



UNIVERSIDAD  
DE LA REPÚBLICA  
URUGUAY



Facultad de  
Psicología  
UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA

***“DUELO EN PADRES  
QUE PERDIERON UN HIJO”***

*Trabajo Final de Grado  
Modalidad Monografía*

Tutora: Graciela Loarche  
Estudiante: Paula M. Paiva Brazeiro.  
CI: 4.615.329-5.  
Fecha y ciudad: Julio 2015, Montevideo.

## ÍNDICE

RESUMEN.....	3
INTRODUCCION.....	5
BREVE RESEÑA DE LA PELÍCULA: “LA HABITACIÓN DEL HIJO”.....	6
DESARROLLO.....	7
➤ ANTECEDENTES HISTORICOS: MUERTE Y DUELO.....	7
TRAUMA.....	9
EXPERIENCIA EXTREMA.....	11
PÉRDIDA- DUELO.....	13
DIFERENTES FORMAS DE DUELO.....	16
DUELO EN PADRES POR PÉRDIDA DE UN HIJO.....	20
PROCESO DE DUELO DEL PADRE EN LA PELÍCULA.....	24
➤ SU RELACIÓN LABORAL	
➤ SU RELACIÓN FAMILIAR	
CONCLUSIÓN.....	26
REFLEXIÓN PERSONAL.....	28
BIBLIOGRAFÍA.....	30

## ◆ **RESUMEN**

El presente trabajo tiene como propósito abordar el tema del duelo por la muerte de un hijo, cuando ésta se produce de forma inesperada y accidental.

Las personas a largo de sus vidas experimentan diferentes situaciones de pérdidas, las cuales llevan a un proceso denominado duelo, pudiendo ser por la pérdida de un objeto, etapas de la vida, afectos, la muerte de un ser querido, entre otros. Con respecto a esta última, este trabajo se centra en el duelo por la pérdida de un hijo como una de las pérdidas más dolorosas y difíciles para los padres. El proceso de duelo puede llevarse a cabo de distintas maneras, donde estarán involucradas todas las dimensiones de la persona, dependiendo del vínculo establecido, también de las características individuales, familiares y del entorno socio cultural de la misma.

Se utiliza como disparador para trabajar esta temática la película “La habitación del hijo”, donde se articularán los conceptos de autores de diferentes enfoques con las vivencias de los padres al perder un hijo, pretendiendo observar el proceso de duelo desde el punto de vista psicológico, buscando integrar los diferentes enfoques.

**Palabras Claves:** Pérdida, Duelo, Padres.

## ◆ **ABSTRACT**

The aim of this study is to address the mourning issue of the sudden or accidental death of a son or daughter.

Throughout our lives we all face and experience different losses, which Psychologist call mourning. It consist on feeling deeply distress and sorrow when things or people that we take for granted unexpectedly disappear physicaly or emotionally from our lives. This work deals with the mourning for a son or daughter as one of the most painful and difficult experiences in parent's life. It could be carried out in many different ways depending on the links with the death person, the psychological, familiar and socio-cultural environmental features.

The film “The Son's Room” is considered as a “trigger” because it shows several approaches in reference to different ways of facing the mourning process in the families.

**Keywords:** Loss, mourning, parents.

## ◆ INTRODUCCIÓN

El presente trabajo surge por el interés personal en indagar en la temática de duelo, más precisamente en el duelo ante la pérdida de un hijo. Esta es una de las pérdidas consideradas como más complejas para el ser humano, y por lo cual se hará énfasis en los distintos tipos de duelo que existen y en los diferentes modos de afrontar esta pérdida.

Para la realización de este trabajo, se comenzó con una búsqueda bibliográfica, indagando acerca de autores afines a la temática. Luego de una lectura y preselección, se decidió trabajar con autores de diversas corrientes, como ser Pérez Sales, Bowlby, Neimeyer, Tizón, Echeburúa, entre otros; con el fin de reflexionar de forma más profunda la temática de duelo desde un enfoque integrador. A su vez, se tomó como punto de partida la película “La habitación del hijo”, sirviendo como guía para la presentación de los conceptos a trabajar.

A lo largo de toda su vida, el ser humano experimenta situaciones de pérdidas que llevan a un duelo, como ser la pérdida de vínculos de afecto, de etapas de la vida, lugares u objetos, entre otros. Estas pérdidas le permiten tomar contacto con sus emociones, encontrando un modo de afrontar las situaciones inesperadas, sirviendo a su vez como aprendizaje para experiencias de pérdidas futuras.

El duelo es un proceso por el cual transitará todo ser humano en distintas etapas de su vida, por lo cual, el modo de vivenciarlo dependerá de cada persona en particular, sus características personales, sus relaciones familiares, de su entorno y del vínculo establecido con lo perdido.

La elaboración del proceso de duelo implica dar un nuevo lugar a la persona perdida, reelaborando aspectos que refieren no solamente a dicha persona, si no en relación a sí mismo. Toda pérdida implica un gran desafío, donde la muerte de un ser querido significa reconstruir una nueva realidad donde la persona ya no está presente y no va a volver. Esta muerte lleva consigo cambios, desequilibrios tanto a nivel personal como familiar.

## **Breve Reseña de la película “La Habitación del Hijo”.**

### **Reseña personal**

“La habitación del hijo” es una película italiana escrita, dirigida y protagonizada por Nanni Moretti, estrenada en el año 2001. Esta película, tomada como punto de origen para reflexionar acerca de la temática de duelo; narra la historia de una familia compuesta por Giovanni, un psicoanalista, su esposa Paola, también profesional y sus hijos adolescentes Andrea e Irene.

La vida de la familia transcurre de modo rutinario, hasta que un domingo por la mañana, mientras la familia se encuentra desayunando, Giovanni recibe el llamado de un paciente que necesita verlo con urgencia. Entonces, decide acudir a la casa del paciente, cancelando una actividad que había programado con su hijo Andrea. Debido a este cambio de planes, su hijo va a bucear con sus amigos, siendo en este momento donde se produce el trágico accidente: Andrea pierde la vida.

La familia debe pasar por momentos difíciles, donde la pérdida de un hijo es una de las pérdidas más difíciles para los padres. Deberán afrontar la situación y comenzar un proceso de duelo ante la pérdida, con las herramientas que tenían a su alcance en ese momento.

## ◆ DESARROLLO

### **Antecedentes Históricos: Muerte y Duelo.**

El ser humano desde el inicio de su vida, debe convivir tanto con el hecho de su propia muerte, como la de personas con las cuales mantendrá un vínculo de afecto. La muerte, según lo expresado por Bacci, “refiere a un concepto construido cultural y socialmente” (2010, p.1). Esto hace referencia a la existencia en las diferentes culturas de hechos como el duelo y el luto, permitiendo que las personas puedan tramitar y elaborar su propia muerte, así como también la de los demás miembros de la sociedad.

Para el autor Cabodevilla (2007), el modo de comprender el proceso de duelo, estará ligado a la forma en que se maneje la muerte en la cultura a la cual pertenece la persona, y ha cambiado según las diferentes épocas por las que fue atravesando el ser humano. Esto puede verse reafirmado en los aportes de la autora Bacci, al plantear que “la conciencia de la muerte y la necesidad de ritualización propia de nuestra especie aparecen con el Homo Sapiens que pintaba a sus muertos y los adoraba con objetos” (Bacci, 2010, p.2).

Es importante destacar investigaciones llevadas a cabo sobre el modo en que el hombre ha manejado el tema de la muerte en las diferentes épocas, como la realizada por el autor Ariés (2011), quien en su estudio muestra las distintas maneras en que las personas se relacionan con la muerte. En este estudio se muestran los cambios que se han ido produciendo a lo largo de la historia en relación a los modos de afrontar la muerte, así como también los ritos funerarios y los duelos.

Ariés hace un recorrido por distintas épocas, siendo la primera de ellas desde el siglo VI hasta el siglo XII; la cual denomina como muerte domada, domesticada, pues la muerte de las personas se producía en la casa, en su cama, junto a su familia y el moribundo al saber que ésta se aproximaba, podía disponer de los preparativos de su funeral, como también hacer saber a la familia de sus voluntades. Como la muerte se daba en el ámbito doméstico, los ceremoniales que se realizaban eran públicos, donde el moribundo recibía en su lecho tanto a amigos, como a familiares, entre otros y se basaba en la aceptación de la misma.

En el siglo XII hasta finales del siglo XVI, debido a la preponderancia de las concepciones religiosas, comienza la preocupación por la muerte propia, dándole un sentido dramático, ya que la muerte sería el final de la vida y habría que hacer frente a un juicio final.

Al llegar al siglo XVII todavía con el influjo de lo religioso, se pasa a intentar redimirse de los pecados, de las tentaciones terrenales, y lo religioso pasa a configurar lo que son las ceremonias y los rituales, donde el que muere ya no se expone en el seno de la familia, sino que debido a la descomposición del cuerpo se realizan dichos rituales y ceremonias, sacándolo de su casa.

Luego en el siglo XVIII, con la época del romanticismo, comienzan las preocupaciones por la muerte del otro, de un ser querido, otorgándose una cuota de drama. También a fines de este siglo la muerte deja de estar solamente investida por el ámbito de lo religioso, para convertirse en un asunto médico.

En el siglo XIX, el avance de la medicina en relación a la salud y la enfermedad, permite la existencia de curación para enfermedades que antes destruían poblaciones enteras. Esto abre camino a lo expresado por Bacci donde "la regulación médica sobre la vida y la muerte decantará en el modelo médico hegemónico de la sociedad occidental" (2010, p.3). Con todos los cambios producidos en esta época, también se dan cambios en relación a la muerte, donde los rituales se cargan de emotividad, llanto y dolor, se generan conflictos que no permiten aceptar la muerte por parte de los deudos.

Con el transcurrir del siglo XX, la muerte comienza a ser rechazada, ocultada, ya no se le da al moribundo el lugar que había tenido en siglos anteriores, donde sabía de su muerte preparándose para su fin, y si la muerte llegaba sin previo aviso, de modo inesperado, era considerado un mal augurio. Los rituales dejaron de ser hechos que involucraban a la colectividad y a la familia; dando lugar en este siglo a una vida mucho más individual, en la que predomina el silencio y es mejor que las personas que van a morir no lo sepan, se les oculte el desenlace.

La muerte en la hipermodernidad es considerada por Ariés (2011) como la muerte excluida. Ésta lleva consigo mucha angustia y se presentan dificultades en la forma de manejarla, como en la aceptación de la misma, y ello se da en relación a la propia muerte, como en la de seres queridos, llegando a negarla. Esta muerte excluida trasladó al moribundo hacia la institución Hospitalaria, donde en base a tratamientos médicos y



cuidados paliativos se trata de evitar la muerte y, si es posible, se busca una prolongación de la vida.

Las expresiones de dolor en público por parte de los deudos, ya no son bien vistas y tampoco llorar. Por lo cual el duelo se transita de manera solitaria y se vuelve un proceso doloroso, pero de rápida resolución. Bacci (2010) plantea una necesidad por parte de las personas que inician un duelo, de recurrir a la asistencia médica como también psicológica, para lidiar con el transcurso de su duelo, agregando:

El duelo en la actualidad es una enfermedad insoportable de la hay que curarse cuanto antes y se demandan terapéuticas para dominar o eliminar el dolor producido por la muerte. Ha dejado de ser una particularidad humana, el sufrimiento por la desaparición del sujeto amado, que se debe transitar en el tiempo (2010, p.4).

Desde que nace, el ser humano como ser social se encuentra en permanente contacto con otros seres humanos, formando lazos afectivos que serán de suma importancia durante el transcurso de su vida. La pérdida de un ser querido, como ser la muerte de un hijo, puede ser muy dificultosa de aceptar para quien la sufre y más aún cuando ocurre de modo abrupto, donde las circunstancias que la rodean son imprevistas y penosas; siendo experiencias que se dan de forma incontrolable, por lo tanto, pudiendo llevar a que este hecho sea vivenciado como traumático.

## **Trauma**

Según lo expuesto por Echeburúa (2009), un trauma produce un “malestar intenso derivado de un suceso negativo, brusco e inesperado, de consecuencias dramáticas y que ha sido causado por otros seres humanos” (p.24). Estos sucesos exceden la capacidad de respuesta del sujeto, donde el mismo se siente sobrepasado, superado para hacer frente a estas situaciones inesperadas que implican un reacomodarse, un repensar y repensarse ante una situación de pérdida que desacomoda la realidad. En la película podemos ver como la familia debe enfrentar la pérdida del hijo, como en el caso del padre, quien intenta continuar con su labor y vida familiar; al principio continúa atendiendo a sus pacientes como lo hacía antes que ocurriera la inesperada muerte de Andrea, pero luego con el transcurrir

del tiempo y a sus luchas internas consigo mismo, decide, aunque le es difícil, reconocer que debe hacerse a un lado y tomarse tiempo para elaborar y procesar su pérdida.

Complementando lo planteado anteriormente por Echeburúa, Pérez Sales hace una definición más amplia y entiende por Trauma:

a) una experiencia que constituye una amenaza para la integridad física o psicológica de la persona, asociada con frecuencia a emociones o vivencias de caos y confusión durante el hecho, fragmentación del recuerdo, horror, ambivalencia o desconcierto,

b) que tiene, por lo general un carácter inenarrable, incontable y percibido con frecuencia como incomprensible para los demás,

c) que quiebra una o más de las asunciones básicas que constituyen los referentes de seguridad del ser humano y muy especialmente las creencias de invulnerabilidad y de control sobre la propia vida, la confianza en los otros, en su bondad y su pre disposición a la empatía y la confianza en el carácter controlable y predecible del mundo,

d) que cuestiona los esquemas del yo y del yo frente al mundo y por tanto la estructura personal. Desde una perspectiva étnica y transcultural (...) un hecho traumático es aquel que genera una ruptura del sistema de equilibrios que regulan la vida de las personas y de las personas en su medio. (Pérez Sales, 2014, p.14).

Este concepto de trauma expuesto por Pérez Sales se puede pensar en la película cuando el padre, luego de haber ido en familia a una misa pedida por su hija, comienza a cuestionarse, desde cosas simples y banales, hasta por la creencia en un ser superior, en la fuerza de orar para evitar sufrimientos mayores y males; percibiéndose una vulnerabilidad en él, y la incapacidad de controlar lo que ocurre en su vida. Este cuestionamiento a su vez, le permite exteriorizar sus sentimientos, donde manifiesta estar molesto por los objetos rotos, lo cual deja entre-ver cómo Giovanni se siente culpable de no haber podido evitar que ocurriera el accidente con Andrea, reprochándose por tomar la decisión de atender a su paciente en lugar de salir con su hijo, pensando que quizás si no hubiese tomado esa decisión, su hijo no habría muerto.

Es de suma importancia plantear cómo el trauma genera un impacto en la realidad de la persona que lo sufre, teniendo esta experiencia extrema consecuencias en la visión del mundo, en relación a los cambios y éstos involucran tanto a los impactos negativos, como a los impactos positivos. Con respecto al impacto del trauma es necesario tener presente que:

Las experiencias extremas afectan a la percepción del mundo y del nosotros de un modo complejo y multidimensional, y es imprescindible disponer de herramientas que permitan establecer ciertas tipologías (...) respondan a la pragmática de poder orientar la acción terapéutica, individual o colectiva, sobre éstas (Pérez Sales, 2014, p.7).

Es necesario tener presente que en determinadas circunstancias, como la muerte de un ser querido, se comienzan a replantear determinados sentimientos y deseos, presentándose un cuestionamiento, donde las personas pueden llegar a conocer facetas y pensamientos de sí antes desconocidos, siendo necesario para los mismos conocerse y explorar acerca de lo que los constituye como tales y la forma en que actuarán en determinadas situaciones adversas. Para esto, es importante tener en cuenta:

El concepto de identidad, en tanto se define como la visión que uno tiene de sí mismo y la forma que tenemos de entender el mundo y los hechos que nos rodean, puede considerarse una subcategoría de las asunciones o a priori básicos sobre el mundo. Al igual que estos refleja una visión difusa, dinámica y dialógica del yo y del yo en relación a los otros (Goffman citado por Pérez Sales, 2014, p.12).

## **Experiencia extrema**

Pérez Sales plantea que una experiencia extrema se concibe como una experiencia de trauma, donde existe un peligro importante para la integridad tanto psicológica como física de la persona; pudiendo también serlo, una pérdida traumática e inesperada de alguien con el que se mantenía un vínculo afectivo o una crisis, que implique adaptarse a cambios significativos en el contexto del ciclo vital. Esto permite un cuestionamiento de la persona sobre su realidad y su entorno.

Con respecto a la película, se puede observar a un padre profundamente impactado ante la noticia de la muerte de su hijo menor, lo cual repercute en su vida y en la de su familia, generando un trauma difícil pero no imposible de subsanar, que requiere de un proceso de elaboración que implica un duelo.

En relación a lo anteriormente mencionado, la superación de un trauma es posible, según plantea Echeburúa (2009), gracias a la capacidad innata de adaptación con que

cuenta el individuo y a las ganas de superarse que van más allá de las contrariedades que se le presentan en la vida diaria. Sería primordial entonces adquirir habilidades de supervivencia que le permitan hacer frente y lograr superar situaciones que producen estrés. Estas habilidades se adquieren durante el proceso de socialización, donde cada persona aprende y crece de cada situación vivida. En cambio, otras personas no son capaces de hacer frente a las situaciones de estrés y angustia, resultando afectadas a largo plazo, no pudiendo elaborar una pérdida y continuar viviendo en el dolor.

Es necesario destacar que el impacto de una situación extrema será consecuencia o resultado de la interacción entre la persona, y el medio tanto familiar, social, y cultural, en el que se produce (Baró citado por Pérez Sales, 2014). A modo de ejemplo, vemos la actitud que toma Irene con respecto a la pérdida de su hermano. Si bien deja en claro el sufrimiento presente frente a esta situación, vive el duelo a su manera, buscando realizar actividades que la ayuden a sentirse mejor, así como también oficiando de soporte emocional para sus padres en muchos momentos. Esto permite demostrar lo planteado por Pérez Sales, donde no todos reaccionan de la misma forma ante una situación traumática, e incluso muchos logran salir adelante a pesar del dolor, reinsertándose a la vida social nuevamente, lo que demuestra un impacto positivo en su proceso de recuperación.

## **Pérdida-Duelo**

Según lo expuesto por Cabodevilla (2007) toda pérdida conducirá a un duelo, pero la intensidad de éste no va depender del objeto perdido, sino de la carga afectiva que se le invierte, del valor que se le da al objeto. Es posible pensar que el duelo no solamente se produce por la muerte de una persona, sino que implica a todos los tipos de pérdidas significativas. Dicho autor expone algunas de ellas como: pérdida de la vida, de aspectos de sí mismo, de objetos externos como por ejemplo del tipo material, pérdidas emocionales como perder amistades por ejemplo y pérdidas ligadas con el desarrollo; y agrega que siempre que se produzca una pérdida, habrá un proceso de duelo.

La pérdida es un tipo de trauma, que conlleva a su vez a un proceso de Duelo. Este es considerado como una reacción normal frente a la pérdida o separación de un ser querido, donde existe aflicción y molestia, así como también pena y congoja. Es necesario para la elaboración de un proceso de duelo el haber tenido con la persona perdida un lazo afectivo, como plantea Tizón (2009) el “Duelo es un término que en nuestra cultura suele referirse al conjunto de procesos psicológicos y psicosociales que siguen a la pérdida de una persona con la que el sujeto en duelo, el deudo, estaba psicosocialmente vinculado” (p.19).

Para hacer comprensible el duelo, según Tizón (2009), es preciso estudiarlo en su totalidad, donde se ve influenciado y determinado por variables tanto psicológicas, como sociales, antropológicas e incluso económicas que se suceden como consecuencia de una situación o realidad vivida. Éste no debe ser considerado solamente como una experiencia individual, sino también colectiva, influenciado y determinado por lo cultural y lo social en cada momento de la historia. Para Tizón, es importante considerar los fenómenos mentales y conductuales involucrados en los procesos de duelo, luego de la pérdida de un ser amado. En este sentido, Neimeyer (2007) plantea: “aunque el dolor, la soledad y los trastornos que acompañan al duelo no tienen nada de “anormal”, hay algunos síntomas que deberían hacer que acudiéramos a un profesional o a alguna persona de nuestro entorno que pueda ayudarnos” (p.1). Estas concepciones muestran que si bien el duelo es una experiencia personal que provoca pena, dolor, es necesario que cada persona a medida que sienta la necesidad, pueda buscar apoyo en su entorno más cercano o en un profesional.

Los procesos de duelo y la elaboración del mismo incluyen la pena, la aflicción, lo cual es necesario tratar de curar, elaborar y resolver a tiempo para evitar daños mayores de readaptación de la persona al mundo social. Según lo expresado por Tizón (2009):

Duelo es una situación diacrónica, que sigue un proceso. Los resultados de tal proceso no tienen porqué resultar negativos para la persona en duelo, para el deudo: una elaboración adecuada del duelo posee una serie de indicadores y puede dar lugar a un enriquecimiento personal, a un crecimiento individual y psicosocial, mientras que una elaboración inadecuada del duelo dará lugar a problemas para el desarrollo personal a nivel psicológico, biológico y psicosocial (p.48).

Si bien el duelo puede ser transitado a solas o en compañía de otras personas, se deben cumplir etapas con características propias, las cuales ayudarán al deudo a la elaboración del proceso de duelo. Worden (citado por Neimeyer, 2007) plantea que la persona cuando pasa por la pérdida de un ser querido, debe de cumplir con determinadas fases del duelo –tareas-, las cuales deben realizarse en su totalidad, permitiendo así, en base a dichas tareas, que el deudo pueda tener un rol activo en la elaboración de su proceso. Es de suma importancia que la persona pueda transitar por las diferentes tareas, dejando aflorar la expresión de dolor. Por otro lado, debe abrirse a la aceptación de la muerte como irreparable, donde la persona ya no volverá y deberá darle a esta persona una nueva adjudicación.

En cuanto a las tareas, la primera de ellas es la aceptación de la realidad de la pérdida. Esta tarea hace referencia a la dificultad en la aceptación de la muerte de una persona a la que se quiere, por lo cual, persiste una sensación de que la pérdida no es real. El cumplimiento de esta tarea ocurre cuando el sujeto puede ver que la pérdida sucedió, volviéndose parte de su nueva realidad, dándose cuenta así de la irreversibilidad de la pérdida. Requiere de tiempo el poder lograr aceptar la realidad de la pérdida, pues debe haber una aceptación tanto a nivel intelectual como emocional, que quizás sea la más difícil. Esto lo podemos ver en la película cuando en un principio el padre no puede aceptar la realidad de su pérdida, no se toma un tiempo para sí mismo, permitiéndose procesar sus emociones, sino que comienza a trabajar con sus pacientes como queriendo ocultar lo que le ha sucedido a él.

La segunda tarea implica poder trabajar las emociones y el dolor de la pérdida. En este momento se experimentan con mucha intensidad sentimientos como la ira, la ansiedad, la culpa, el dolor tanto físico como emocional, la tristeza, entre otros. En cuanto a la ira, ésta

se manifiesta relacionada a lo irreversible de la pérdida, donde la persona siente enojo o enfado por no poder hacer nada para cambiar las cosas; ésta ira puede ser hacia uno mismo o hacia los demás. En la película, el padre se presenta enojado frente a la situación vivida y siente impotencia, donde rompe cosas en un momento de desborde, queriendo demostrar que todo a su alrededor estaba roto.

La ansiedad también aflora en un duelo, es esperable y normal que ésta aparezca y puede volver a estar presente a lo largo del proceso. Como lo ha expresado Bowlby (1993) esta ansiedad es una respuesta de la persona cuando la figura de afecto se encuentra temporalmente ausente, pero cuando dicha ausencia se da de manera permanente, la respuesta será de dolor y duelo. Con respecto a la culpa, se puede dar de dos maneras diferentes. La primera sería depositándola en el fallecido con reproches; a modo de ejemplo, vemos como el padre cuestiona las medidas que tomó su hijo antes de sumergirse, si controló la cantidad de oxígeno necesario para salir a flote, e incluso decide ir a averiguar al comercio donde venden los instrumentos, siempre queriendo justificar y encontrar la causa de la falla que ocasionó la muerte. La segunda sería hacia sí-mismo por no haber podido evitar que se diera el trágico desenlace; aquí vemos como el padre se cuestiona que si no hubiese ido a ver al paciente, su hijo no hubiese muerto.

En esta tarea es sumamente importante reconocer y ocuparse del dolor, porque no sería posible perder a alguien con quien se tenía un vínculo afectivo y no sentir de alguna manera dolor. Es de destacar que no todos los sujetos experimentan el dolor de la misma forma y con la misma intensidad, la sensación de dolor es única e intransferible. Esto lo vemos por ejemplo en el duelo vivido por los padres y por la hermana, donde se observan reacciones completamente diferentes, aunque todas con profundo dolor.

La tercer tarea a la que hace referencia Worden plantea la necesidad de adaptarse a un medio en que el fallecido está ausente, lo cual implica la adaptación a un medio donde el ser querido ya no está y ha dejado un espacio vacío. Con el transcurrir del tiempo, las representaciones negativas darán lugar a las positivas y brindarán la posibilidad de seguir con sus tareas o aprender otras, y buscar nuevos modos de hacer frente al mundo. Un ejemplo de ello se puede ver en la película cuando la madre a pesar de haberse tomado un tiempo para sí misma, presenta dificultades para retomar sus tareas habituales, como volver a trabajar o realizar tareas en la casa.

Con todo esto y con el pasar del tiempo el deudo llegaría a la cuarta tarea, en la cual irá recolocando emocionalmente al fallecido, pudiendo vivir sin él. La persona irá readaptándose paulatinamente a vivir sin el fallecido, aunque también se presentarán

momentos dificultosos donde se recuerda al fallecido, como ser fechas significativas. Un ejemplo de ello, es el aniversario de la muerte o su cumpleaños. Es necesario hacer énfasis en que el duelo es un proceso a largo plazo y puede resurgir y deberá volverse a trabajar.

El duelo se daría por terminado cuando se lograron cumplir las cuatro tareas, aunque éstas no necesariamente debieran seguir un orden determinado; y se es capaz de pensar en el fallecido sin dolor, recobrándose el interés por la vida:

El duelo se puede acabar, en cierto sentido, cuando la persona recupera el interés por la vida, cuando se siente más esperanzada, cuando experimenta gratificación de nuevo y se adapta a nuevos roles. También hay un sentido en el que nunca acaba (Neimeyer 2007, p.8).

### **Diferentes formas de duelo.**

En determinadas circunstancias donde haya pérdida de personas, de representaciones mentales entre otras, se producen en el individuo reacciones afectivo-cognitivo-conductuales que son denominadas pérdidas para Tizón (2009). Duelo, en cambio es el conjunto de fenómenos que se desencadenan luego de una pérdida. En el proceso de duelo se dan cambios a nivel tanto psicológicos como psicosociales, que permiten ir elaborando internamente la pérdida en las personas a lo largo del tiempo. Las personas afectadas experimentan sentimientos de aflicción, tristeza, pena, hasta llegar muchas veces a quejas de índole físico, somático. Este proceso implica también al luto, el cual es para Tizón (2009) el conjunto de manifestaciones externas, sociales y culturales, que apoyan y dan acceso a la reacomodación en el mundo social luego de la pérdida, todo esto permite ir elaborando dicha situación tanto interna como externamente, para lograr la aceptación de la nueva realidad, con el pasar del tiempo.

Para este autor, en la actualidad han cambiado los modos de relacionamiento, lo cual implica a su vez cómo se manifiestan públicamente frente a una situación de duelo. Las exigencias de la sociedad actual con respecto a los tiempos y la inmediatez exigida tanto en los procedimientos y tareas como en relaciones interpersonales, llevan a cuestionar si es posible dar lugar a vivenciar de forma adecuada un proceso tan complejo como lo es un duelo, planteando que “no nos queda sino el “remedio” de la disociación, la negación y la de-



negación de la experiencia afectiva, de los procesos de duelo y de la elaboración” (Tizón, 2009, p.27).

Un duelo puede volverse o no patológico, dependiendo de la intensidad y duración de las reacciones emocionales de la persona, como lo expone el autor Cabodevilla (2007). En muchos casos se presentan dificultades en la resolución de un duelo, con lo cual Neimeyer plantea que:

El duelo complicado, anormal o patológico es la intensificación del duelo al nivel en que la persona está desbordada, recurre a conductas desadaptativas, o permanece inacabablemente en este estado sin avanzar en el proceso del duelo hacia su resolución. Esto implica procesos que no van hacia la asimilación o acomodación sino que, en su lugar, llevan a repeticiones estereotipadas o a interrupciones frecuentes en la curación (2007, p.24).

Continuando con lo expresado por Neimeyer (2007), encontramos distintos tipos de duelo. El duelo crónico es el que tiene una duración indefinida, en el que no es posible llegar a concluir y la persona que lo sufre muchas veces tiene consciencia de que no logra darle culminación. El duelo retrasado es aquél donde la persona en el momento que se produce la pérdida, manifiesta una reacción emocional, la cual no fue suficiente, y con el pasar del tiempo comienza a mostrar síntomas del duelo sucedido en tiempo pasado, pospuesto. Esto muchas veces tiene lugar cuando las circunstancias que rodearon la situación de pérdida hicieron que la persona retrase su duelo. El duelo exagerado es aquél en el que la persona experimenta un completo desborde con conductas desadaptativas; en este duelo se pueden presentar trastornos psiquiátricos mayores que aparecen después de la pérdida, un ejemplo de ello puede ser la depresión clínica. El duelo enmascarado tiene lugar cuando en la persona se dan determinadas reacciones que quedan encubiertas, donde hay síntomas y conductas que le ocasionan conflictos en las relaciones, sin poder tomar conciencia del origen y de que están vinculados con la pérdida sufrida. Los afectados buscan equivalentes afectivos del duelo o lo somatizan provocando distintas enfermedades psicósomáticas inexplicables en ese momento.

Algunas personas no logran terminar de elaborar sus duelos adecuadamente con lo que se puede presentar un duelo patológico, que genera muchas veces problemas a nivel emocional, así como también conflictos, somatizaciones, entre otros.

En relación al duelo patológico Bowlby (1993) considera que si bien éste comparte determinadas características con el duelo que se lleva a cabo de manera normal, la diferencia radica en que el patológico presenta una exageración o deformación de las fases

de duelo. “Las variables patológicas de duelo determinan muchas formas de alteraciones de la salud física así como de la salud mental” (Bowlby, 1993, p.151). El autor considera que en dichos duelos, hay dos variedades a tener en cuenta, una de ellas es la presencia de intensas emociones y sentimientos, donde se hacen visibles accesos de cólera y autoreproches. La persona afectada tiene dificultades para rehacer su vida, presentando como principal síntoma la depresión y muchas veces alternando con ansiedad. Por otra parte la persona puede presentar una reacción diferente, opuesta a la anteriormente mencionada, en la que se da de forma más o menos prolongada una falta de aflicción consciente, de modo que su vida sigue como si nada hubiese ocurrido, también puede estar afectada tanto por dolencias de índole físicas como psicológicas, y de modo inexplicable, abrupto, llegar a presentar una depresión. Es importante destacar que en las variables expuestas, el duelo se presenta de modo inconcluso, no está resuelto.

Bowlby (1993) tomando el aporte de otros autores, hace una clasificación de los duelos patológicos en crónicos, deformados y eufóricos. Pero considera que para que se lleve a cabo un duelo normal o patológico, existen determinadas variables influyentes, las cuales clasifica de manera general, como factores que afectan el curso del duelo, tomando las más significativas para el duelo patológico.

Las agrupa en cinco variables. En primer lugar es de suma importancia la identidad y el rol de la persona perdida, de modo que la pérdida de un miembro significativo con el que la persona mantenía un vínculo de afecto, como por ejemplo la muerte de una de las figuras parentales, es considerado como un factor de riesgo para un duelo patológico. Pues la persona ante la pérdida deberá ocupar, asumir nuevos roles, tanto en lo familiar como también en lo social, entre otros. Tendrá que reorganizar su vida tanto en el plano individual como de familia, ya que la persona perdida ocupaba un rol, y cuando se presenta un alto grado de dependencia económica o de bienes materiales, es posible que exista una mayor afectación de la persona que sufre la pérdida ya que deberá asumir otras responsabilidades. Otra pérdida que es considerada como factor de riesgo es la muerte de un hijo, debido a que los padres no se encuentran preparados, sería un hecho inesperado.

El sexo y la edad de la persona que sufre la pérdida, es otro factor relevante ya que cuanto más joven se es en el momento de la pérdida, más riesgo de un duelo patológico. Es posible considerar a la mujer como más vulnerable, en relación a las pérdidas, pero es necesario tener en cuenta la personalidad de ésta y como era el vínculo de afecto. Con respecto a esta vulnerabilidad, se puede reafirmar con lo planteado por Echeburúa (2009),

donde “el trauma se vive con más frecuencia y más gravedad en las mujeres, sobre todo cuando sufren una agresión sexual o la muerte violenta de un hijo” (p.42).

En la tercera variable se encuentran las circunstancias y las causas de la pérdida, referidas al momento en que se produce, como fueron los hechos que ocasionaron dicha muerte. Si la muerte se origina de un modo abrupto, repentino, como por ejemplo en un accidente, los efectos ocasionados no serán los mismos que cuando se tiene conocimiento de por ejemplo una enfermedad, lo cual permite una preparación con anterioridad. Una muerte repentina puede ocasionar dificultades en el plano emocional como ser, una depresión con sentimientos de ira, autoreproches, ansiedad, entre otros; con lo que las circunstancias que rodearon a la muerte, pueden presentarse como una dificultad para la resolución del duelo.

Continuando con este planteo, según el autor están las circunstancias sociales y psicológicas de la persona que sufrió la pérdida. Aquí es importante tomar en cuenta el entorno de la persona, la cultura de la cual forma parte, ya que los modos de considerar a la muerte y los modos de transitar un duelo, varían de unas culturas a otras. Los recursos con los que cuente la persona también son de suma importancia, como ser nivel educativo, económico, social, entre otros, y el apoyo que puedan brindarle tanto familiares como amigos.

La quinta y última variable, según el autor, la personalidad de quien sufrió la pérdida es la variable que más importancia tiene para determinar el curso del duelo; hay personas que se presentan más vulnerables que otras en cuanto a la personalidad. Dependerá de las herramientas con que dispone a nivel psicológico como emocional para hacer frente a las pérdidas, de cómo organiza sus conductas en relación a los vínculos afectivos y como responde a situaciones que le generan estrés.

En lo que refiere al duelo patológico existen variadas clasificaciones que hacen los diferentes autores; en dicho trabajo se han tenido en cuenta de forma general solo algunas clasificaciones, a modo de ejemplo para diferenciarlo del proceso de duelo que se lleva a cabo sin complicaciones que determinen el curso del mismo desfavorablemente.

A continuación se tomará en cuenta lo referente al duelo en padres por la pérdida de un hijo, según lo expuesto por los diferentes autores.

## **Duelo en padres por pérdida de un hijo.**

Considerando a la familia como un sistema muy importante dentro de una sociedad, la pérdida de un hijo, es muy difícil, causa mucho dolor a los padres, también a los demás miembros de la misma como es el caso de los hermanos. Más compleja se puede volver la situación cuando “el hijo formaba aún parte de la estructura familiar, no se había independizado, no había alcanzado todas sus posibilidades en el proceso de separación-individuación” (Tizón, 2009, p.320).

Esta situación lleva a que la familia pase por una crisis, con desavenencias que perturban el equilibrio y pueden provocar una ruptura en dicho sistema. Así como también la pérdida de un miembro significativo permite un acercamiento entre los integrantes y se fortalecen los vínculos entre sí, con el pasar del tiempo.

Para lograr el equilibrio de esa familia, es importante considerar según Neimeyer (2007) el impacto causado por la muerte en todo el sistema, teniendo en cuenta que si bien las reacciones son distintas en cada miembro, la situación fue vivida por toda la familia, por lo cual la elaboración del duelo dependerá de cómo la familia lleve a cabo el proceso facilitándolo o dificultándolo. Con respecto a los padres, es de suma importancia que reconozcan y comprendan que necesitan elaborar cada uno su proceso ante la pérdida, apoyándose mutuamente, y con la ayuda del entorno de ser necesario, porque “ambos padres han sufrido una pérdida, pero la experiencia de duelo puede ser diferente para cada uno debido a que tenían una relación distinta con su hijo y a sus diferentes estilos de afrontamiento” (Neimeyer, 2007, p.:32). Los padres muchas veces se sorprenden ante sus propias respuestas y necesidades, pues ésta es un tipo de pérdida donde las fases, tareas en la elaboración del proceso de duelo son sumamente dolorosas y difíciles.

Echeburúa (2009) a su vez, plantea que la pérdida de un hijo joven es un hecho muy estresante en la vida de una persona y más aun si la muerte se produce de modo imprevisto, como lo puede ser un accidente, este es el caso que se presenta en la película a la cual se hace mención en dicho trabajo. Para el autor no es lo mismo el duelo y la aflicción que se experimenta cuando muere un joven, que cuando fallece una persona adulta, anciana que ha podido vivir su vida, completando las etapas vitales. Lo reconoce como “un hecho antinatural, una inversión del ciclo biológico normal, que plantea a los padres el dilema del escaso control que hay sobre la vida y que el destino no es igual para todos”

(Echeburúa, 2009, p.79). También menciona que hay padres que sufren la pérdida de un hijo y no logran superarlo nunca, sería alrededor de un 20% de ellos.

La pérdida de un hijo según Echeburúa (2009) puede provocar en los padres reacciones psicológicas, profunda tristeza, pena, dolor, y también pueden aparecer síntomas somáticos como insomnio, pérdida de apetito, entre otras. Estas reacciones que se presentan en el duelo varían su intensidad a medida que pasa el tiempo, y no marcan forzosamente la evolución del mismo. Existen personas que al inicio tienen una reacción emocional leve, como ocurre con el padre presentado en la película y más adelante experimentan otras emociones con mayor profundidad. Los padres ante la situación vivida, utilizan modos de afrontar la realidad, que pueden variar dependiendo de la personalidad de cada uno.

La muerte de un hijo puede poner a prueba la estabilidad de la pareja en los padres y presentarse como un gran desafío, donde dicha situación produce mucho estrés y esto puede desencadenar reproches de ambas partes.

Según Echeburúa (2009), un factor de riesgo que puede desencadenar un duelo patológico, es la inestabilidad emocional previa de los padres. Si estos presentan antecedentes de una depresión, trastornos de ansiedad, de personalidad, entre otros, con modos de afrontar las pérdidas que son inadecuados; tienen más riesgos de derrumbarse y presentar duelo patológico en el caso de la muerte trágica de un hijo.

“Algunas familias afrontan los sentimientos respecto a la muerte de un hijo suprimiendo los hechos que rodean a la pérdida”. (Neimeyer, 2007, p.31). Las familias tienen distintas maneras de tolerar y expresar los sentimientos, las que lo afrontan de un modo más efectivo son las que pueden hablar abiertamente del fallecido, pero en cambio hay otras que no pueden hablar con libertad, ofreciendo excusas o desviando el tema de modo que las otras personas se queden calladas. Un ejemplo de ello es lo que ocurre cuando en una salida con amigos, la madre del adolescente fallecido en la película comienza a hablar algo sobre su hijo, y el padre comienza a sentirse incomodo con la situación, le toma la mano a su mujer, la mira de una forma que le hace callar y no continuar hablando de su hijo, luego la conversación se encamina hacia otro tema.

Según Bowlby (1993), hay determinadas fases del duelo por la que atraviesan los padres ante el fallecimiento de un hijo. Estas serían: embotamiento de la sensibilidad, fase de incredulidad con deseos de revertir el desenlace, y fase de desorganización y reorganización de la vida, pues ésta continúa. La incredulidad cuando se da de modo

parcial, puede utilizarse para controlar los afectos dolorosos, pero depende de su grado y persistencia, pues muchas veces esto lleva también a la realización de actividades en exceso, lo cual no resulta ventajoso ya que es necesario llevar a cabo un proceso para una aceptación de la nueva situación, hay padres que permanecen con cierto grado de incredulidad luego de meses de ocurrida la pérdida. Los que logran llevar a cabo un proceso de duelo de modo favorable, pueden reconocer, aceptar la nueva situación y que su hijo no regresará.

De este modo, Tizón (2009) agrega que si bien se reconoce la profunda crisis y las dificultades que esta realidad acarrea, se vive a nivel personal y familiar de diferentes maneras, donde las personas pueden, a pesar del dolor, continuar viviendo su vida con una nueva inserción al entorno social.

“Se han estudiado en las madres sentimientos de desesperanza, pérdida de la autoestima y la confianza de ser buena madre, (...), sentirse rechazado por los demás, desarrollo disociado de su marido, sentimiento de ser acusada por este” (Tizón, 2009, p.324), en una situación planteada en la película se puede observar, como la madre desesperanzada ante las circunstancias de lo ocurrido, presenta una reacción de desesperación ante la impotencia por no poder recuperar a su hijo.

Con respecto a la reinserción al entorno social, es de destacar lo planteado por Neimeyer (2007): “Cuando muere un miembro significativo de la familia perturbando el equilibrio de la unidad, se han de formar otras alianzas. Las maniobras para formar estas nuevas alianzas pueden producir considerable mal estar y tensión en la familia” (p.34). Esto se puede ver en la película cuando la madre quiere conocer a una amiga de su hijo fallecido, como un modo de formar alianza y también de mantener algo de él vivo. Encuentra días después del accidente una carta dirigida a su hijo, e intenta ponerse en contacto con la amiga que le escribe. Mientras la madre quiere escribirle y pide al padre que lo haga, este es incapaz de redactarla, no pudiendo enfrentar la situación de explicarle el fallecimiento de su hijo, lo cual implica a su vez aceptarlo. Esto es de suma importancia destacar, teniendo en cuenta que “cada miembro procesará las tareas a su ritmo y a su manera” (Neimeyer 2007, p.35), teniendo en cuenta que la voluntad y disposición serán diferentes en cada padre.

Un punto significativo a tener en cuenta es lo planteado por Worder (citado por Neimeyer, 2007), según el cual muchas personas buscan ayuda tanto física como mental, desconociendo que por detrás de esa sintomatología están presentes las secuelas de un duelo.

Muchas enfermedades psiquiátricas son la expresión de un duelo patológico, dichas enfermedades incluyen en muchos casos estados de ansiedad, depresión, histeria e incluso más de un tipo de trastorno de personalidad. La mayoría de los estudios muestran que las personas en proceso de duelo padecen más síntomas depresivos durante el primer año que los sujetos que no están en proceso de duelo” (2007, p.4).

Para que la elaboración del duelo se pueda llevar a cabo de modo favorable, es de suma importancia lo planteado por Echeburúa (2009), donde los padres deben utilizar estrategias de afrontamiento sanas, que junto con el transcurrir del tiempo serán de mucha ayuda para enfrentar la situación vivida. Es fundamental que los padres puedan llegar a una aceptación de dicha pérdida, de la irreversibilidad de la misma, dar expresión a las emociones negativas relacionadas con lo sucedido, pero también es necesaria una reubicación de los recuerdos de la persona perdida de un modo positivo. Poder compartir si se puede la experiencia de dolor con otros, sin querer ocultar la tristeza, esto se puede llevar a cabo de distintas maneras y dependiendo del momento. Luego con el pasar del tiempo es preciso pensar en la persona fallecida sin dolor, culpa o resentimiento, sin sentirse abrumado por el recuerdo. Otro punto significativo es que los padres deben buscar metas y proyectos para sus vidas, dándose la posibilidad de entablar otras relaciones nuevas que les enriquezcan.

A continuación se presentará un esbozo de lo vivenciado por Giovanni, el padre, como una manera de ir desde lo más general a lo particular.

## **El proceso de duelo del padre**

Si bien se puede pensar que el padre al ser Psicoanalista posee más herramientas para afrontar un proceso de duelo, podemos destacar que en situaciones extremas el conocimiento de las herramientas y las posibilidades de cada uno se ven afectadas, de modo tal que a pesar de las fortalezas y debilidades presentes, se atraviesan crisis temporales y existen dificultades para reconocer la necesidad de comenzar un proceso terapéutico. Es por esto, que la presencia de una tercera persona es fundamental para colaborar en el proceso de reinserción a un mundo con características diferentes a las anteriores vividas, lo que muchas veces incluso es insuficiente, como plantean los autores mencionados anteriormente, algunas personas logran reencaminar sus vidas sin recurrir al apoyo profesional.

### **Su relación laboral**

El haber querido esconderse dentro de su trabajo para intentar aliviar su dolor por la pérdida de su hijo, dificultó muchísimo la elaboración del duelo. A pesar de compartir durante el desarrollo de la película con su colega las dificultades que está teniendo para elaborar la pérdida de su hijo sin hacer transferencias y relacionar a ese paciente con lo ocurrido, no solamente no logra continuar colaborando en el proceso terapéutico de dicho paciente, sino que además se siente cada vez peor, revive sentimientos muy fuertes como el de culpa. Así, es incapaz de dar un cierre al proceso con este paciente, no tiene el coraje de reconocer la dificultad que está teniendo en ese momento. De este modo, termina siendo el paciente quien decide no continuar con la terapia, evitándole tener que dar otro cierre.

### **Su relación familiar**

El papel del padre en un principio se puede interpretar como el de contenedor, atento a las necesidades inmediatas familiares, no permitiéndose vivir naturalmente el duelo por la pérdida, brindándole más apoyo a su esposa, quien era la que más lo necesitaba por la reacción primaria que tuvo ante la situación vivida de forma inesperada. De este modo, desvía sus necesidades y se preocupa por lo que está pasando su esposa, dejando de lado sus sentimientos, como vemos cuando evita de distintas formas tocar el tema de la muerte



en una instancia que están compartiendo una comida con amigos, donde su esposa pretende mencionar algo relacionado al hecho y él quizás consciente o inconscientemente realiza un gesto para escapar nuevamente a la realidad de la pérdida.

La habitación de Andrea, el hijo permanece incambiada por tiempo indeterminado, ya que sus padres lo prefirieron así, cosa, que por un tiempo sería prudente, pero si dicha situación continúa durante años se puede convertir en negación según lo expresado por Worder (citado en Neimeyer 2007).

Con relación a su hija no se produce lo que autores como Neimeyer (2007) menciona, que es una sustitución del hijo perdido, pero sí hay una percepción de la adolescente del cambio de actitud de los padres hacia ella, siendo en una primera etapa la de indiferencia y frialdad, incluso de intentar demostrar naturalidad en las actitudes del diario vivir, lo cual es predecible según lo expuesto por Neimeyer pues “no es extraño que, después de la pérdida, haya un tiempo en que se pase un poco por alto a los otros hijos” (2007, p.31).

Al finalizar la película se pretende mostrar que la vida continúa, con todas las dificultades, dolores y traumas experimentados, cómo cada uno de los integrantes de la familia trata de reencontrar un nuevo camino para continuar la vida a pesar de la pérdida del hijo, del hermano.

Es preciso enfrentar y afrontar las pérdidas sufridas a lo largo de la vida de las personas, de la mejor manera posible, el estar unidos a pesar de pasar por distintas situaciones de quiebre nos facilita y alivia el continuar.

Aunque sabemos que luego de tal pérdida el estado de duelo agudo se mitiga, también sabemos que seguiremos inconsolables y jamás encontraremos un sustituto. No importa que pueda llenar el vacío, aún cuando lo llene por completo, siempre es algo distinto. Y, en realidad, así debe ser. Es la única manera de perpetuar ese amor al que no queremos renunciar (Freud citado por Bowlby, 1993, p.46).

## ◆ CONCLUSIÓN

Finalizando la realización de este trabajo, y a modo de conclusión, se puede destacar lo siguiente: las personas en el transcurso de sus vidas experimentan diferentes situaciones de pérdida, como lo pueden ser vínculos de afecto, lugares u objetos, etapas de la vida, muerte de seres queridos, entre otras; las cuales llevan a un proceso denominado duelo. Las pérdidas son experiencias que le permiten a las personas un aprendizaje sobre sí mismas, tomando contacto con sus emociones, sentimientos, y a su vez estas experiencias le servirán como base para el futuro, donde utilizarán estrategias de afrontamiento ante situaciones de la vida diaria, pero también cuando se le presentan circunstancias que requieren una respuesta y modos de afrontar las pérdidas surgidas en las diferentes etapas de la vida.

Continuando con el pensamiento de los autores trabajados en esta monografía, se puede pensar al duelo como un proceso que requiere de un tiempo necesario para ser elaborado, donde el modo de vivenciarlo dependerá de cada persona en particular, de sus características personales, relaciones familiares, el entorno del cual forma parte, así como también del vínculo establecido con lo perdido. Esto hace pensar en cómo el duelo, según Tizón (2009), no debe ser considerado solamente como una experiencia individual, sino también colectiva, influenciado y determinado por lo cultural y lo social en cada momento de la historia.

El duelo puede ser transitado a solas o en compañía de otras personas, pero es importante que el deudo pueda contar con el apoyo de su entorno más cercano cuando sienta que necesita ayuda, aunque sea simplemente para expresar de modo verbal su dolor o para sentirse acompañado. Por otra parte es preciso abrirse a la aceptación de la muerte como irreparable, donde la persona fallecida ya no volverá, habrá que adjudicarle un nuevo lugar, reelaborando aspectos que refieren no solamente a dicha persona, si no en relación a sí mismo.

Toda pérdida implica un gran desafío, donde la muerte de un ser querido significa reconstruir una nueva realidad donde la persona ya no está presente y el deudo deberá lidiar con los cambios, desequilibrios, que se presentan tanto a nivel personal, como familiar.

Pensando la pérdida de un hijo a nivel familiar, se la puede plantear como una de las pérdidas más difíciles, siendo no solamente causante de dolor, sino también

desestabilizando la estructura familiar, obligando a los integrantes de la misma a reagruparse y pensarse como una familia con un integrante menos. Los padres son para los autores, los más afectados frente a esta pérdida. Éstos generalmente creen que son ellos quienes van a fallecer antes que sus hijos, por lo tanto al perder a su hijo, se vive esta situación como impensada e inesperada, para la cual los padres no se encuentran preparados. Esta pérdida según Tizón (2009) puede volverse más compleja aún, cuando el hijo fallecido se encontraba viviendo con sus padres, pues debido a la edad no había alcanzado su independencia, y pudiendo ocasionar que en los padres aparezcan sentimientos de culpa, sintiéndose responsables de la situación que desencadenó la pérdida, poniendo en tela de juicio la creencia de invulnerabilidad y control sobre la vida.

Es necesario que los padres puedan comprender y reconocer, que deben elaborar su proceso ante dicha pérdida de forma individual, pero con un apoyo mutuo, que permita compartir la tristeza, el dolor, la aflicción, siempre que sea posible. Si bien los dos han perdido a un hijo, el vínculo establecido con el fallecido no era el mismo y el duelo será vivenciado de diferente manera, dependiendo de la personalidad de cada uno y de los modos de afrontar la situación de pérdida irreparable. Tomando los aportes de Echeburúa (2009) sobre el tema, hay que destacar que la muerte de un hijo joven es vivenciada como un hecho sumamente estresante para la persona que lo sufre. Esta situación de pérdida se presenta como un desafío muy grande para los padres, pues deben aceptar que deberán continuar sus vidas sin su hijo y ello puede poner a prueba la estabilidad de la pareja.

A pesar de ser un hecho muy doloroso y difícil, es preciso que elaboren su pérdida y para que el proceso de duelo tenga una evolución favorable, éstos deben pasar por las distintas etapas: aceptar la realidad de la pérdida, trabajar las emociones y el dolor, adaptarse a un medio en que el fallecido está ausente y recolocar emocionalmente al hijo fallecido. Los padres deben expresar las emociones negativas respecto a lo acontecido, pero también es preciso que puedan dar paso a las emociones positivas junto con el transcurrir del tiempo, logrando así recolocar los sentimientos y recuerdos del hijo perdido. Compartir la experiencia de dolor con otra persona, en la medida de lo posible puede ayudar a aliviar la aflicción, la tristeza. Es importante que los padres en base a su personalidad y sus experiencias anteriores, recurran a estrategias de afrontamiento sanas, que les permitan aceptar la irreversibilidad de su pérdida.

Tomando los aportes realizados por los autores se puede observar que hay distintas maneras de llevar a cabo el proceso de duelo por la pérdida de un hijo: por un lado están los padres que no pueden reconocer una necesidad de buscar apoyo y ayuda presentando así

mayores dificultades en la reinserción a su vida cotidiana; y por otro lado tenemos aquellos que sienten la necesidad de buscar el apoyo de un profesional que colabore en la elaboración de su proceso. En cambio hay padres que no requieren ayuda y pueden elaborar solos la situación de pérdida, logrando así reinsertarse, sin negar lo sucedido a una nueva forma de vida con características diferentes.

La posibilidad de continuar y reinsertarse a la vida social, no dependerá únicamente de realizar o no una terapia, sino que es preciso reconocer que las personas a lo largo de la vida van adquiriendo acorde a sus experiencias personales, familiares y con el entorno, fortalezas y/o debilidades para enfrentar situaciones extremas.

Para concluir, se cree necesario que los padres luego de haber pasado por el proceso de duelo y la elaboración del mismo, puedan pensar en el hijo fallecido sin dolor, culpa o resentimiento, sin sentirse agobiados por el recuerdo; permitiendo continuar con sus vidas, buscando la posibilidad de encaminarse hacia nuevas metas y proyectos futuros.

### **Reflexión personal y proyección**

El desafío esta recién comenzando. Este trabajo permitió un acercamiento a la temática de duelo y en especial al duelo en padres que han perdido un hijo.

En base a los autores expuestos anteriormente fue posible observar que existen determinadas fases a cumplir en un duelo, pero una resolución favorable o no del mismo, dependerá de cómo las personas reaccionan ante las pérdidas y como éstas les afectan en el continuar. Es muy importante comprender que las personas reaccionan de distintas maneras ante las situaciones de pérdida que se les presentan en sus vidas, dependiendo de las experiencias personales, familiares, del entorno en el cual se encuentran insertos, de los estilos de afrontamiento y superación, como también de su vinculación con lo perdido.

La película fue seleccionada para relacionar con el tema elegido y permitió ver distintas situaciones que se habían estudiado previamente en los autores.

Se reconoce que hay mucho por trabajar aun, principalmente en el cómo colaborar en un proceso de duelo desde el punto de vista profesional teniendo en cuenta que cada persona y cada realidad merece su debido tratamiento con respeto y responsabilidad. Si bien el presente trabajo brindó la posibilidad de aproximarse al tema, desde los diferentes autores,

con una visión integradora, es necesario reconocer que existe un largo camino por recorrer, antes de poder colaborar como terapeuta en un proceso de duelo.

Este ha sido un primer gran paso, que proporcionó mucha experiencia e inquietud personal para elaborarlos, agradeciendo a mi tutora Graciela Loarche, por toda su orientación, y colaboración para enriquecer y mejorar el trabajo, así como también estimulando día a día la realización del mismo.

## ◆ BIBLIOGRAFÍA

Ariès, P. (2011). *El hombre ante la muerte*. Buenos Aires, Argentina: Taurus.

Bacci, P. (2010). La muerte y el duelo en la hipermodernidad. *Querencia revista de Psicoanálisis*, V. 13. Instituto de psicología Clínica. Recuperado de: [http://www.querencia.psico.edu.uy/revista\\_nro13/pilar\\_bacci.htm](http://www.querencia.psico.edu.uy/revista_nro13/pilar_bacci.htm)

Bowlby, J. (1993). *La pérdida: Tristeza y Depresión*. Barcelona, España: Paidós Ibérica.  
Bowlby, J. (1998). *La Separación Afectiva*. Barcelona, España: Paidós.

Cabodevilla, I. (2007). Las pérdidas y sus duelos. *Anales Sis San Navarra*, vol. 30, supl. 3, (pp. 163-176). Recuperado de: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1137-66272007000600012](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272007000600012)

Echeburúa, E. (2009). *Superar un Trauma: El tratamiento de las víctimas de sucesos violentos*. Madrid, España: Pirámide (Grupo Anaya, S.A).

Moretti, N. (2001). Película “La habitación del hijo”. Italia. Recuperada de: [http://www.megatubo.ru/la-habitacion-del-hijo-2001/castellano-dvd-video\\_086072d82.html](http://www.megatubo.ru/la-habitacion-del-hijo-2001/castellano-dvd-video_086072d82.html)

Neimeyer, R (2007). *Aprender de la pérdida: una guía para afrontar el duelo*. Recuperado de: [http://www.ignaciodarnaude.com/masalla\\_experienciaspostmortem/Neimeyer,Aprender%20de%20la%20Perdida,el%20duelo.pdf](http://www.ignaciodarnaude.com/masalla_experienciaspostmortem/Neimeyer,Aprender%20de%20la%20Perdida,el%20duelo.pdf)

Pérez Sales, P; & Lucena, R. (2000). *Duelo: Una Perspectiva Transcultural. Más allá del rito: la construcción social del sentimiento de dolor*. *Psiquiatría Pública* 12:3, (pp.: 259-271). Recuperado de: [http://www.pauperez.cat/index2.php?option=com\\_docman&task=doc\\_view&gid=15&Itemid=8](http://www.pauperez.cat/index2.php?option=com_docman&task=doc_view&gid=15&Itemid=8)

Pérez Sales, P. (2004). *El concepto de trauma y de respuesta al trauma en psicoterapia*. *Norte de Salud Mental* 20 (pp.: 29.36). Recuperado de:

[http://www.pauperez.cat/component/option,com\\_docman/task,doc\\_details/gid,22/Itemid,8/lang,Castellano/](http://www.pauperez.cat/component/option,com_docman/task,doc_details/gid,22/Itemid,8/lang,Castellano/)

Pérez Sales, P. (2004). *La banalización del trauma*. JANO. 66:10. Recuperado de: [http://www.pauperez.cat/component/option,com\\_docman/task,doc\\_details/gid,21/Itemid,8/lang,Castellano/](http://www.pauperez.cat/component/option,com_docman/task,doc_details/gid,21/Itemid,8/lang,Castellano/)

Pérez Sales, P. (2006). *Trauma, Culpa y Duelo: Hacia una Psicoterapia Integradora*. Desclee de Brower. Bilbao. Recuperado de: [http://www.pauperez.cat/index2.php?option=com\\_docman&task=doc\\_view&gid=50&Itemid=8](http://www.pauperez.cat/index2.php?option=com_docman&task=doc_view&gid=50&Itemid=8)

Pérez Sales, P. (s.f.). *Reconceptualizar la psicología del trauma desde los recursos positivos: una visión alternativa*. Recuperado de: <http://www.psicosocial.net/grupo-accion-comunitaria/centro-de-documentacion-gac/psiquiatria-psicologia-clinica-y-psicoterapia/trauma-duelo-y-culpa/106-reconceptualizar-el-trauma-desde-los-recursos-positivos-una-vision-alternativa/file>

Pérez Sales, P. (2014). *Cuestionario V.I.V.O. La Medida del Impacto Psicológico de Experiencias Extremas: Diseño, Validación y Manual de Aplicación*. Madrid, España: Irredentos Libros. (Grupo de Acción Comunitaria [www.psicosocial.net](http://www.psicosocial.net)).

Tizón, J. (2009). *Pérdida, Pena, Duelo: Vivencias, Investigación y Asistencia*. Barcelona, España: Paidós.