

XIV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXIX Jornadas de Investigación. XVIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. IV Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. IV Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2022.

Duelo y familia: camino hacia la reconstrucción narrativa.

Gelsomino Petegoli, Belén.

Cita:

Gelsomino Petegoli, Belén (2022). *Duelo y familia: camino hacia la reconstrucción narrativa*. XIV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXIX Jornadas de Investigación. XVIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. IV Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. IV Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-084/205>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/eoq6/zAu>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

DUELO Y FAMILIA: CAMINO HACIA LA RECONSTRUCCIÓN NARRATIVA

Gelsomino Petegoli, Belén

Universidad de Buenos Aires. Facultad de Psicología. Buenos Aires, Argentina.

RESUMEN

El objetivo del presente trabajo es abordar el fenómeno del proceso de duelo desde una perspectiva sistémica que exceda las posturas individualistas y ponga el acento en los emergentes interaccionales entre los factores contextuales, subjetivos y relacionales de un sistema familiar. Se intentará, desde una visión construccionista y narrativa, entender a la pérdida de un ser querido como un acontecimiento que ocasiona una ruptura en los mundos de significados individuales y familiares, lo cual requerirá un proceso de reconstrucción narrativa. En este se pondrán en juego diversas estrategias de afrontamiento con el fin de lograr la adaptación a un nuevo mundo de significado y a la construcción de una nueva narrativa coherente con el sí mismo, la dinámica familiar y el contexto actual. Sin embargo, existen ciertos factores de riesgo que podrían obstaculizar una adecuada adaptación, desencadenando en un duelo complicado.

Palabras clave

Duelo - Familia - Reconstrucción narrativa - Estrategias afrontamiento

ABSTRACT

GRIEF AND FAMILY: THE PATH TOWARDS NARRATIVE RECONSTRUCTION

The aim of this paper is to address the phenomenon of the grieving process from a systemic perspective that exceeds individualistic positions and emphasizes the emerging interactions between the contextual, subjective, and relational factors of a family system. An attempt will be made, from a constructionist and narrative perspective, to understand the loss of a loved one as an event that causes a rupture both in the realm of individual and family meanings, which will demand a process of narrative reconstruction. In this process, various coping strategies will be activated in order to achieve adaptation to a new realm of meanings, as well as the construction of a new narrative consistent with the self, family dynamics and the current context. However, there are certain risk factors that may hinder an adequate adaptation, thus triggering a complicated grieving process.

Keywords

Grief - Family - Narrative reconstruction - Coping strategies

Introducción

Cada persona atraviesa a lo largo de su vida “una serie de etapas cualitativamente diferentes entre sí, que implican tareas evolutivas diferenciadas, configuraciones emocionales y relaciones distintas en cada una de ellas y entre una y otra fase se producen transiciones” (Sale, 2016, p.106). Este ciclo vital particular e individual se encuentra en constante interacción e influencia recíproca con un *ciclo vital familiar* el cual “está sujeto a particularidades acerca del momento en que se producen los cambios y las estrategias que cada familia utiliza para afrontarlos” (Sale, 2016, p.107). Esto último, refiere al *desarrollo familiar*, el cual va más allá de lo esperable que suceda a lo largo del ciclo vital, incluyendo eventos de naturaleza diversa, incluso por fuera de lo normativo, que imprimirán un sello particular en la historia de cada sistema familiar.

Pero más allá de tales vicisitudes, la pérdida, entendida como “cualquier daño en los recursos personales, materiales o simbólicos con los que hemos establecido un vínculo emocional” (Neimeyer, 2000/2007, p.26), es inherente a la vida misma, y tendrá un fuerte impacto en nuestros mundos psicológicos y sociales.

Pérdida y estrés

El fallecimiento de un ser amado puede ser pensado como “una situación de estrés que excede las posibilidades de respuesta psicológica disponible y, por tanto, compromete la salud y el bienestar de la persona afectada, que necesita desarrollar nuevas estrategias de afrontamiento más complejas” (Payás, 2010, p.29).

En este sentido, se entiende por afrontamiento al “repertorio de pensamientos o actuaciones que los individuos utilizan para responder a las demandas externas o internas de situaciones estresantes” (Payás, 2010, p.29). Éstas, de acuerdo a las conceptualizaciones de Lazarus y Folkman (1986) en su *teoría cognitiva del estrés*, se caracterizan por ser dinámicas y encontrarse en constante cambio, con el fin de contribuir de la mejor manera posible al manejo del dolor que la experiencia traumática conlleva.

De este modo, la capacidad de afrontamiento de una persona ante el trauma, se encontrará determinada por mediadores de carácter diverso, tanto personales como situacionales, siendo la valoración que se hace de la circunstancia más transcendental que el hecho en sí mismo (Payás, 2010).

En consonancia, cabe mencionar que los teóricos contempo-

ráneos del duelo, plantean la necesidad de leer al proceso de duelo como una alternancia periódica ente en sentir y el hacer, es decir, entre los sentimientos de tristeza, desolación, ansiedad y la reflexión, por un lado, y la reorientación a las tareas cotidianas más prácticas por otro (Neimeyer, 2000/2007).

En relación a ello, es que se considera al *modelo dual de afrontamiento del duelo* desarrollado por Margaret Stroebe y Henk Schut (1999). Los autores sugieren que durante el duelo se ponen en juego, por un lado, *estrategias de afrontamiento orientadas a la pérdida* y por otro, *estrategias orientadas a la restauración* (Stroebe, Schut, 1999). Las primeras focalizan en la confrontación con el dolor de la propia experiencia de la pérdida, mientras las segundas incluyen los diferentes modos de abordaje que los dolientes asumen para manejar los estresores del duelo y reconstruir su mundo de significados tras la pérdida (Payás, 2010).

En consecuencia, se alcanzará un desarrollo adaptativo del proceso de duelo, cuando los deudos puedan alternar entre ambas estrategias de afrontamiento de manera equilibrada, mientras que perturbaciones en el proceso de oscilación que impidan una adecuada regulación entre la confrontación y la evitación, conducirá a una complicación del proceso de duelo (Stroebe, Schut, 1999).

El mundo tras la pérdida

Resulta interesante pensar a los seres humanos como narradores constantes de sus historias. Es a través de las narraciones que se intenta hallar un sentido de continuidad y significado a nuestras vidas, ya que las mismas se sitúan como organizadoras del sentido del sí mismo, del mundo y los otros (Wainstein, 2006, 134).

Entonces, al considerar la vida en términos narrativos, lo que ocurre cuando alguien sufre una pérdida significativa, es una abrupta interrupción del desarrollo esperable de su historia, ocasionando un quiebre en la narrativa, que resulta totalmente desequilibrante para quien lo vive (Neimeyer, 2000/2007).

En tal sentido, tras una *fragmentación discursiva* que distorsiona la visión que se tiene sobre uno mismo y el mundo, es necesario que los dolientes, en constante negociación con los demás, emprendan el arduo camino hacia la *reconstrucción narrativa* (Herrero y Neimeyer, 2006). Es así como el *proceso de duelo* se sitúa como una poderosa arma de reconstrucción de significado que permitirá que el argumento de cada quien siga adelante y se adapte al nuevo mundo tras la pérdida.

Dolor compartido

Tal como desarrolle con anterioridad en mi Tesis de Licenciatura (2021), es acertado señalar que cada proceso de duelo es único y singular de acuerdo a la idiosincrasia de cada doliente, quien emprenderá los desafíos que éste proceso exige de acuerdo a su subjetividad, manifestando emociones y estrategias de afrontamiento específicas. Sin embargo, no puede perderse de

vista que, a su vez, los deudos forman parte de un entramado relacional más amplio, la *familia*. En ellas conviven diferentes narrativas y modos distintos de percibir, interpretar y afrontar los mismos hechos, lo cual da lugar a la emergencia de múltiples y complejas interacciones al interior del sistema.

Conforme a lo anteriormente mencionado, es que puede hablarse de *duelo familiar*, proceso en el cual, las interpretaciones individuales que cada miembro del sistema realiza, serán incorporadas a los patrones de interacción familiar (Moos, 1995). Es así como el *funcionamiento nuclear familiar* se ve perturbado tras la pérdida de uno de los miembros de su sistema, dando lugar a *reacciones de duelo familiar* específicas, las cuales se manifiestan en los modos en que una familia lidia con los cambios en sus patrones interaccionales y con los cambios del clima emocional del sistema (Moos, 1995).

A fin de cuentas, en un proceso donde el dolor por la pérdida es compartido, las familias, con sus pautas de funcionamiento, comportamiento y comunicación particulares, intentarán, de acuerdo a la etapa del ciclo vital que estén atravesando y las exigencias de los acontecimientos externos (Wainstein y Wittner, 2016), adaptarse al nuevo mundo tras la pérdida. Para ello, los miembros de la familia deberán hacer frente a una serie de desafíos, con el fin de restablecer el sentido interno y equilibrio dejado atrás tras la pérdida.

Deberán en primera instancia, aceptar en conjunto la pérdida, permitiendo y favoreciendo la expresión de la pena de cada uno de sus miembros; deberán además reorganizar sus reglas de funcionamiento y sistemas comunicacionales, a la vez que deben redistribuir los roles que antes asumía el fallecido, para, finalmente lograr la adaptación a una nueva realidad en la que el fallecido está ausente (Pereira, 2001). Esto último conlleva reafirmar el sentimiento de pertenencia al nuevo sistema que emerge tras la pérdida y en última instancia, la aceptación del inicio de una nueva etapa en la historia familiar (Pereira, 2001). Finalmente, como expuse en mi tesis de licenciatura, el *modelo dual de afrontamiento del duelo* de Stroebe y Schut (1999), resulta adecuado para describir los modos en que una familia hace frente a los desafíos que una pérdida de un ser amado trae consigo. La manera en que una familia afrontará la crisis que la pérdida supone, va a depender del emergente interaccional entre su estructura base, sus patrones comunicacionales, reglas de funcionamiento y modos de interacción entre las subjetividades de sus miembros (Gelsomino Petegoli, 2021). En este punto, es pertinente destacar que no hay modos correctos o incorrectos de afrontar el duelo, sino que la clave está en lograr mantener una adecuada oscilación entre estrategias de afrontamiento orientadas a la pérdida y estrategias orientadas a la restauración (Stroebe, Schut, 1999).

Obstáculos en la reconstrucción narrativa

Desde la perspectiva narrativa, se habla de duelo adaptativo, cuando a medida que va transcurriendo el proceso, "el doliente

gradualmente integra la 'historia del evento' de la muerte en su propia narrativa de vida, mientras obtiene seguridad en la vinculación con la 'historia anterior' de la relación con el fallecido" (García Hernández et al, 2021, p.5).

Sin embargo, es posible que algunas personas que hayan sufrido la pérdida de un ser querido, encuentren ciertos obstáculos que entorpezcan y dificulten su camino hacia la reconstrucción narrativa. Se dice que alguien está transitando un *duelo complicado*, cuando el dolor tras la pérdida es tal que deja a las personas incapacitadas en su devenir cotidiano (Uribe, 2015), en tanto se trata de una perturbación que ocasiona un dolor clínicamente significativo, capaz de afectar el área emocional, social, vincular y laboral del aquejado (American Psychiatric Association, 2013).

Para comprender la experiencia de duelo desde una perspectiva que considere su gran complejidad y multideterminación, resulta pertinente pensar en los mediadores del duelo propuestos por Worden (1988/2013), los cuales influyen en los diferentes modos en que las personas afrontan los desafíos que el proceso de duelo supone, así como su clase, intensidad y duración.

Se toma en consideración *cómo era la persona fallecida*, su personalidad y la relación con los supervivientes, así como cuál era la *naturaleza del apego* de las personas con el difunto (Worden, 1988/2013). Además, el autor sitúa como mediador del duelo a los *antecedentes históricos*, en tanto a cómo las personas y las familias han afrontado otros duelos en el pasado y cuáles fueron los resultados (Worden, 1988/2013).

Los siguientes mediadores incluyen las *variables de la personalidad* de los deudos, las *variables sociales*, y las *tensiones concurrentes* en tanto a los cambios y crisis que pueden surgir tras la muerte que influyen en el desarrollo del duelo (Worden, 1988/2013).

Finalmente, quisiera destacar el último mediador del duelo planteado por Worden (1988/2013) el cuál refiere a *cómo ha fallecido la persona*. De acuerdo al autor "la manera en que ha muerto una persona influye en la forma en que el superviviente afronta las diversas tareas del duelo" (Worden, 1988/2013, p.79). A este respecto, las dimensiones circunstanciales en las que fallece un ser querido, se sitúan como un importante factor de riesgo para el desarrollo de un duelo complicado (Worden, 1988/2013). Las muertes repentinas que "se suscitan en un contexto inesperado y catastrofizante, generan una penetrante aflicción entre sus dolientes" (Lemos Ramirez et.al 2013), ya que los confronta de manera directa con el trauma, dejándolos inhabilitados para integrar la experiencia de la pérdida a la realidad de sus vidas (Lemos Ramirez et.al 2013).

En suma, conjunto con las circunstancias específicas en las que se produce el deceso, también se sitúan como factores de vulnerabilidad para el desarrollo de un duelo complicado, el tipo de vínculo que los dolientes mantenían con el fallecido, la necesidad y la dependencia que se tenía para con él y la convivencia con la persona perdida (Vedia Domingo, 2016). Además, se in-

cluyen como factores de riesgo, la presencia de duelos complicados en el pasado, variables de personalidad e historia de salud mental previa, la ausencia de redes de apoyo social o la presencia de una red inadecuada que no brinda ayuda, o niega la muerte en pos de evitar el dolor (Vedia Domingo, 2016). Y, en última instancia, también se figura como factor de riesgo, el empeoramiento de la situación económica si la persona fallecida ocupaba un importante rol productivo en la familia (Vedia Domingo, 2016).

No obstante, más allá de que existen múltiples variables que interfieren en el desarrollo adaptativo del duelo, también existen factores de protección, entre los cuales se pueden mencionar la capacidad de las personas para encontrar sentido a la experiencia, una adecuada competencia en el manejo de situaciones y gestión de emociones, así como la capacidad de auto cuidado, de experimentar emociones positivas y la convicción de lograr la propia recuperación (Barreto et.al, 2012).

Entonces, el proceso de duelo podrá adquirir diferentes formas en función de lo que ha ocurrido en el sistema familiar desde el fallecimiento y de acuerdo con qué familia, afronta qué tipo de duelo en qué momento de su ciclo vital familiar (Vedia Domingo, 2016). Cuando se trate de situaciones que van contra la secuencia natural del ciclo de vida, el escenario de los deudos tiende a complicarse aún más (Lemos Ramirez et.al, 2013) debido al gran impacto social, cognitivo, emocional y familiar que las pérdidas de carácter inesperado significan.

En síntesis, será el emergente relacional entre las múltiples variables circunstanciales que rodeen a la muerte del ser amado, las características idiosincrásicas de cada deudo, su interacción con los demás miembros del sistema en un contexto familiar dinámico y multideterminado, todo ello enmarcado en un momento particular del ciclo vital y en un contexto social, histórico y cultural más amplio, lo que influya en la adaptación al nuevo mundo tras la pérdida (Gelsomino Petegoli, 2021). Es así como existe la posibilidad de que las familias también desarrollen duelos complicados, los cuales deberán ser comprendidos de acuerdo a la circularidad y las incesantes interacciones propias de un funcionamiento sistémico.

El rol del psicólogo en la reconstrucción narrativa

Poder diferenciar entre la evolución adaptativa y desadaptativa de un duelo, resultará clave para que los profesionales de la salud mental tomen la decisión de cómo intervenir en el proceso de reconstrucción narrativa que sus consultantes están atravesando.

Por un lado, los psicólogos pueden simplemente acompañar a los dolientes, respetando su proceso, mediante el *asesoramiento del duelo*. Este tiene como fin facilitar el desarrollo de un duelo no complicado, contribuyendo a la realización de los desafíos pertinentes, y a que el superviviente pueda adaptarse a la pérdida del ser querido y a la nueva realidad sin esa presencia, dentro de un marco temporal razonable (Worden, 1988/2013).

Por otro lado, se encuentra la *terapia de duelo* propiamente dicha, la cual tiene por objetivo “identificar y resolver los conflictos de separación que obstaculizan la realización de las tareas en personas con un duelo crónico, retrasado, excesivo o enmascarado por síntomas físicos” (Worden, 1988/2013, p.179). La misma es llevada a cabo por profesionales de la salud mental bajo un encuadre de trabajo concreto, resultando de considerable importancia cuando el asesoramiento es insuficiente y el duelo se complica (Virizuela Echaburu et al, 2007). De este modo, sea cuál sea la manera en que se manifiesta el duelo complicado, será necesaria una intervención psicológica específica la cual apunta a identificar cuáles son las conductas problemáticas, sus factores de mantenimiento, y los recursos de los que se dispone para afrontarlas (Virizuela Echaburu et al, 2007).

En definitiva, el rol del psicólogo como asesor o terapeuta de duelo, aplica tanto a personas individuales como a familias en su conjunto. La real importancia radica en adoptar una visión integradora del fenómeno para identificar qué patrones comunicacionales están resultando conflictivos en el camino hacia la reconstrucción narrativa. Ello permitirá comprender el duelo desde la complejidad de las interacciones que alberga, logrando correr la luz usualmente depositada sobre una única “persona problema”, para iluminar al sistema familiar y su dinámica particular. Todo ello para finalmente, intervenir de la manera más eficaz y eficiente sobre el sistema consultante, con el fin último de mejorar y/o restaurar su sentimiento de bienestar social y psicológico.

Consideraciones finales

Tal como concluí en mi tesis de grado (2021), al admitir que la realidad es el emergente de un constante proceso de construcción social, es que resulta posible concebir al espacio terapéutico como un invaluable factor de cambio y al terapeuta como un personaje más, involucrado en las narrativas de sus consultantes. Es por ello, que en esta oportunidad agregaría que, como profesionales de la salud mental, resulta sumamente significativo para el proceso terapéutico, adoptar una mirada integradora que haga principal hincapié en los patrones comunicacionales que subyacen a las familias y sus miembros durante el proceso de duelo.

Dado que no hay neutralidad posible, lo que comunicamos acerca de cómo percibimos el duelo y la forma en que lo hacemos en el contexto del sistema consultante, impactará sobre quienes estén atravesando un proceso de reconstrucción narrativa. Posicionarse desde una mirada sistémica, presenta, por un lado, la posibilidad de que los dolientes comprendan que la gran aflicción que sienten en ese momento, se encuentra en estrecha relación con el contexto que los rodea y la dinámica familiar que los sostiene, permitiéndoles ir más allá de los sentimientos de culpa e indefensión por no poder superar la pérdida. Por otro lado, ésta perspectiva integradora, proporciona a los psicólogos un abanico de intervención mucho más amplio y adecuado para contribuir a la reconstrucción narrativa que cada familia con sus

particularidades idiosincrásicas está atravesando.

Comprender desde dónde sufre el otro y partir desde allí, asumiendo la responsabilidad ética y moral de respetar los tiempos, circunstancias y sentimientos que sostienen al proceso de duelo de los consultantes, sienta las bases para el establecimiento de una mayor y mejor alianza terapéutica que preste apoyo a la recuperación de su bienestar social y psicológico.

NOTAS

[1] Traducción propia.

[2] Idem 1.

BIBLIOGRAFÍA

- American Psychiatric Association (2013) Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>.
- Barreto, P., De la Torre, O. & Pérez Marín, M. (2012) Detección de duelo complicado. *PSICOONCOLOGÍA*. Vol. 9, Núm. 2-3, 2012, 355-368. ISSN: 1696-7240.
- García Hernández, A.M., Rodríguez Álvaro, M., Ruyman Brito, P., Fernández Gutiérrez, D.A., Martínez Alberto, C.E., & Marrero González, C.M. (2021) Duelo adaptativo, no adaptativo y continuidad de vínculos. *Preedición*. Consultado de <http://ene-enfermeria.org>.
- Gelsomino Petegoli, B. (2021) “*El dolor tras la pérdida inesperada: impacto en el sistema familiar y duelo complicado*” [Tesis de Grado, Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires]. http://academica.psi.uba.ar/Psi/Ope1078_.php.
- Herrero, O. & Neimeyer, R. (2006) Duelo, pérdida y reconstrucción narrativa: estudio de un caso. En Botella, L, Construcciones, narrativas y relaciones: aportaciones constructivistas y construccionistas a la psicoterapia. Barcelona: Edebé.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1986) Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Martínez Roca.
- Lemos Ramírez, N., Plaza Montero, A. & Vargaz Batiz, L. (2013) Reconstrucción de las pérdidas inesperadas de hijos e hijas en progenitores. *INFORMES PSICOLÓGICOS*, Vol.13 No. 1, 91-116. [ISSN: 2145-3535].
- Moos, N.L. (1995) An integrative model of grief. *DEATH STUDIES*, 19:4, 337-364, DOI:10.1080/0748118950825273.[1]
- Neimeyer, R.A (2000/2007) Aprender de la pérdida. Una guía para afrontar el duelo. España: Paidós.
- Payás Puigarnau, A. (2010) Las tareas del duelo. Barcelona: Paidós.
- Pereira Tercero, R. (2001) Abordaje sistémico del duelo. *INTERPSIQUIS VOL III*.
- Sale, S. (2016) Familia y Ciclo Vital Familiar. En M. Wainstein (2016), *Escritos de Psicología Social* (pp.103-124). JCE Ediciones.
- Stroebe, M. & Schut, H. (1999) The dual process model of coping with bereavement: rationale and description. *DEATH STUDIES*, 23:3, 197-224, DOI: 10.1080/074811899201046.[2]
- Uribe, S. (2015) Comentarios al trastorno de duelo complicado del DSM-5. *Revista Iberoamericana de Psicotraumatología y Disociación*. Vol 7. Num. 1, 2015. ISSN: 2007-8544.



- Vedia Domingo, V. (2016) Duelo patológico. Factores de riesgo y protección. Revista Digital de Medicina Psicosomática y Psicoterapia. VOL VI. Num 2, 2016.
- Virizuela Echaburu, J.A., Aires González, M.M., & Duque Amusco, A. (2007) Intervención familiar en duelo. Duelo en oncología, pp 155-168. Sociedad Española de Oncología Médica.
- Wainstein, M. (2006) Intervenciones para el cambio. Buenos Aires: JCE Ediciones.
- Wainstein, M., Wittner, V. (2016) ¿Qué es una familia? En M.Wainstein (2016), Escritos de Psicología Social (pp.96-102). JCE Ediciones.
- Worden, J.W. (1988/2013) El tratamiento del duelo. Asesoramiento psicológico y terapia. (4ªe.d) Barcelona: Paidós.