

# ASPECTOS PSICOLOGICOS DEL DUELO

RAMON MARTIN

## MUERTE Y DUELO

La biografía de toda persona, hombre o mujer, joven o madura está sembrada de una sucesión de apegos, pérdidas y separaciones que le recuerdan, consciente o inconscientemente la precariedad y provisionalidad de todo vínculo y de toda realidad.<sup>1</sup>

En cierto momento leí que: «Vivir es ir diciendo adiós a las cosas. Vivir es llenarse de pañuelos blancos. Es decir adiós al amigo, a los padres, a la novia rubia o al joven apuesto que nunca llegó, al tren que se va, al abuelo que murió, al hijo de un amigo que dejó su vida en la carretera ... »

Y en la capacidad de convivir, encajar y elaborar de una manera constructiva todo ese conjunto de pérdidas variadas en cada momento el ser humano encontrará una de las mayores fuentes de energía para su crecimiento personal y para seguir enfrentándose a la vida con actitudes vitales más sanas.<sup>2</sup>

### LA MUERTE: TENDON DE AQUILES DE LA SOCIEDAD ACTUAL

Escuché a un profesor afirmar muy convencido que los agujeros negros más significativos para el hombre y la mujer contemporáneos, y por tanto para los distintos ámbitos de la antropología, psicología y teología actual son: la soledad, la culpa, la enfermedad y la muerte. Frente a ellos fracasan muchas de las conquistas técnicas y las reflexiones filosóficas de las que nos sentimos tan orgullosos los ciudadanos del año 2000.

De entre todas las pérdidas y separaciones que podríamos enumerar y que detenidamente presenta A. PANGRAZZI en su relevante obra sobre el duelo, la que indudablemente es más temida, tanto si concierne a uno mismo como a alguien cercano, es la muerte. La muerte, una realidad excesivamente familiar por la frecuencia y evidencia con que se presenta en nuestro entorno y, sin embargo, una realidad que en nuestro medio cultural aparece en gran manera tabuizada, negada o confinada entre las paredes del hospital o del tanatorio. La muerte que día a día se abre paso entre la vida con sus exigencias de imprevisibilidad, irreversibilidad, inevitabilidad y universalidad, recordándonos de manera evidente nuestra condición de seres contingentes y vulnerables.

No obstante hoy se da una especie de atracción por aproximarse teóricamente al tema de la muerte. Posiblemente sea porque la muerte de otros nos es próxima por dedicación profesional, por misión pastoral o por necesidad de acompañamiento como personal voluntario y tenemos deseo y necesidad de saber más acerca de una realidad tan insidiosa y temida.

Pero cuando la muerte ajena se toca tan cerca y de forma tan persistente, como afirma H. DURKIN, «deja de ser un mero concepto y se convierte en una tarea que nos remueve por dentro y puede hacer tambalearse nuestros esquemas conceptuales, referenciales y operativos».<sup>3</sup>

Todas las personas cuando nos acercamos a un paciente en situación terminal, manifestamos nuestros esquemas referenciales de la misma manera que pautamos un tratamiento o aplicamos una técnica.

### EL TRABAJO DEL DUELO: UN PERSONAL Y COSTOSO CAMINO INTERIOR

Según la psicoanalista M. KLEIN<sup>4</sup> con la muerte de una persona el allegado ha perdido físicamente a su ser querido, pero no ha perdido definitivamente a ese objeto amado. Se puede volver a recuperarlo de otra forma sin la necesidad de su presencia o posesión física. Esto se realiza mediante la incorporación psicológica de los aspectos buenos de la persona perdida, a través del recuerdo y del afecto. Se daría con ello una verdadera reinstalación del objeto bueno perdido dentro del propio mundo interno de afectos. Esto es lo que psicológicamente denominamos duelo y trabajo de duelo.

Llamamos duelo a la respuesta emotiva a la pérdida de alguien o de algo. Cada pérdida significativa, cada desapego de una posición, objeto o ser querido significativo, provoca una serie de reacciones o sentimientos que nos hace pasar por un período denominado duelo.<sup>5</sup>

El duelo es un proceso y no un estado. Por eso, después de sufrir una pérdida, según W. WORDEN<sup>6</sup>, uno de los mejores estudiosos del tema, hay ciertas tareas que se deben realizar para restablecer el equilibrio y para completar el proceso de duelo. Unas tareas que requieren esfuerzo, lo que implica que la persona en duelo ha de ser activa y tiene en sus manos el poder de hacer algo para seguir viviendo positivamente. Es, además, un reclamo a su fuerza interior y al sentido de esperanza. Y, finalmente, se ha de saber desde el primer momento que elaborar un duelo es algo que lleva bastante tiempo. El dicho popular de que «el tiempo lo cura todo» en el caso del duelo es solo parcialmente cierto; habría que completarlo diciendo que «el tiempo lo cura todo... si se trabaja». De ahí que a todo este proceso acabemos denominándolo trabajo de duelo.

Las tareas que W. WORDEN propone y que parecen resumir las etapas esenciales que debe recorrer toda persona en duelo para desprenderse del pasado y crecer en nuevas direcciones de forma positiva son:

- Reconocer y aceptar la realidad de la pérdida.
- Liberar y trabajar las emociones y el dolor de la pérdida.

- Adaptarse a un medio en el que el fallecido está ausente y desarrollar nuevas habilidades y planteamientos de vida.
- Reinvertir la energía emocional en nuevas relaciones o intereses y encontrar motivos para seguir viviendo.

## DOS TIPOS ESPECIALES DE PÉRDIDAS

Hay ciertas maneras de morir y ciertas circunstancias que requieren una comprensión adicional y modificaciones en las intervenciones que van más allá de los procedimientos ordinarios en el tratamiento o acompañamiento del duelo (suicidio, muerte súbita por accidente, problema cardiovascular, cáncer, Sida ...), pero también se incluyen en este apartado aquellas que implican la muerte de un niño o de un joven (accidente, muerte súbita infantil, aborto natural o provocado, muerte perinatal, procesos oncológicos o infecciosos en niños ...) y lo que para un niño puede suponer la muerte de uno de sus progenitores, de un hermano o de un amigo.

Es lo que nos proponemos considerar en los dos apartados siguientes, basándonos en la triste evidencia de que muchos niños hoy también mueren en nuestra sociedad tecnificada y que a ellos también se les va de vez en cuando alguno de sus seres queridos.

## EL NIÑO EN DUELO

### EL SECUESTRO DE LA MUERTE DEL NIÑO

Es evidente que, en la actualidad, se ven muchas más muertes que hace unas pocas décadas (y naturalmente por los niños también), pero son muertes que sólo están en la televisión y en el cine, ya sean en las noticias o en los espacios de ficción.

Sin embargo, como bien precisa C. COBO<sup>7</sup>, esas muertes son irreales, no pertenecen al ámbito de lo vivido y, lo que es peor, son generalmente violentas, a menudo criminales, y no una experiencia íntima, personal, única. Los niños de hoy están mucho más en contacto con imágenes de muerte, pero mucho menos con su vivencia inmediata en la medida que se han apartado de la cultura agrícola y de la muerte en casa. El niño actual ya no ve al familiar muerto, sólo nota que ya no está; le falta el dato intermedio entre la presencia y la ausencia, que es el cuerpo presente en su inmovilidad, rigidez y frialdad.

Ordinariamente, en nuestra cultura actual cuando muere un familiar a los niños se les mantiene a escondidas de cuanto ha sucedido, se les envía a casa de algún pariente o se les excluye de participar en los ritos de la sepultura. Pero alguien ha escrito que «si un niño vive con la verdad, aprende a afrontar la vida<sup>8</sup>». Y una de las principales verdades que habría que transmitirle es que la muerte forma parte de la vida. No obstante muchos niños, se ven privados de estos derechos porque sus familiares «bienintencionados» quieren protegerlos del dolor. Y protegerlos del sufrimiento significa protegerlos de la vida.

### APROXIMACIÓN A LOS SENTIMIENTOS INFANTILES

Experimentar la muerte de una de las figuras parentales durante la infancia es uno de los acontecimientos más estresantes de la vida y tiene un efecto profundo en el desarrollo social, emocional y físico del niño, involucrado.

La característica principal del duelo del niño, como toda carencia, se definiría por un echar en falta<sup>9</sup> más que por nostalgia del tipo adulto, y se reactualiza en hondura y significación a lo largo de toda la vida, tomando envergadura en momentos significativos o cruciales de la existencia. Hombres y mujeres de las ciencias o de los negocios han confesado en la intimidad con voz velada y aún resquebrajada, la sentida necesidad del padre o la madre que se les murió siendo ellos niños o adolescentes. Recuerdo emocionadamente el pensamiento final de Ponette, la niña protagonista del espléndido film de Jacques DOILON. Esta niña acababa de perder a su madre en un accidente hacía pocos días cuando viajaban juntas en su automóvil. Tras una angustiada e imparable búsqueda con su brazo en cabestrillo llamando a su madre e inventando distintas estrategias para reencontrarse con ella, cuando por fin pudo entablar un breve diálogo a través de la fantasía, Ponette, la niña huérfana de cuatro años, marchó más reconciliada y serena de la mano de su padre, diciéndole toda convencida: «Mamá me ha dicho que aprenda a jugar y a estar contenta».

L. KELLY y Ph. NEIL, del departamento de Psicología de la Universidad de Michigan, nos describen en un interesante artículo el trabajo terapéutico que realizaron con un grupo de niños en duelo por la muerte de alguno de sus padres.<sup>10</sup>

Afirman que, a pesar del tabú, la confusión y el dolor asociado a la expresión de muerte paterna, los niños en tratamiento grupal se muestran impacientes por compartir, con detalles gráficos o móviles los pensamientos y los sentimientos evocados por la muerte de un padre/madre y sus consecuencias. Estos son, a modo de síntesis los sentimientos más comunes que manifiestan:

- Confusión mental sobre hechos relativos a la muerte.
- Miedo por la seguridad propia y de los demás.
- Tristeza y miedo a ser etiquetado o marcado por sus compañeros (estigma).
- Deseo de mantener una atadura o unión con el padre/madre desaparecido.
- Excitabilidad y ansiedad hacia el noviazgo y posible nuevo matrimonio del padre vivo.
- Tensión entre la necesidad de recordar al padre desaparecido y agarrarse al pasado y la necesidad de continuar la vida.

## CÓMO ACOMPAÑAR A UN NIÑO EN DUELO

Si los niños en duelo pudieran hablar de lo que les preocupa, sobre todo, cuando se les ha muerto el padre o la madre, seguramente plantearían preguntas similares a éstas: ¿Va a volver?, ¿Ha sido por mi culpa? ¿Quién cuidará de mí ahora? ¿Me vas a dejar tú también? ¿Me voy a morir yo? ¿Qué ha ocurrido realmente? Y en esos momentos de mayor confusión precisan y exigen una respuesta adecuada de los mayores más significativos. No vaya a ocurrir como en el caso que nos narra E. LESHAN.<sup>11</sup>

«El padre de dos niños murió de improviso y la madre, desconcertada por la tragedia, entregó los niños a una tía y se alejó de casa varias semanas porque no quería hacer pesar su dolor sobre ellos. El día de su regreso, apenas bajó del coche, corrió a ellos para abrazarlos, pero ellos huyeron y se escondieron en un bosque cercano. La madre se quedó turbada y herida por su actitud. En vista de que no volvían a casa empezó a preocuparse y a movilizar a los amigos y a la policía para buscarlos. Fueron necesarias varias horas de búsqueda antes de encontrarlos y llevarlos a casa. Los chicos habían huido porque estaban enfadados con su madre, que los había abandonado en el momento que más la necesitaban.»

Aunque no existe un formulario suficientemente acreditado para informar y acompañar a un niño o un joven ante la muerte de un ser querido o muy significativo nos atrevemos a sugerir unas pautas entresacadas de la propia experiencia y de la de otros autores y psicoterapeutas que se han adentrado en estos temas.

— Ante la necesidad de dar al niño o joven la noticia de la pérdida de un ser querido el informante debe ser la persona más vinculada afectivamente a ese niño.

— En esos momentos el niño debe conocer la verdad de manera sencilla y delicada, evitando descripciones terroríficas o macabras. Se debe responder adecuadamente a sus preguntas, teniendo en cuenta el contexto emocional y su grado de desarrollo. Incluso dejándole entrever que tampoco los adultos tenemos respuestas definitivas sobre la muerte en general, ni sobre la muerte concreta de su ser querido. Pero, lo que no se debe hacer jamás es tratar de engañar al niño.<sup>12</sup>

— No utilizar nunca explicaciones eufemísticas del tipo: «se ha dormido», «se ha ido de viaje», «Dios se lo ha llevado». Estos son planteamientos tópicos del adulto para salir del paso, pero potencialmente peligrosos, que pueden favorecer reacciones poco saludables en los niños, creando aún más confusión en su mente.

— Aunque no existen fórmulas eficaces para dar tal tipo de noticia a un niño conviene suavizarla de entrada haciendo una sencilla y breve introducción con los elementos reales de los que se disponga: «Mamá estaba muy malita y sufría mucho ...» «Tú sabes que papá viajaba mucho por motivos de trabajo y que la carretera siempre es peligrosa ...»

— En momentos así se debe acoger físicamente al niño, bien sea conteniéndole en un abrazo o tomándole de las manos. No obstante hay que ser muy cuidadoso en ese contacto físico con el adolescente, con el fin de no infantilizarlo y esbozar sólo el acercamiento físico que se hará más intenso en la medida que él/ella lo acepte y lo requiera.

— También es conveniente dejarles participar en los ritos funerarios, en la celebración de aniversarios y demás conmemoraciones según las creencias familiares y sus sistemas de valores, e incluso en las visitas al cementerio. En la medida que ellos deseen y puedan se les ha de permitir contemplar y despedir el cadáver del ser querido. Es una imagen y un recuerdo necesario para una buena elaboración posterior del duelo.

— Dejar que los niños sean testigos de los verdaderos sentimientos del adulto en duelo. Para los pequeños es bueno en su proceso de maduración aprender que las emociones existen y que hay que asumirlas. Se debe favorecer que el niño recorra conjuntamente con el adulto, pero a su propio ritmo, todas las fases del duelo y experimente los lógicos sentimientos de pena, resentimiento, miedo, soledad...

— Es conveniente hablarles de la persona que ha muerto con la mayor naturalidad posible. Es una manera adecuada, aunque a veces nada fácil para el adulto, de manifestar que sigue viva en nuestro corazón.

— Propiciar y animar a los niños a que comuniquen lo que saben, sienten y piensan acerca de la muerte. También los adultos deben compartir sus convicciones e incertidumbres al respecto.

— Si se trata de una muerte anunciada conviene ir preparando al niño como en una especie de duelo anticipado progresivo, pero sanamente insinuado. Es bueno facilitar que el niño, mediante las visitas breves y esporádicas a su ser querido gravemente enfermo, se vaya despidiendo a su manera.

— Los niños tienen la necesidad de modelos para crecer y afrontar las crisis de la vida. Los padres y los adultos se convierten en modelos positivos en la medida en que saben compartir con naturalidad los estados de ánimo suscitados por el duelo y promueven la participación de todos. No se debe propiciar una actitud frecuente pero incorrecta de endosar al niño o al joven excesivas responsabilidades y expectativas, como por ejemplo: «Ahora que papá o mamá ya no están, debes ser tú el hombre o la mujer de la casa».

— Lo más importante para conseguir una educación acerca de la muerte es que los adultos aprendamos a asumir este tema y a superar nuestros propios temores, poniendo verdadero énfasis en el sentido de la vida y su belleza, buscando un significado personal para la propia vida y la propia muerte. Todo ello ayudará sin duda a que el niño y el joven lleguen a tener una actitud más abierta e integrada de la muerte.<sup>13 y 14</sup>

# LA FAMILIA QUE HA PERDIDO UN HIJO MENOR

## EL IMPACTO DE LA MUERTE DE UN HIJO

Nuestra sociedad, orientada a lo joven, lo bello, lo fuerte y la acción, tiende a negar la muerte y a infravalorar la incapacitación, y de una manera más exagerada cuando se trata de niños y adolescentes en los que la enfermedad, y mucho más aún la posibilidad de la muerte, está negada como fenómeno antinatural, como una auténtica inversión del cielo biológico normal.<sup>15</sup>

Por eso, cuando se produce la muerte de un niño o de un joven supone un duelo muy especial, y perder un hijo de cualquier edad es una de las pérdidas más devastadoras que existen y su impacto persiste durante años.<sup>16</sup> El profesor F. Alonso-Fernández, Catedrático de Psiquiatría de la Universidad Complutense de Madrid, llega a afirmar que alrededor de un 20 % de los padres no logra superarlo nunca pudiendo llegar en muchos casos a provocar la separación o el divorcio.

«La muerte de un hijo es lo que más se parece a la propia muerte. Es el propio dolor que, de tan intenso, te hace despertar y darte cuenta de que debes volver a vivir» (Rosa, Renacer 2000).

## LOS SENTIMIENTOS PROVOCADOS

(Documento este apartado con expresiones y vivencias compartidas por los componentes del grupo de apoyo «Renacer», formado en Barcelona y sus alrededores por padres que se reúnen para afrontar juntos la pérdida de sus hijos. Los testimonios los he tomado de un amplio artículo en EL PAIS durante el pasado mes de julio, a propósito del accidente del autocar escolar en Soria en el que murió un amplio número de adolescentes.)

— En un primer enfoque, el más general, la muerte de un niño o joven evoca la destrucción precoz de un proyecto de hombre, que en él se gesta misteriosa y silenciosamente.<sup>17</sup> «A nadie se le pasó por la cabeza que mi hijo pudiera suicidarse. Después de buscar incansablemente algún motivo para justificar su decisión, acabé asumiendo que había que respetarla. No le gustaba este mundo. Y no se puede vivir con esa angustia» (Ulina)

— También se produce la vivencia de ruptura de una vida hermosa en sí misma, como una especie de injusticia divina de una vida no realizada ni en su propio presente. Los niños que mueren apenas dejan más recuerdo de sí mismos que el de su muerte. Eso es lo que indigna de la muerte de un niño: su no-historia. La imposibilidad de llenar con su vida una memoria.

— Al ver morir un hijo o ante un niño muerto, surge un movimiento emocional inconsciente, incomprensible, arrasante, arquetípico: el deseo de fundirse y morir con él. Y se experimenta como una culpa cierta: la de seguir viviendo cuando muere un pequeño. «No somos conscientes de que nuestros hijos no están garantizados de por vida. Su muerte rompe el sentido de la vida: de ahí el gran dolor y desequilibrio que provoca su muerte» (Juan).

— La muerte de un niño o de un joven es, con frecuencia, súbita a causa de accidentes, lo que aumenta el cuestionamiento de la competencia de los padres o los adultos, puesto que el rol parental es mantener al hijo seguro. Esto suele llevar consigo fuertes sentimientos de culpa.<sup>18</sup> «No importa si tu hijo ha muerto por enfermedad, accidente o suicidio. Siempre te sientes culpable. Creemos que somos los guardianes de nuestros hijos y cuando mueren sentimos que hemos fracasado como padres» (Juan).

— No es extraño que, después de la pérdida, haya un tiempo en que se descuide un tanto a los otros hijos. Posiblemente no se les da la atención que necesitan porque sus cuidadores primarios están en un estado traumático y simplemente no pueden ofrecer ayuda. De ahí la utilidad de las redes de apoyo como alivio de estas situaciones. «El tópico de las familias destrozadas nunca ofrece una salida. Hay que superar la pérdida. La muerte de un hijo no debe convertirse en una lápida para toda la vida». (Patricio).

— Una de las posiciones más difíciles en que los padres ponen a sus hijos supervivientes es en la de sustitutos del hijo perdido. Esto implica dotar al hijo superviviente de cualidades del fallecido, llegando incluso a que al próximo hijo se le ponga el mismo nombre o parecido, o se trate rápidamente de gestar un nuevo sustituto.

— Elaborar la pérdida de un hijo se puede complicar todavía más cuando los padres están separados o divorciados. Se reúnen en este momento de crisis y esto puede evocar fuertes emociones y comportamientos extremos, desde conductas empáticas y de cuidado hasta una lucha extrema de poder y control, con mutuos reproches y culpabilizaciones. Pero en esta situación es imposible conseguir el tipo de control que se desea realmente: recuperar la vida perdida de su hijo.

## SUGERENCIAS PARA UN ACOMPAÑAMIENTO ADECUADO

En el tema del acompañamiento en el duelo, y mucho más aún si se trata de la muerte de un niño o un joven, la demanda más persistente es la de cómo hemos de comportarnos, qué se ha de decir en estas situaciones, cómo acompañar el proceso. De entre las muchas y variadas aportaciones que se han escrito prefiero ofrecer las que nos ofrece A. PANGRAZZI<sup>19</sup> en su obra dedicada específicamente al tema del duelo, añadiendo algunas puntualizaciones que me parecen importantes.

— Familiarizarse con el proceso de duelo para acompañar al que sufre con un mayor equilibrio y serenidad, porque se conoce el «mapa» del viaje y el objeto de la propia presencia.

— Evitar las frases hechas, porque los tópicos no ayudan al afectado; incluso pueden herirlo o desconcertarlo. Si realmente no nos sale nada oportuno, lo mejor es el silencio o el contacto físico. «En realidad, la gente huye de ti, porque no saben qué decirte. No están preparados para reaccionar más allá de la palmadita en la espalda» (Juani)

— Acoger y provocar los desahogos. Más que psicofármacos el que está en duelo necesita la presencia y la escucha de amigos o personas comprensivas. «Cuando murió mi hijo comprendí que no me iba a servir para nada la ayuda que yo he prestado como psicóloga a otros padres en estas circunstancias» (Mai)

— Revalorizar los signos de presencia y cercanía, con distintas acciones y gestos de apoyo.

— Mantener los contactos, puesto que los afectados sienten más necesidad de apoyo y presencia cuando van pasando los días. «El día del entierro, la gente se vuelca en ti. Pero después desaparece. Tú les recuerdas que la muerte existe. Y tienen miedo» (Rosa). Y además el contacto puede mantenerse de distintas formas.

— Cultivar los recuerdos, permitiéndoles evocar los momentos positivos vividos junto a la persona desaparecida; pero también se puede escuchar los aspectos negativos, para completar el sentimiento y la verdad total respecto a la persona ausente.

— Ayudar a elegir y tomar decisiones, ya que la persona en duelo se encuentra muy débil y a veces desinteresada y aún desconcertada de la realidad durante algún tiempo. Nunca debe implicar el suplirle totalmente o anularle en lo que supone la vida diaria. «Los primeros días no estás en este mundo. Es un estado de shock terrible del que tienes que ir saliendo como puedas» (Carlos).

— Respetar la diversidad de reacciones, ya que el duelo es una experiencia universal, pero que cada uno la vive de un modo extremadamente personal, por diversos caminos y con ritmo distinto.

— Ser símbolos de esperanza. Quién transmite calor infunde esperanza, y esta es la vivencia más importante para el que se halla inmerso en el dolor por la pérdida de un hijo. Todo hilo de esperanza es un estímulo para mirar hacia adelante. Si la persona es creyente conviene acompañarle y remitirle al sentido de trascendencia y al ejercicio de sus prácticas piadosas habituales.

— Movilizar los recursos comunitarios, ya que el bienestar de una persona o familia en duelo debe implicar a todo el tejido comunitario: amigos, vecinos, parroquia, equipo asistencial.

— Acompañarle a descubrir nuevos horizontes, nuevos motivos y relaciones, invitándole a que poco a poco vaya saliendo del aislamiento y la pena ocupándose también de otros sentimientos y necesidades de los demás y de sus hijos. «Perder un hijo te hace buscar un sentido a la vida y si no lo haces acabas hundido. No puedes dejar que el hijo perdido se convierta en el verdugo de tu vida. Al contrario, debes hacerlo tu maestro, aunque sea difícil. El proceso no pasa por el olvido. El sufrimiento de su pérdida es una mochila que debemos cargar toda la vida» (Carlos).

— Ayudarle a buscar la ayuda de un profesional especializado cuando intuimos que existe el riesgo de que el duelo pueda hacerse patológico.

## LOS BENEFICIOS DE BUENA ELABORACION DEL DUELO

Termino esta exposición recordando con W. WORDEN que las familias que afrontan la pérdida de un hijo de manera más eficaz son aquellas que llegan a hacer comentarios abiertos sobre el fallecido, sin prohibir ni buscar excusas para que algunos de sus miembros se queden callados. Las familias verdaderamente funcionales procesan sentimientos sobre la muerte incluyendo, admitiendo y aceptando sentimientos de vulnerabilidad.

La lucha por recolocar emocionalmente al hijo/hermano perdido puede llevar a la familia a una autoconciencia importante y aun casi seguro crecimiento y cohesión grupal, consecuencia de esta difícil experiencia.<sup>20</sup>

Una pérdida no elaborada puede dar paso, como factor de riesgo, a una verdadera patología de las relaciones familiares o de algunos de sus miembros, que pueden aparecer al cabo de meses o años. Sin embargo, a pesar de que el proceso de duelo es inevitable y comporta necesariamente dolor y sufrimiento, es a su vez portador de crecimiento, ya que un duelo adecuadamente elaborado mejora las capacidades futuras para enfrentarse a situaciones de pérdida, frustración o sufrimiento, y puede ser un buen revulsivo para vivir más plena y conscientemente la vida.<sup>21</sup>

LABOR HOSPITALARIA N° 258 (2000)

### (Footnotes)

<sup>1</sup> PANGRAZZI, ARNALDO. «La pérdida de un ser querido: un viaje dentro de la vida» Ed. Paulinas. Madrid, 1995.

<sup>2</sup> MARTIN RODRIGO, RAMON. «La capacidad sanante del duelo» Rev. Sal Terrae. Febrero 1997.

<sup>3</sup> DURKLIN, HELEN. «Tratamiento de la enfermedad, la muerte y la idea de morir en psicoterapia de grupo analítica». Rev. Dynamic Psychotherapy, 1986. Vol 2 (1)

<sup>4</sup> KLEIN, MELANIE. «El duelo y su relación con los estados maniaco-depresivos». Ed. Paidós-Hormé. Buenos Aires, 1983.

<sup>5</sup> CABODEVILLA, JOSU. «Vivir y morir conscientemente». Ed. Desclée de Brouwer. Bilbao, 1999.

<sup>6</sup> WORDEN WILLIAM J. «El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia». Ed. Paidós. Barcelona, 1997.

<sup>7</sup> COBO MEDINA, CARLOS. «El valor de vivir». Ediciones Libertarias. Madrid, 1999.

<sup>8</sup> PANGRAZZI, o.c. 86.

<sup>9</sup> COBO MEDINA, C. o.c. 187.

<sup>10</sup> KELLY L., LOHNES M. A., y NER, KALTER, P. H. D.: «Grupos de intervención preventiva para niños afligidos por muerte parental.» Rev. American Journal of Orthopsychiatry, 64 (4). Octubre, 1994.

<sup>11</sup> LESHAN, E. «Learning to say goodbye.» MacMillan Public. New York, 1976.

- <sup>12</sup> CROLLMAN, E. «Diálogo sobre la muerte entre padres e hijos», en «Sociología de la muerte». Ed. Sala. Madrid, 1984.
- <sup>13</sup> RODRIGUEZ FERNÁNDEZ, WISABEL. «Génesis y evolución de las actitudes ante la muerte en la infancia» Cuaderno de bioética. Vol. XI, 41. Enero-Marzo, 2000.
- <sup>14</sup> REDRADO JOSÉ LUIS. «El niño ante la muerte» Rev. Labor Hospitalaria, n.º 159. Barcelona, 1976.
- <sup>15</sup> GABALDON SABEL. I Jornadas Nacionales de Cuidados Paliativos en Pediatría. Hospital Sant Joan de Déu. Barcelona, 1995.
- <sup>16</sup> BWOLBY JOHN. «La pérdida afectiva: tristeza y depresión» (Parte III: «El duelo en los niños».) Ed. Paidós. Barcelona, 1990.
- <sup>17</sup> COBO W. o. c., cap. 7.
- <sup>18</sup> WORDEN, W. o.c., cap. 7,
- <sup>19</sup> PANGRAZZI, A. o. c., cap. 9.
- <sup>20</sup> KÜBLER ROSS, ELISABETH. «Los niños y la muerte». Ed. Luciérnaga. Barcelona, 1993.
- <sup>21</sup> SÁNCHEZ BRAVO, JULIÁN. «Proceso/elaboración del duelo. Atención a la familia. Estudio a través de un caso clínico. En: «Cuidados paliativos». Edic. de D.A.E. para PARADIGMA TEC, S.L.