

# DUELO FAMILIAR

**Roberto Pereira Tercero**  
**Médico Psiquiatra**  
**Director de la EVNTF**  
**Sistemas Familiares Vol. 18. No 1-2**  
**pp. 48-61. Marzo 2002**

## INTRODUCCIÓN

Partiendo de la precisa definición del Duelo de **Bowlby** (1980), podemos definir el Duelo Familiar como el “*Proceso Familiar que se pone en marcha a raíz de la pérdida de uno de sus miembros*”.

Sabemos que, desde un punto de vista Sistémico, la pérdida, o amenaza de pérdida de un miembro es la mayor crisis que tiene que afrontar un sistema (Bowen, 1976). Ante la crisis, si el sistema tiene suficientes recursos, reaccionará con un cambio adaptativo. Si no los tiene, el sistema puede desaparecer.

La reorganización del sistema familiar necesita tiempo, mientras pende sobre el sistema la amenaza de desaparición.

Es necesario adoptar una conducta defensiva de la integridad del sistema. La Familia pone en marcha una serie de mecanismos de defensa, reforzados socioculturalmente, que tienen como objetivo el mantenimiento de la familia:

### 1.- Reagrupamiento de la familia nuclear.

La familia nuclear refuerza su contacto, restringe su área de movimiento, filtra los contactos con el exterior, delega funciones en personas cercanas a la familia o miembros de la familia extensa, y en definitiva se “*encastilla*” en la casa (“*La familia no recibe*”) procurando incrementar el tiempo de contacto mutuo y disminuir los estímulos exteriores.

### 2.- Intensificación del contacto con la familia extensa, o con personas cercanas afectivamente a la familia (amigos, etc.).

La familia extensa se aproxima a la familia nuclear, ofreciendo su apoyo y ayuda si es necesaria, al igual que las amistades.

Dependiendo del Ciclo Vital de la Familia Nuclear, es frecuente que se delegue en este círculo la organización de los Rituales de despedida y evacuación del cadáver, o bien que se trasladen al domicilio familiar para ocuparse de los niños o de la rutina doméstica.

### 3.- Disminución de la comunicación con el medio externo.

Aunque sin llegar a las exigencias sociales del Luto se hace unas décadas (En “*La casa de Bernarda Alba*” de **F. García Lorca**, ambientada en la España rural de principios de

siglo, la muerte del padre impone a la familia 7 años de luto durante los cuales las jóvenes, además de vestir de negro riguroso, tienen prohibido no sólo salir de casa, sino mantener ningún contacto con el exterior), aún sigue manteniéndose una cierta disminución del intercambio con el medio externo, reduciendo las actividades sociales, especialmente las consideradas más frívolas.

La ausencia actual de normas claras a este respecto con frecuencia crea conflictos generacionales acerca de lo prohibido y su duración.

#### 4.- Apoyo socio-cultural a la continuidad de la Familia.

Como es bien sabido, la organización social tiene en la familia su base principal, en la que delega sus funciones de alimentación, cuidado, educación, etc, por lo que socialmente hay un interés evidente para que el grupo familiar siga existiendo a pesar de perder uno de sus miembros. Así además de la ayuda proveniente del entorno cercano y la familia extensa, las sociedades que disponen de recursos destinan parte de ellos a favorecer la continuidad de la familia, aunque haya perdido a uno de sus miembros clave. Becas, pensiones, subsidios, exenciones del Servicio Militar, Colegios para huérfanos, asociaciones de viudos y viudas, seguros de vida, etc., tratarán de ofrecer apoyo social y económico a la nueva familia, quizás ahora carente de su fuente principal de recursos.

#### 5.- Exigencia de tregua en los conflictos familiares “antiguos”: reconciliación.

Durante el Duelo se produce una exigencia implícita y a menudo también explícita de cese de hostilidades en la familia. Cuando la supervivencia del grupo familiar está amenazada, debe primarse el apoyo mutuo para hacer frente a las adversidades, por lo que se hace necesario una tregua en los conflictos, por muy antiguos que sean. Incluso es un momento especialmente adecuado para la reconciliación, ya que la cercanía de la muerte relativiza la importancia de los agravios y aumenta la de valores como el apoyo mutuo y la solidaridad grupal. (El tema de la necesidad de un muerto propio para cerrar filas es recurrente en la literatura, el teatro o el cine. En política también es común la utilización de un enemigo externo amenazador para disminuir o anular la contestación u hostilidad interna).

#### 6.- Conductas con frecuencia de debilidad reclamantes de protección.

La reacción de Duelo conlleva un intenso dolor y aflicción, con abandono de las tareas cotidianas, pérdida de los patrones habituales de conducta, aislamiento y situación general de debilidad que genera una actitud externa de compasión y protección. El entorno familiar incrementa los cuidados. La hostilidad externa disminuye. No está socialmente bien visto “acosar” a una figura “desvalida” como se presenta el núcleo familiar durante el Duelo. Los plazos de las deudas pueden alargarse, los vecinos echan una mano, “*se respeta el dolor de la familia*”, a quien no conviene importunar con asuntos intrascendentes.

Si en general el Dolor se respeta, el Dolor del Duelo se respeta siempre, y a todo el mundo le supone. Salvo excepciones, conectadas quizá con los antecedentes familiares, nadie duda del sufrimiento de la familia cercana tras una pérdida. Cualquiera puede

“ponerse en el lugar” de la familia, y acercarse a lo que puede ser el dolor propio. De ahí que los cuidados externos protejan a la familia, y le faciliten la labor del Duelo.

Cuadro 1.- Duelo Familiar. Conducta defensiva de la Integridad Familiar.

1. - Reagrupamiento de la Familia Nuclear.
2. - Intensificación del contacto con la familia extensa o con personas cercanas afectivamente a la familia.
3. - Disminución de la comunicación con el medio externo.
4. - Apoyo socio-cultural a la continuidad de la familia.
5. - Exigencia de Tregua en los conflictos familiares.
6. - Conductas con frecuencia de debilidad reclamantes de protección.

Toda esta serie de conductas protectoras del Sistema Familiar tienen como objetivo, como hemos dicho, facilitar el trabajo del Duelo Familiar, es decir, el Proceso Familiar que se pone en marcha a raíz de la muerte de uno de sus miembros. Este proceso se caracteriza por esta serie de conductas defensivas de la integridad del Sistema, y durante él tiene que producirse una reorganización de la Familia, de la que hablaremos a continuación.

Reorganización Familiar durante el Duelo

Varios autores han señalado cómo la muerte de un miembro de la familia supone la muerte de la familia misma, siendo entonces el objetivo del Duelo establecer las bases de un nuevo Sistema Familiar, que surge del anterior pero que no va a ser el mismo (Greaves, 1983; Gilbert, 1996).

La desaparición de un miembro de un Sistema Familiar trae consigo la necesidad de:

1.- Reorganización de los sistemas comunicacionales.

Los sistemas de comunicación se organizan en cada sistema familiar según patrones propios, jugando cada uno de los miembros papeles distintos en la transmisión de la información, dentro del Sistema y con el medio externo. La supresión de uno de los canales por los que transcurre la comunicación supone la necesidad de establecer otros alternativos que permitan una relación adecuada. Establecer nuevas vías de comunicación, a menudo sin una experiencia anterior no resulta sencillo, y dependerá:

- a) De las habilidades y capacidades comunicacionales de la familia. Una familia con numerosos canales de comunicación abiertos, tendrá siempre vías alternativas que podrá utilizar, y que evitarán el aislamiento de sus miembros o de la familia con el exterior, lo que facilitará la resolución del Duelo Familiar, ya que el tiempo necesario para la reorganización de los sistemas de comunicación será menor.

El proceso de Duelo también se verá facilitado en ese caso por el hecho de que el mantenimiento de canales adecuados de comunicación con el medio externo va a facilitar el acceso de las redes exteriores de apoyo y soporte.

En el caso de familias con una escasa relación previa con el medio externo, por ejemplo familias emigrantes, la supresión de canales de comunicación con el medio externo puede resultar catastrófica para la integridad del sistema, especialmente si el fallecido era, por ejemplo, el único que podía superar las barreras idiomáticas.

- b) De la importancia del desaparecido en la comunicación familiar. En relación estrecha con el caso anterior, la desaparición de un determinado miembro de la familia va a tener una mayor o menor influencia sobre la comunicación intrafamiliar y con el medio externo dependiendo de la importancia de ese miembro en la comunicación. No es lo mismo la desaparición de un miembro que ocupe un lugar pasivo, periférico, en las redes de comunicación., que de otro que juegue un papel activo, central, facilitador de la comunicación.
- c) De la brusquedad con que se produce la muerte:  
La aproximación pausada a la muerte permite ir estableciendo canales alternativos de comunicación que permiten, una vez ocurrido el fallecimiento, una más rápida reorganización de los sistemas comunicacionales.

## 2.- Reorganización de las reglas de funcionamiento del sistema

Los patrones de conducta familiares responden, en su mayor parte, a patrones de conducta socio-culturales, pero incluyen siempre una parte particular, que configura el funcionamiento diferenciado de cada familia. Las reglas familiares se establecen paulatinamente durante toda la existencia familiar, exigiendo continuos cambios adaptativos a las modificaciones intra y extrafamiliares. La flexibilidad de la familia para modificar las reglas en respuesta a sus cambios, junto con la capacidad para mantener simultáneamente una estructura familiar definida, establecerá la funcionalidad y viabilidad del Sistema Familiar.

Al igual que en el caso de los patrones comunicacionales, el establecimiento de nuevas reglas requiere su tiempo, tiempo que dependerá:

- a) Del número de reglas que sea necesario modificar: Una vez más depende del lugar que el fallecido ocupará en el sistema, si se trataba de un personaje central o periférico.
- b) De la brusquedad con que se produzca la muerte. Una “muerte esperada” permite una paulatina adaptación de las reglas familiares a la nueva situación, una muerte inesperada requiere un cambio inmediato de las reglas de funcionamiento.
- c) Del Ciclo Vital de la Familia: Dependerá de si se trata de un período del ciclo vital en el que ya se está produciendo una negociación de nuevas reglas, o bien un período de estabilidad. En el primer caso, el proceso de cambio se facilitará o entorpecerá, dependiendo de quién sea el fallecido. Por lo general, los períodos de cambio en el Ciclo Vital crearán más dificultades a la hora de que la familia reestructure su funcionamiento tras la muerte de uno de sus miembros.

### 3.- Redistribución de Roles.

Los roles que juega cada uno de los miembros de la familia junto con los patrones comunicacionales y las reglas de funcionamiento, estructuran la familia. Quien se encarga de qué cosas, quién tiene la responsabilidad sobre esto o aquello, quién detenta la autoridad y en qué áreas, etc., son papeles que deben distribuirse entre los distintos miembros de la familia. Esta distribución no es sencilla, y genera a menudo conflictividad. De ahí, que la redistribución de los roles que detentaba el fallecido, es una potencial fuente de conflictos. Una vez más, dependerá de si el muerte jugaba un rol central o periférico en la familia. La desaparición de un miembro de la familia que jugara un rol central en su funcionamiento puede producir un intenso desequilibrio en el sistema. Incluso, en el caso de que el fallecido jugase un rol de “*ligazón*” de los demás miembros, puede producir la desaparición del sistema familiar (Divorcio de una pareja tras la muerte de un hijo).

Los roles jugados por el fallecido pueden ser redistribuidos entre el resto de los miembros de la familia, pueden ser asumidos por uno de ellos (hijo parentalizado) o pueden ser mantenidos “*en conserva*” a la espera de la incorporación a la familia de un nuevo miembro que lo asuma (hijos sustitutos o matrimonios “*de necesidad*” : p. ej. con la hermana de la madre que quizá ya había comenzado a ocuparse de los sobrinos).

#### Cuadro 2.- Proceso de Duelo Familiar.

1. - Reorganización de los sistemas comunicacionales.
2. - Reorganización de las reglas de funcionamiento del sistema.
3. - Redistribución de roles.
4. - Adaptación a una nueva realidad en la que el fallecido está ausente.

#### 4.- Adaptación a una nueva realidad en la que el fallecido está ausente.

Esta adaptación a la nueva situación dependerá, como ya se ha dicho, de la flexibilidad del sistema familiar para adaptarse a los cambios. Familias rígidamente homeostáticas tendrán grandes dificultades para esta adaptación, que en realidad es un compendio de los tres anteriores: cambios en los sistemas de comunicación, en las reglas de funcionamiento del sistema y en la redistribución de roles. Cambios masivos, que pondrán a prueba la funcionalidad del sistema familiar.

#### Etapas del Duelo Familiar

**Moos**, en su reciente artículo en el que plantea un Modelo Integrativo del Duelo, Individual y Familiar, señala una serie de **Síntomas de Duelo Familiar**, a tres niveles: Comunicacional, Estructural, y de Relaciones Extrafamiliares, tratando de hacer un paralelismo de los síntomas de Duelo Individual, en los que señala también tres niveles: Somático, Intrapésquico y Conductual. (Moos, 1995).

Cuadro 3.- Síntomas del Duelo Familiar. (Adaptado de Moos, 1996)

- A nivel comunicacional:

- Incrementos o disminuciones notables de la comunicación.
- Incrementos o disminuciones notables de la comunicación en un área concreta.
- Cambios en los patrones comunicacionales.
- Cambios en los canales de comunicación.

- A nivel estructural:

- Confusión en la jerarquía familiar.
- Redistribución de las alianzas familiares.
- Confusión de roles.

- Relaciones con el medio externo

- Aislamiento.
- Rechazo de las redes de apoyo.
- Sobreprotección de los miembros.

Los paralelismos con el Duelo Individual se efectúan también a la hora de establecer las “*Tareas Familiares del Duelo*”. **Moos**, en el artículo anteriormente citado, basándose en **Goldberg** (1975) hace una comparación con las Tareas Individuales de Duelo establecidas por **Worden** (Aceptar la realidad de la pérdida, elaborar el Dolor del Duelo, Adaptándose a un entorno en el que el fallecido está ausente, Recolocar emocionalmente al difunto y continuar la vida, Worden, 1991), y habla de cinco tareas del Duelo Familiar:

- 1.- Comunicación del conocimiento de la muerte.
- 2.- Permitir que aflore la aflicción del Duelo.
- 3.- Renunciar a la presencia del fallecido.
- 4.- Realineamiento de los roles intrafamiliares.
- 5.- Realineamiento de los roles extrafamiliares.

**Gilbert** (1996), basándose en **Walsh** y **McGoldrick** (1991), señala tres tareas esenciales:

- 1.- Reconocimiento de la pérdida y de que cada uno de los miembros de la familia experimenta el Duelo.
- 2.- Reorganización de los roles familiares, y reconstrucción del significado familiar y de la identidad familiar.
- 3.- Reinvestimiento de los miembros de la familia en una nueva.

Sintetizando ambas propuestas, planteamos las siguientes **Etapas del Duelo Familiar**:

1.- Aceptación familiar de la pérdida, permitiendo y favoreciendo la expresión de la aflicción de todos los miembros de la Familia.

En esta primera etapa, los rituales van a jugar un papel importante ( Imber-Black, 1991). La vela del cadáver, los funerales, el enterramiento, las visitas de la familia y amigos, etc. van a dar publicidad a la pérdida, favorecer su aceptación, y crear un contexto adecuado para la expresión emocional.

El problema surge cuando, como se ha señalado anteriormente, se focaliza el Duelo en un sólo miembro de la familia, dificultando que los demás miembros manifiesten su propio proceso de duelo.

2.- Reagrupamiento y encastillamiento de la familia para permitir la reorganización familiar: redistribución de la comunicación interna y de los roles familiares.

El proceso de reorganización familiar en el que es necesario redefinir los canales de comunicación y de distribuir los roles familiares, es un proceso delicado que afecta a la propia estructura de la familia, por lo que ésta debe adoptar una conducta defensiva que le permita afrontar este proceso con el menor desgaste posible.

Esto supone además aceptar definitivamente la pérdida del ser querido, lo que añade las dificultades propias de la aflicción que causa esta renuncia en los miembros de la familia.

3.- Reorganización de la relación con el medio externo.

Tras la reorganización interna, debe seguirse el mismo proceso con el medio externo, abriendo nuevos canales de comunicación, reasignando roles. Esta etapa se produce cuando la familia se siente con la suficiente estabilidad como para comenzar a abrirse al exterior, rompiendo su encastillamiento.

Cuadro 4.- Etapas del Duelo Familiar

- 1.- Aceptación familiar de la pérdida.
- 2.- Reagrupamiento y reorganización familiar.
- 3.- Reorganización de la relación con el medio externo.
- 4.- Reafirmación del sentimiento de pertenencia al nuevo sistema familiar.

4.- Reafirmación del sentimiento de pertenencia al nuevo sistema familiar que emerge del antiguo, y aceptación del comienzo de una nueva etapa familiar.

El final de la etapa de Duelo Familiar está marcada por la aceptación de sus miembros de una nueva estructura familiar, nacida de la antigua, pero organizada de una manera distinta. Se han creado nuevos canales de comunicación, y otros miembros juegan los papeles que correspondían al difunto. Los juegos de alianzas quizá se hayan

modificado, buscándose los sobrevivientes nuevos apoyos. Esto no significa olvidarse del muerto, sino resituarle emocionalmente de manera adecuada. La figura del fallecido formará parte de la historia de la familia, pero debe dejar de tener influencia directa en el funcionamiento de ésta. A menudo, el punto de inflexión lo marca la recuperación de conductas “*antiguas*” con un significado de apertura familiar, que son aceptados por todos los miembros de la familia.

### Conclusión:

El Duelo desde el punto de vista Individual, que ha monopolizado durante muchos años el estudio del Duelo, se manifiesta incompleto ya que no contempla las interrelaciones familiares que juegan un importante papel durante el Duelo.

Sin embargo, la Terapia Familiar ha prestado hasta ahora escasa atención al proceso de Duelo.

Parece que esta actitud está cambiando, ya que los estudios de la Dinámica Familiar durante el Duelo están incrementándose notablemente durante los mismos años. En parte este interés viene impulsado por las nuevas Orientaciones Constructivistas y Narrativistas dentro del Campo de la Terapia Familiar. De hecho, el trabajo con las Narrativas Familiares se perfila como un buen método de trabajo para abordar la redefinición familiar tras la pérdida de uno de sus miembros y para resituar emocionalmente al difunto de una manera adecuada.

Son necesarios nuevos estudios que profundicen en el Proceso de Duelo Familiar y propongan intervenciones facilitadoras adecuadas a cada una de las Etapas de ese Proceso. Se echan aún más en falta trabajos orientados a identificar los tipos de Duelo Familiar complicado, que aporten instrumentos terapéuticos adecuados a los diferentes tipos de problemas que se identifiquen. Sólo así, el abordaje sistémico-relacional contribuirá a enriquecer el estudio del Duelo y permitirá un abordaje más completo y satisfactorio de sus complicaciones.

### Resumen

El Proceso de Duelo se produce a varios niveles: individual, familiar y social. Tradicionalmente el foco descriptivo y terapéutico se ha fijado sobre el proceso individual de Duelo, centrándose la atención al Duelo en un único miembro de la Familia, que asume el papel de “*paciente designado*” en el caso de un Duelo complicado. Sin embargo, si esta focalización excluye al resto de los miembros, la resolución del Duelo se dificultará y podrá tener como consecuencia la aparición de problemas en otros miembros de la familia siguiendo las leyes de equilibrio homeostático de los sistemas.

La adopción de un punto de vista sistémico en la observación del Duelo permite identificar los diferentes aspectos del Duelo familiar: Definición, conductas características defensivas de la integridad de la Familia, Proceso de Reorganización Familiar durante el Duelo y Etapas del Duelo Familiar.



El artículo comienza revisando brevemente las aportaciones al Duelo desde un punto de vista individual, para presentar posteriormente el Duelo desde un punto de vista Familiar.

Palabras Clave: Duelo individual, Duelo Familiar, Etapas de Duelo Familiar.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- BOWEN, M. (1976): *Family reactions to Death*. En P. Guerin (de.), *Family Therapy. Theory and Practice*, Gardner Press, Lakeworth, Florida.
- BOWLBY, J. (1961): *Process of mourning*. Internat. J. of Psychoan., 42:317-340.
- BOWLBY, J. (1973): *La separación afectiva*. Paidós, Barcelona, 1993.
- BOWLBY, J. (1980): *La pérdida afectiva*. Paidós, Barcelona, 1993.
- BOOK, P. (1996): *How does the family narrative influence the individual's ability to communicate about death?* Omega, 34, 4: 323-341.
- DETMER, C. y LAMBERTI, J. (1991): *Family Grief*. Death Studies, 15: 363-374.
- GELCER, E. (1983): *Mourning is a family affair*. Family Process, 22: 501-516.
- GILBERT, K. (1996): *We've had the same loss, why don't we have the same grief? Loss and differential grief in families*. Death Studies, 20: 269-283.
- GOLDBERG, S. (1973): *Family tasks and reactions in the crisis of death*. Social Casework, 54: 219-228.
- GREAVES, G. (1983): *Death in the Family: A multifamily Therapy approach*. Internat. J. of Fam. Psych., 4: 247-259.
- IMBER-BLACK, E. (1991): *Rituals and the healing process*. En F. Walsh y M. McGoldrick (eds.) *Living beyond loss. Death in the family*. (pp. 207-223).
- KISSANE, D. y BLOCH, S. (1994): *Family Grief*. Br. J. of Psych., 164: 728-740.
- KISSANE, D. y BLOCH, S. (1996a): *The Melbourne Family Grief Study, I: Perceptions of Family Functioning in Bereavement*. Am. J. Psychiatry, 153, 5: 650-658.
- KISSANE, D. y BLOCH, S. (1996b): *The Melbourne Family Grief Study, II: Psychosocial Morbidity and Grief in Bereaved Families*. Am. J. of Psychiatry, 153, 5: 659-666.
- MOOS, N. (1995): *An integrative model of Grief*. Death Studies, 19: 337-364.

- PARKES, C.M. (1988): *Bereavement as a Psychosocial Transition: Processes of adaptation to change..* J. of Social Issues, 44,3: 53-65.
- PAUL, N. y GROSSER, G. (1965): *Operational mourning and its role in conjoint family therapy.* Comm. Mental Health J., 1: 339-345.
- PEREIRA, R. (1995): *Abordaje sistémico de la pérdida y el Duelo.* Transcripción efectuada por J. Ortega del Seminario del mismo título celebrado en la Escuela de Terapia Familiar del Hospital de la Sta. Creu i S. Pau, Barcelona.
- WALSH, F. y McGOLDRICK, M. (1991): *Loss and the family: a Systemic perspective.* En *ibidem, Living Beyond Loss: Death in the family*, Norton, New York, p.p. 1-29.
- WORDEN, J. (1991): *Grief counselling and Grief Therapy.* Routledge, London.