo. La familia sigue creciendo.

Nunca se pierden los recuerdos de una relación significativa. Con la muerte de una persona no se pierde definitivamente el objeto amado. Se puede recuperar de otra forma, sin la necesidad de su presencia o posesión física, mediante la incorporación psicológica de los aspectos buenos de la persona perdida, a través del recuerdo y del afecto. Supone encontrar un sitio para esa persona dentro de mi nueva realidad y de mi nueva identidad, dentro de la nueva realidad familiar y de la nueva identidad que está desarrollando también la familia. Supone despedirse para dar la bienvenida de nuevo. No supone olvidar al ser querido sino encontrarle un sitio en la vida emocional de los que siguen viviendo que no entorpezca un funcionamiento ajustado.

En el ámbito individual y en el familiar es el momento de abrir un hueco a los rituales que se mantendrán en el tiempo para incluir su ausencia, para mantener su nueva presencia (cumpleaños, Navidades, aniversarios...), es el momento de invertir la energía emotiva en otras personas y relaciones.

Es el momento de continuar con la vida.

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

1. BOWLBY, J.: "Vínculos afectivos: formación, desarrollo y pérdida". Ed. Morata. 1979.
2. BOWLBY-WEST, L.: "The impact of Death on the Family System". *Journal of Family Therapy*, 5:279-294.
3. GROLLMAN EARL, A.: *Vivir cuando un ser querido ha muerto*. Ediciones 29. Barcelona. 1993.
4. KISSANE, D.W.: "Grief and the family". En S. Bloch, J. Hafner, E. Harari y G.I. Szumukler, *The family in Clinical PSYCHIATRY*, Oxford (U.K.), Oxford University Press, 71-91. 1994.
5. KISSANE, D.W. y JACOBS, S.: "Evaluación de las respuestas de las familias a los fallecimientos y al duelo". *International Psychiatry Today*, vol.5, nº 3 (1994). *Family Grief, Brithis Journal of Psychiatry*, 164:728-740.
6. KÜBLER-ROSS, E.: "Sobre la muerte y los moribundos". Ed. Grijalbo. 1974.
7. LEICK, N., NIELSEN MD.: *Healing Pain. "Attachement, Loss and Grief therapy"*. London. Routledge. 1991.
8. OCHOA DE ALDA, I.: *Enfoques en terapia familiar sistémica*". Ed. Herder. 1995.
9. OSTERWEIS, M., SOLOMON F, MORRIS G. eds.: "Bereavement. Reactions, consequences, and care". Washington DC: National Academy Press 1984.
10. PANGRAZZI, A.: "La pérdida de un ser querido". Ediciones Paulinas. 1991.
11. PARKES, CM.: "Bereavement. Studies of grief in adult life". London: Routledge.1996.
12. RAPHAEL, B.: "The anatomy of bereavement". A handbook for the care professions. London. Routledge, 1984.
13. SLAIKEU, K.A.: "Intervención en crisis". Ed. El Manual Moderno. México. 1984.
14. WHITE, M.: "Guías para una terapia familiar sistémica". Ed. Gedisa. 1994.
15. WORDEN, J.W.: "El tratamiento del duelo. Asesoramiento psicológico y terapia". Paidós. 1991.