



DUELO Y RITUALES TERAPÉUTICOS DESDE LA ÓPTICA SISTÉMICA

Ricardo Rivas Bárcena¹, Susana González Montoya² y Verónica Arredondo Leal³

RESUMEN

La pérdida de un ser querido es la mayor crisis a la que tiene que hacer frente un sistema familiar, ya que amenaza su existencia y, como sabemos, el principal objetivo de un sistema abierto es desarrollar mecanismos de adaptación que le permitan continuar existiendo en cualquier circunstancia. El empleo de rituales, como mecanismos de adaptación, fue básico para el manejo terapéutico de una familia en duelo, porque permitieron rescatar aspectos que unieron más a los integrantes y esclarecieron el trabajo individual a realizar por cada miembro de la familia. Las técnicas terapéuticas empleadas propiciaron actitudes diferentes en los integrantes, que se reflejaron en cambios que favorecieron el restablecimiento del sistema familiar.

Palabras Clave: Psicoterapia, Duelo, Terapia Sistémica.

¹ Lic. en Psicología FES IZTACALA, Diplomados en Terapias Sistémicas y Familias, y Psicoterapia en Adicciones. Dirección Electrónica: ricardomax2000@yahoo.com.mx

² Mtra. En psicología FES IZTACALA, Profesora del Área de Psicología Aplicada Laboratorio y Metodología de la Investigación y de la Maestría de psicología con Residencia en Terapia Familiar Sistémica de la UNAM. Dirección Electrónica: psic2@hotmail.com

³ Mtra en Ciencias de la Comunicación. Profesora de la Carrera de Comunicación FES Acatlán, Diplomados en Terapias Sistémicas y Familias, Psicoterapia de Parejas y en Psicoterapia en Adicciones. Dirección Electrónica: v_arredondo@leal@yahoo.com.mx

ABSTRACT

Mourning is a process that destabilizes families, however difficult it may seem to recover; there are ways that can contribute in restoring the system. The use of rituals was basic in therapeutic dealing of in mourning for a family and that allowed them to rescue aspects that joined the members and clarified the individual work to do. Joined to this, the therapeutic techniques employed encouraged different attitudes in the members, which reflected changes that favored the family in its recovery.

Key words: Mourning, Psychotherapy, Systemic Therapy.

“No es fuerte el que no necesita ayuda, sino el que tiene el valor de pedirla cuando la necesita.”

Duelo Familiar

El duelo es la reacción normal después de la muerte de un ser querido, el cual supone un proceso más o menos largo y doloroso de adaptación a la nueva situación. Elaborar el duelo significa ponerse en contacto con el vacío que ha dejado la pérdida, valorar su importancia y soportar el sufrimiento y la frustración que comporta. La intensidad y duración de este proceso depende de muchos factores: tipo de muerte (esperada o repentina, apacible o violenta, etc.), de la intensidad de la unión con el fallecido, de las características de la relación con la persona que falleció (dependencia, conflictos, ambivalencia), de la edad, entre otros factores.

A partir de los años 90 se empiezan a realizar cada vez más investigaciones y artículos que analizan y relacionan los temas de Duelo y Familia desde una perspectiva sistémica. Es Bowlby (1980), el primero en definir el concepto de **Duelo Familiar** como el “proceso que se pone en marcha a raíz de la pérdida de uno de los miembros de la familia”. Ante esta situación, si el sistema

tiene suficientes recursos, reaccionará con un cambio adaptativo; si no los tiene, el sistema puede estar en riesgo de desaparecer.

La reorganización del sistema familiar necesita tiempo, mientras tanto, sigue vigente la amenaza de desaparición, por lo que es necesario adoptar una conducta de defensa de la integridad del sistema. La Familia pone en marcha una serie de mecanismos defensivos, reforzados socioculturalmente, que tienen como objetivo su mantenimiento:

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 frecuentes de debilidad y reclamantes de protección.

Reorganización Familiar durante el Duelo

En la primera etapa es donde los rituales van a jugar un papel importante (Imber-Black, 1991). La velación del cadáver, los funerales, el entierro, los rosarios, las visitas de la familia y amigos, etc. van a permitir que las personas se expresen abiertamente sobre la pérdida, favorecen su aceptación y crean un contexto adecuado para la expresión emocional.

Greaves, 1983; y Gilbert, 1996), consideran que el objetivo del duelo es establecer las bases de un nuevo Sistema Familiar, que surge del anterior pero que será diferente. La desaparición de un miembro en una familia trae consigo la necesidad de vivir las siguientes etapas:

- 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.

Van der Hart (1983) distingue en todo ritual un aspecto formal y un aspecto vivencial, que forman un todo indisoluble. Un rito desde el aspecto formal prescribe un conjunto de acciones simbólicas que han de ejecutarse de un modo determinado y en cierto orden (tiempo y lugar adecuados) y pueden o no estar acompañados por fórmulas verbales. El componente vivencial implica la exigencia de un fuerte compromiso en su realización, sin el cual la experiencia carecería de significado privado, convirtiéndose en algo vacío.

Las funciones más relevantes de los rituales son:

1. Regular el funcionamiento social y familiar, y permitir una evolución suave.
2. Transmitir la cultura, valores y normas de una generación a otra en grupos y familias.
3. Coordinar el pasado, presente y futuro social y familiar.
4. Señalar y respaldar las transiciones del ciclo vital.
5. Aportar significados a las conductas, cogniciones y afectos, evocar emociones intensas que unen, en una misma experiencia, fenómenos diversos.

Tipos de rituales

1. Rituales de Transición

Marcan el final de una etapa de desarrollo y comienzo de otra nueva. Transforman los roles y estatus de los participantes, organizan sus estados internos afectivos y cognitivos e introducen cambios prescritos en sus relaciones, que quedan reemplazadas por otras nuevas y cualitativamente diferentes (Gluckman, 1965).

2. Ritos de Continuidad:

Se ejecutan repetidamente, siendo su finalidad mantener la normalidad dentro de cada etapa del ciclo vital. Entre los ritos de continuidad se encuentran dos tipos: los teléticos y los de intensificación.

a) Telécticos: Pueden ser diarios, semanales o anuales. Significa desprenderse de lo viejo y dar la bienvenida a lo nuevo.

b) Intensificación: Se dan en grupo y coinciden con los cambios periódicos del entorno. En nuestra cultura, la ausencia de rituales de continuidad conduciría a la ambigüedad y confusión acerca de los roles dentro de la familia (Leach, 1976). Los 3 tipos de rituales de intensificación encontrados en las familias son:

➤ Celebraciones: son eventos festejados como Navidad, Año Nuevo, o día de Reyes. La universalidad de sus símbolos aporta a la familia una identidad cultural.

➤ Tradiciones: como aniversarios, cumpleaños y vacaciones, están menos establecidas culturalmente y forman parte de la identidad de cada familia, estableciendo diferencias entre familias de una misma cultura.

➤ Rutinas de la vida cotidiana: son actividades diarias que son habituales, donde no se hace mucha conciencia, pero tienen contenido simbólico, desarrolladas en torno a la hora de la comida, la hora de acostarse, las visitas de amigos o familiares y momentos de ocio.

Rituales y trabajo terapéutico.

Dentro de los medios dirigidos hacia la superación del duelo, está la terapia familiar, que es un espacio de trabajo emocional donde el terapeuta dirige sus esfuerzos hacia la familia para sobrellevar este proceso. El uso de los rituales *le sirven al terapeuta para provocar cambios en la familia, también le ayudan en la evaluación del funcionamiento de ese sistema familiar. Todo ritual debe ser lo suficientemente flexible para así adaptarse a las nuevas necesidades individuales y colectivas.* La primera etapa de la terapia es evaluar la situación familiar, traduciendo los problemas a términos concretos, estableciendo en qué etapa del ciclo vital se encuentra la familia y qué transiciones tiene que afrontar. En segundo

lugar, se evalúa el tipo y estructura de los rituales de intensificación, reguladores de la vida familiar (incluyendo celebraciones, tradiciones y rutinas) y su grado de adaptación a los cambios evolutivos.

Roberts (1991) considera que existen ventajas cuando se trabaja con rituales en terapia, porque motivan a los pacientes a realizar el cambio necesario, es decir, promueven recursos de transformación, que permiten arrojar el sufrimiento de los síntomas y del cambio, el temor de abandonar lo conocido, la necesidad eventual de padecer dolor para descubrir lo nuevo, y al mismo tiempo abrirse al alivio, alegría, compromiso, y al sentido del humor de los participantes en la terapia.

Los rituales llamados terapéuticos son empleados para resolver problemas y eliminar síntomas, muchas veces ocasionados por la ausencia de adecuación de los dos primeros tipos de rituales (transición y continuidad). Los rituales terapéuticos facilitan el paso de un estado de habituación a otro nuevo y más funcional, junto con la evolución de los síntomas. A la hora de diseñar los rituales terapéuticos, el psicoterapeuta debe ser original e innovar, o bien, puede inspirarse en los tradicionales rituales de transición y continuidad. Todo ritual debe tener una fase de preparación (para crear un sólido compromiso con el ritual), de ejecución y reincorporación a la vida cotidiana.

La labor del psicoterapeuta es identificar los símbolos clave, lograr que el paciente o familia se comprometan con la nueva experiencia, ayudar en los preparativos del ritual, y tener en cuenta la importancia que el terapeuta mismo adquiere cuando sea necesaria su función como testigo del cambio. Es importante que el psicoterapeuta invite al cambio en la familia mediante el empleo de diversos rituales. Todo ritual debe ser lo suficientemente flexible para así adaptarse a las nuevas necesidades individuales y colectivas. De esta manera, los rituales resultan ser una herramienta de trabajo muy eficaz en el manejo de diversos casos, y especialmente en casos de duelo familiar.

CASO CLINICO

Se expone el trabajo terapéutico realizado con la Familia Suárez, la cual sufrió la pérdida del padre de familia, de nombre Héctor, quien fue asesinado durante un asalto. La importancia de los ritos que se emplearon para apoyar la recuperación de estabilidad en el sistema, fueron claves para lograr cambios en la familia. Todos los nombres y edades de los miembros de la familia se han modificado por cuestiones de confidencialidad.

La familia nuclear está conformada por 4 integrantes: Gloria (la viuda) de 31 años, quien trabaja como secretaria, sus hijos: Nayeli de 11 años, cursa 3º grado de primaria; Alejandro de 4, cursa preescolar; y Sofía (madre de Gloria) de 58 años, quien convive cercanamente a todos. La familia fue atendida en un primer momento por la psicóloga de la Clínica de Medicina Familiar del ISSSTE Ceylán en Tlalnepantla. Edo. De México, y canalizada al servicio de Terapia Familiar Sistémica que se ofrece en dicha clínica y que también forma parte de la formación de los alumnos del Diplomado de Psicoterapias Sistémicas y Familias, perteneciente a la FES Iztacala / UNAM.

Se estableció un contrato terapéutico por 10 sesiones con la familia y se explicó el enfoque del trabajo terapéutico que se realiza desde la perspectiva sistémica, (grabación de las sesiones para su posterior análisis; presencia de un equipo de supervisión que puede intervenir sugiriendo o elaborando mensajes durante las sesiones, las cuales pueden espaciarse cada 2 ó 3 semanas; la existencia de tareas a realizar en el contexto familiar; etc.)

La primera sesión consistió en contener las emociones que expresaba la viuda, la familia nuclear y extensa (10 asistentes en total), mediante catarsis, debido a la etapa de crisis, se estableció una relación de cercanía con todos los miembros, escuchándolos y consolándolos. El mensaje central de la sesión fue no guardarse las cosas que sentían respecto a lo que pasó; la unión familiar y cercanía con Gloria era lo más relevante, se apoyó la estructuración de los ritos iniciales de acuerdo a la religión de la familia: misas y rosarios, también se sugirió que hablara cada miembro de la familia con quien estuviera más cercano para expresar el propio dolor. Se les citó en una semana.

Los ejes de trabajo fueron: contener las emociones por el suceso, acomodar a la familia en roles a seguir; aprovechando la cercanía de la abuela se propuso que apoyara en la labor maternal con los niños; a Gloria se le indicó apegarse al afecto de la familia extensa y nuclear. Se eligieron los modelos de narrativa y terapia breve centrada en soluciones para el trabajo con esta familia.

En la 2ª sesión, el objetivo fue seguir conteniendo las emociones que expresó la familia y acompañarla en la etapa de negación. Asistió la familia nuclear y nuevamente algunos miembros de la familia extensa. Se dio la palabra a Gloria y a cada miembro asistente de la familia para empezar a trabajar en la adecuada y libre expresión del dolor. Se consideró pertinente separar a los niños de este grupo y hacer un trabajo más adecuado y en forma más personalizada, por lo que se les pidió que hicieran algunos dibujos, con el fin de trabajar paralelamente la expresión de las emociones de los niños. Nayeli dibujó una niña llorando y Alejandro un muñeco con un tache simbolizando a su padre muerto; la niña mostró signos de estar en la etapa de negación, y no se permitió llorar, mientras que el niño expresó que su padre estaba en otro lugar, pero que regresaría después a verlo, condición que se atribuye normal a la edad del niño, especialmente cuando existen pérdidas.

Al trabajar con Gloria específicamente, se le pidió recordar imágenes de cómo era su esposo en la vida cotidiana, y no como lo vio en el hospital. Se normalizaron conductas como: no dormir y accesos de tristeza, se reestructuraron estas situaciones diciendo que ahora ella debía sacar sus emociones con su familia y hacer los rituales indicados. Se citó en una semana.

En la 3ª sesión, el objetivo fue difundir actividades encaminadas a la superación del duelo en cada miembro de la familia.

Se inició la sesión con la familia nuclear y extensa, se trabajó con la viuda, y mencionaron que se iban hablando más las cosas en la familia; a Gloria se le notaba un poco mejor a simple vista, posteriormente la señora Sofía señaló que empezaban a organizarse en las actividades de rutina, y que los niños pasaban por altibajos en su estado de ánimo y su alimentación, el terapeuta normalizó esta situación, y propuso que comentaran en casa algunas cosas que a Héctor le

gustaba hacer, para que a los niños no les resulte tan complejo asimilar su ausencia y sientan libertad para hablar de él.. A esta sesión asistió un nuevo miembro de la familia extensa, Arturo de 28 años, quien era uno de los hermanos del difunto, de oficio mecánico de autos. Esta persona señaló que tenía coraje e impotencia por no poder hacer nada para encontrar a los culpables del asesinato de su hermano, y por otra parte, manifestó también algunos problemas con su pareja. El terapeuta estableció joining (confianza y empatía) con él, se le indicó que requería tener momentos en soledad para superar el duelo, ya que esto, se le dijo, es parte de los rasgos de género y también del carácter masculino; usando la metáfora de: “Los hombres somos como los lobos solitarios, nos lamemos las heridas en nuestra cueva y después de un tiempo salimos”. Arturo aceptó que tenía una relación estable con su pareja aunque en este momento se sentía muy abrumado, el terapeuta dijo que a veces es bueno explicarle a la pareja cómo se siente uno y lo que necesita para estar mejor, así se pueden construir espacios de superación de la pérdida y se le puede hacer partícipe del proceso como apoyo. Este ejemplo sirvió para ampliarlo a los demás miembros de la familia, preguntando ¿cómo han llevado cada uno el proceso?

Se amplió a la familia que percibieran los lados fuertes, ya que, a pesar del dolor y del miedo, se mantenían unidos y hablando de sus sentimientos; por lo que se introdujo el concepto del miedo que paraliza y el que impulsa a la acción; connotando positivamente el síntoma, y *la tarea sugerida* fue encontrar la forma en que se puede aprovechar ese miedo que paraliza y pasarlo a energía o impulso para desempeñar sus actividades de rutina y no dejarse vencer. Se dio una nueva cita en una semana.

En la 4ª sesión se presentaron de mejor ánimo Gloria y Sofía. Sin embargo, las dos comentaron que Nayeli estaba muy irritable, como queriendo supervisar a su madre constantemente en sus conductas, se connotó positivamente este hecho diciéndole a la niña que se le agradecía por cuidarla, porque su mamá estaba triste, pero que lo que más necesitaba era afecto y se le pidió que la abrazara.

Se hicieron preguntas de escala a toda la familia en cuanto a su estado de ánimo, la nota más alta fue de Arturo con 6, tomando como referencia el 10 como

la más alta nota de bienestar; por lo que se amplió a la familia las estrategias a seguir para alcanzar niveles más altos; algunas fueron: seguir la rutina, hablar en familia, estar solo y sacar su dolor, investigar con autoridades lo del homicidio y realizar rituales como rezos, rosarios, destinar cierto tiempo del día para hablar del dolor con alguien cercano, estos métodos fueron considerados como eficaces para sacar la ira. Se planteó la idea de tratar de recordar a Héctor con una imagen en donde se vieran compartiendo alguna actividad placentera con él, todas las noches como ejercicio de imaginación, con tranquilidad y armoniosamente.

En la sesión 5ª asistieron nuevamente miembros de la familia nuclear y extensa. Siguió el objetivo de contener las emociones expresadas por la familia, los objetivos particulares fueron: Normalizar, Reestructurar y dar seguimiento al duelo. Se dividió en dos partes la sesión:

La primera se destinó al trabajo con todos los asistentes, y la segunda, sólo con Gloria.

Se evidenciaron las excepciones en conductas diferentes; a Gloria le había dado resultado hablar con su madre y familia extensa, se complementó su logro diciendo que el tiempo es un buen aliado, y que tiene el apoyo de su madre y familia política, ya que parte de lo que dejó Héctor es el afecto y unión con ella, pues él siempre buscaba mantener esas cualidades en toda la familia, y de esta manera, se le sugirió, la esencia de Héctor está presente. Por su parte, la familia extensa comentó que hablar mucho de Héctor les ayudaba y también llorarle. Se habló también acerca del miedo y se preguntó sobre la tarea que se les sugirió hacer la ocasión anterior; la opción fue que los hombres de la familia canalizaran el coraje y sufrimiento en la investigación del caso, hablando con la familia de los avances, para todos se les dijo que empezaran a ocuparse de sus actividades cotidianas, estableciéndose la noción de darse tiempo; se normalizaron los síntomas de dolor, incredulidad, enojo e insomnio pues son parte del proceso, y que canalizaran su angustia en sacarlo durante el día, por medio de los rituales inculcados, respetando el sueño como un tiempo reparador. Se dejó un ritual a diversos miembros de la familia extensa: Todos los días por 1 hora se debería hablar de las cosas positivas que recuerdan de Héctor. Para el cierre, se le dijo a

Nayeli que no tenía que cuidar a su mamá, que ella tenía sus propias ocupaciones en la escuela; que se diera cuenta de que ellos están bien y trabajando su proceso, “tu mamá está triste, necesita consuelo, entonces, si llora, también tu podrás hacerlo”. Lo anterior como indicación de proceso para reducir los síntomas. Se citó a la familia en una semana.

En la 2ª parte de la sesión se trabajó con Gloria: se normalizó su dolor, se le indicó un ritual que implicaba comprar un cuaderno y lo forrara del color que le gustaba a Héctor, ahí escribiría cartas a su esposo, y que lo usara cuando ella sintiera deseos de expresarse. También se connotó positivamente diciendo que sus hijos están creciendo sanos y fuertes, y que eso era maravilloso, que no había necesidad de hacerse la fuerte frente a ellos y que está permitido darse tiempo para sacar las emociones. Se dio contención abrazándola al final de la sesión.

En la sexta sesión: El objetivo fue Implementar actividades encaminadas a la superación del duelo. Asistieron: Gloria, Sofía, Nayeli, y familia extensa.

Gloria se notaba mejor en su estado de ánimo y físicamente, dice que en ocasiones se enoja con la gente, se normalizó comentando sobre la etapa donde parecía estar, que era la ira, sin embargo se connotó positivamente diciéndole que había logrado avances y esto le ha servido para mejorar su estado físico y con su familia. Se preguntaron excepciones, señalaron que parece que los niños no presentaron signos de afectación severa, pues en la escuela no presentan atrasos, en casa ellos juegan, solo Nayeli está seria con su madre, se le pregunto a la niña que opinaba y ella dijo: “Mi mamá no puede tener otro novio, la mato “ como parte de un ritual, el terapeuta le explico a la niña que ahora mamá no va a tener otro novio y que ella está triste, a lo mejor necesita tiempo para distraerse y sacar lo que le duele, además inculcó estructura comentando que mamá es la que cuida a los niños, no la niña a la mamá. “Sólo hay que entender un poco a mamá, es todo”, le dijo el terapeuta a la niña, por último se les pidió que se acercaran y se abrazaran. Se reestructuraron las actividades rutinarias con Sofía y Gloria, específicamente en la forma de organizarse para el funcionamiento del hogar y el manejo de los niños.

Se preguntó a Arturo cómo iba la investigación y él mencionó que estaba en proceso y que habían agarrado a uno de los asesinos, lo que despertó interés en Gloria y en la familia, se tomó como idea central para descartar venganzas y dejar que las autoridades trabajen. Acudió a esta sesión Tania, la novia de Arturo, y se le preguntó cómo ha manejado ella la situación, dijo que ha tratado de hablar con él, y que había entendido eso de brindarle el espacio para que él tuviera tiempo solo, por lo que ha mejorado su relación.

Se le preguntó a Gloria por la forma en que ha intentado manejar sus emociones, mencionó que compartiendo la experiencia con amistades que le brindan su apoyo y señaló que eso la hacía sentir mejor. Lo anterior sirvió para quitar fuerza a la idea de no poder con el problema: cuando el problema se habla, hay menos sufrimiento. Para la siguiente sesión, se les pidió a cada uno, una foto de Héctor en la que estuvieran con él, o les recordara algo particular de él.

En la 7ª sesión el objetivo fue reestructurar la imagen de Héctor en la familia por medio de técnicas específicas. Asistieron: Gloria, Sofía, y algunos miembros de la familia de origen de Héctor.

Se esclareció más la diferencia entre el miedo que paraliza y el que impulsa, mediante comentarios: Gloria señaló que estuvo más con la familia y percibió un mayor impulso para seguir adelante. Arturo dijo que lo ha canalizado en el trabajo y en la investigación, Sofía en atender a los niños, y los demás miembros de la familia extensa en una mayor facilidad para ir sacando el dolor. El terapeuta felicitó a la familia por sus esfuerzos.

Se realizó un ritual de fotos de Héctor con la familia, el cual consistió en que platicaran y compartieran sus recuerdos acerca de la foto elegida por cada uno de los familiares, lo que sintieron en esos momentos cuando estaban con él. Se complementó el ritual al establecer la idea de que todos esos recuerdos alegres no se van, no se pierden, y que en esencia es lo que Héctor les dejó.

Una coterapeuta trabajó un ejercicio de programación neurolingüística mediante imaginación guiada, el cual tuvo el objetivo de generar imágenes nuevas que suplieran a las imágenes desagradables de la agonía de Héctor, se trató de ubicar los recuerdos en el hemisferio derecho del cerebro de cada uno de los

familiares, que es el lado de las soluciones, con lo que se buscó evitar pensar en la ira, el miedo y la impotencia que genera la pérdida, y dejar salir las emociones para afrontar el duelo. Se pretendió que recuerden a Héctor como si su presencia se encontrara entre ellos, al final, cada uno comentó su experiencia y se logró que en los miembros de la familia que lo habían visto morir, se apartaran un momento de la escena y optaran por otras imágenes donde lo vieran como era en vida; en otros miembros se logró introducir pensamientos positivos acerca de él.

Tareas: Centrarse en la reestructuración cognitiva de Héctor. También se sugirió el trabajo emocional de sacar el miedo y dolor con actividades de rutina y rituales, trabajar con los niños lo visto en la sesión.

En la 8ª sesión se trabajó con Gloria, Sofía y familia extensa. Se veían mejor, argumentaron que la organización en actividades y apoyo a los niños los ha sacado adelante, ya que están más ocupados, se ampliaron sus cambios y se recordó que mantuvieran la esencia de Héctor viva en casa y no problematizar los síntomas de los niños si están afligidos.

Se hicieron preguntas de escala, todos mejoraron su puntuación de 6 al llegar a terapia, a la fecha, tomando como referencia el 10 como la más alta nota de bienestar, Gloria señaló que 8 y se dio control a sus cambios, dijo que el apoyo familiar, la rutina y pensar que tiene que sacar adelante a su familia y a ella le ayudan. También se dio control a los cambios de cada uno de los miembros. Tania, la novia de Arturo, dijo que también fue una pérdida para ella y ha intentado escribir lo que siente, estar con su novio y hablarlo, por su parte Arturo dice que ha empezado a expresar sus emociones y sentimientos con su novia y que eso le ha ayudado a sentirse menos tenso. Eso se amplió como una conducta favorable para todos. En esta sesión la señora Lucero, hermana de Héctor, se mostró más afligida que los demás miembros de la familia, entonces Gloria, que se sentía mejor en esta ocasión, empezó a calmarla y le dijo que le ofrecía su apoyo para que se pudiera desahogar y empezara a manejar sus emociones. Este evento específico se tomó como cierre y reflexión, se amplió que la viuda daba apoyo e indicaciones de cómo le había hecho para ir superándolo, y que así los que ya se sintieran un poco mejor, se acerquen a los que todavía no se sientan bien, y les

comenten su experiencia, aunque se dejó claro que cada uno tiene su proceso de duelo y es diferente en cada persona.

En la sesión 9ª asistieron: Gloria, Sofía, el niño Alejandro, y dos hermanas de la señora Sofía, llamadas Teresa de 57 y Claudia de 60 años.

Se estableció joining con las hermanas de Sofía. Teresa comentó que le interesaba exponer algo referente a su relación con Héctor. Sin embargo, se le dio inmediatamente la palabra a Gloria, se evidenció la mejoría en su apariencia y estado de ánimo, señaló que estaba un poco mejor, se amplió su cambio y se dio control a sus excepciones diciendo que eso lo había logrado ella, se evaluó en escala, y respondió que se sentía en 8 ó 7 porque a veces bajaba su estado de ánimo, se normalizó esta situación diciendo que se presentan estados de ánimo intermitentes. Se ampliaron los cambios preguntándole cuáles habían sido las 6 o 7 cosas que había hecho para que se sintiera así, también se le indicó que platicara acerca de sus logros a los demás. Posteriormente se le cuestionó si había alguien que no hubiera dado cuenta de sus cambios; respondió que su hija, entonces se le preguntó ¿Cómo podría enterarse?, comentó que le faltaba platicar más con su hija, y que esperaba que a su tiempo lo comprendería.

Posteriormente, Teresa señaló que tenía algunas deudas con Héctor por que no se vieron antes de que muriera. Se le preguntó ¿cómo podía pagar la deuda?, y ella dijo que apoyando a Gloria, pues era su esposa. También se reestructuró la idea de derrota ante la pérdida preguntando a la familia ¿Qué es lo que no podría matar el asesino en esta familia? Claudia comentó que la unión familiar, Sofía también mencionó que el amor que se tenían como familia. La familia nuclear estaba mejor que la familia extensa, por lo que se tomaron precauciones para evitar que Teresa jalara a Gloria a sentirse mal, moderando y guiando los comentarios de todos los presentes. Se sugirió nuevamente que se comunicaran, también expresar el dolor sin barreras, y organizar la rutina. Teresa aceptó ese trabajo a realizar para su duelo. Se les dijo a las dos hermanas de Sofía que hicieran rituales: misas, rosarios, hablarlo mucho, llorarle y dejarlo partir.

Cierre de la sesión: Se argumentó que cada uno tiene su propio proceso de duelo, el cual puede tener distintos ritmos y etapas. Se les dio un mensaje por una

coterapeuta, siendo el siguiente: “Entre más se trabaje el dolor, se conoce uno más como persona y se superan los problemas; si se evita, uno se habitúa a sufrir y no se llega a nada”. Se citó a la familia en una semana para el cierre de la terapia. Se citó sólo a Gloria, Sofía, y a los niños Nayeli y Alejandro.

Sesión 10. El objetivo fue cerrar la terapia por avances de la familia, afianzar recursos para la superación del duelo.

Se inició evidenciando que la familia nuclear se veía bien, se ampliaron cambios, la madre y abuela evidenciaron que funciona comunicarse mucho y todo lo que hemos visto que se trabajó en las sesiones anteriores., se dio control a sus cambios y se recordó que su proceso era distinto al de la familia de Héctor y que seguramente irían superándolo, ahora ellas junto con los niños formaban una familia, señalaron que se les había ayudado mucho. Se dio el siguiente mensaje a Gloria y a Nayeli: “Nayeli no debes de preocuparte porque llore tu mamá o se sienta triste, ya que nunca se va a separar de ti, Gloria tiene derecho a expresarse como mujer y decidir, después “Tú, Nayeli, cuando seas más grande entenderás a tu madre”.

Posteriormente se dijo a los niños que se les iba a platicar una historia llamada “Mi abuelo Miguel” la cual relata la historia de un niño a quien le pasó algo similar a ellos, que escucharan. Esto como un ritual de despedida de lo amargo de la muerte, para darle entrada a lo nuevo de la vida donde está la esencia de su padre. Es un ritual donde se inculca la despedida del padre y la cercanía con él, pues queda su esencia, protección y amor. (El cuento se incluye al final)

Una vez terminada la historia se les preguntó a los niños:

¿Cómo se sintieron?; ¿Qué entendieron de la historia? ; y se les motivó a que expresaran sus emociones, sentimientos y pensamientos.

El terapeuta les dijo al final: “Como yo sé que el niño del cuento tenía un corazón de cristal para acordarse de su abuelo y sentirlo cerca, yo quiero darles algo a ustedes para que recuerden que su papá los quiere mucho, los cuida y está cerca de ustedes” Y se les entregó una cajita de madera grabada con su nombre con un corazón de cristal dentro, y se les indicó que cada vez que extrañen mucho a su papá y le quieran decir algo, tomen su corazón de cristal y lo acerquen a su

propio corazón, lo cual los hará sentirse cerca de su padre, porque está cargado de energía de amor,. “ El amor es muy poderoso y nunca acaba, ni cuando se muere alguien o se va” fue el mensaje. Es muy importante que se acuerden de esto. Los niños inmediatamente se acercaron el corazón y se mostraron muy agradecidos. Se dio un mensaje de cierre a toda la familia donde tenían derecho a expresar sus necesidades y a respetar eso entre ellos, pueden hacer actividades solos o con la familia para que vayan superándolo.

Seguimiento: A los seis meses se tuvo una charla con Gloria para dar seguimiento a los cambios efectuados en esta familia y su mantenimiento, se le preguntó cómo estaban todos y señaló que fue un muy buen trabajo y que estaban mejor, los niños estaban bien y el efecto del ritual del cuento y los corazones había funcionado, pues lo empleaban con frecuencia, siendo Alejandro el más allegado a realizarlo. La niña había encontrado seguridad en la convivencia familiar, el recuerdo positivo de su padre y la esencia que había dejado en ella. La señora Sofía se mantenía en una relación estable con su pareja y realizaba sus actividades con normalidad.

CONCLUSION

El uso de rituales en la terapia familiar es muy efectivo, ya que proporcionan a la familia un contexto para expresar sus sentimientos más profundos, generando la aparición de conductas que favorecen el crecimiento emocional, espiritual y mental de los miembros. Como se vio en este caso, en los rituales se presentó una afluencia de aquellas conductas de reconocimiento, valoración, y entrega, que fomentaron las estrategias para afrontar el duelo, como son: la normalización de creencias, la unión familiar, el recuerdo, la asimilación individual, y la despedida, con ello se logró dejar atrás las cogniciones limitantes y se dio el reconocimiento de emociones para esclarecer la diferenciación del proceso a seguir en cada uno de ellos, lo que permitió una readaptación al sistema.

La importancia de trabajar con terapias breves en casos de duelo, es que se centra el trabajo en la pérdida, reconociendo la importancia del duelo como un proceso gradual, permitiendo que las personas decidan cuánta realidad pueden aceptar en cada momento. Las técnicas de intervención que se emplearon provenían de la narrativa, donde se creaba un pasado y un nuevo presente para ofrecer una perspectiva inédita de la experiencia actual; también se utilizaron técnicas de la Terapia breve centrada en Soluciones, por lo que se enfatizó los recursos individuales y de la familia para hacer frente al duelo; los rituales para romper el círculo vicioso en las normas que impidan la auto perpetuación del duelo; y el lenguaje hipnótico, con el cual se daba cercanía y se guiaba a los miembros hacia nuevas experiencias funcionales. Todo ello contribuyó para crear cambios en los miembros acerca de la forma de afrontar la pérdida, donde la unión familiar, la comunicación, la canalización adecuada de emociones y la libre expresión de los sentimientos fueron fundamentales.

Por último, se argumenta que el final de un duelo se consigue cuando el sistema incorpora a su realidad que la persona fallecida forma parte de la identidad de cada miembro, y ésta facilita la homeostasis del sistema. El propósito del terapeuta es lograr que la incorporación se lleve a cabo sólo en aquellos aspectos positivos, los que aportan felicidad, recursos, maduración y valores. Es

útil señalar que existen otras causas por las cuales las personas superan un duelo, como lo señala la hábil terapeuta estratégica Cloe Madanes: *Funciona... pero quizás por otros motivos de los que creemos que funciona*. Sin embargo hay que tomar sólo aquellos parámetros que podamos manejar, ya que si no se esclarecen los cambios en conductas, existe el riesgo de perderse en áreas no tangibles o ambiguas que podrían complicar el proceso.

Cuento Terapéutico utilizado para trabajar el duelo con los niños.

Mi abuelo Miguel

Por: Verónica Arredondo Leal

Omar es un niño simpático y muy inquieto, a quien le gusta estar con sus amiguitos en el parque, porque juegan todos juntos a la pelota y también, a veces, a las escondidillas. Omar es un niño fuerte y cariñoso que tiene un hermoso pelo lacio y castaño.

Omar todas las tardes visita a su abuelo en su taller, porque a Don Miguel le gusta crear figuras con cristal, a veces hace frágiles bailarinas, patitos o cualquier cosa que se le ocurra.

A nuestro amigo le encanta mirar a su abuelo darle forma a ese material transparente y misterioso, porque es suave cuando lo trabaja su abuelo, para después llegar a representar, en una figura sólida, las ideas que su abuelo desea plasmar en cristal.

Una tarde, Omar encontró cerrada la puerta del taller, y corrió a preguntarle a su madre dónde estaba su abuelito. Entonces su mamá le dijo que su abuelo estaba muy enfermo y que tal vez por algún tiempo no iría a trabajar al taller. Esto preocupó a Omar, porque en realidad su abuelo era su mejor amigo, siempre le contaba todo lo que le pasaba en la escuela y podían pasar las tardes muy divertidos tratando de ganarse, uno al otro, en el juego de las adivinanzas.

Desafortunadamente, un tiempo después, Omar tuvo que enfrentar el hecho de que su abuelito ya no estaría más con ellos. Su mamá le dijo que ahora estaba en otro lugar, desde donde él seguramente seguiría acompañándolos y cuidándolos, porque el amor – le dijo- cuando es tan grande como el del abuelo por nosotros, no tiene obstáculos de ningún tipo para lograr llegar a las personas queridas.

Nuestro amiguito se puso muy, muy triste con la noticia de la muerte de su abuelo, y lo expresó muchas veces llorando, y también, estando un poco de mal humor. Lo extrañaba muchísimo, y sobre todo, quería volver a verlo y abrazarlo.

Una tarde, Omar quiso volver a visitar el taller de su abuelo, donde tantas veces lo había visto darle formas maravillosas al cristal. Ya estando ahí, se puso a mirar todos los objetos que usaba su abuelo, los tocó suavemente, y de pronto...encontró un pedazo de cristal en bruto, sin trabajar, pero que inexplicablemente brillaba de una manera intensísima, así que lo tomó entre sus manos y mágicamente, ese pedazo de material en bruto, tomó la forma de un corazón, un increíble corazón transparente y sólido como el amor que su abuelo siempre le demostró. Omar estaba muy emocionado y sintió ganas de presionar ese corazón contra el suyo, y al hacerlo, fue sintiendo lentamente una sensación de calidez, de confianza, se sintió protegido y profundamente amado por su abuelito Miguel. Supo en ese momento, con certeza, que su abuelo siempre estaría acompañándolo, en los momentos más felices de su vida, como cuando saliera de la primaria, fuera de vacaciones al mar, o en un futuro muy lejano, cuando tuviera un hijo...ahí estaría él para hacerle sentir su presencia y su amor. Lo mismo en los inevitables momentos tristes de la vida, el cariño de su abuelo lo consolaría y le daría ánimos para superarlos, y finalmente, también estaría ahí la imagen y la voz de un hombre bueno, honesto y trabajador que le serviría a Omar de guía en su camino por la vida. Omar dejó de presionar el corazón de cristal contra su pecho y volvió a mirarlo, y se dio cuenta de que éste brillaba cada vez más y más, y entonces algo muy dentro de él le dijo que aunque siempre extrañaría a su abuelo, a partir de ese día, podría recurrir cuando quisiera a esa cálida sensación de tenerlo cerca y de sentir su profundo amor, su apoyo y protección, con sólo presionar suavemente ese hermoso corazón de cristal contra su pecho, donde Omar guardaba a su vez, un orgulloso corazón pleno de ternura y amor para su abuelito Miguel.

Referencias Bibliográficas

- Bowen, M. (1976). *Family reactions to Death*. En P. Guerin (de.), *Family Therapy. Theory and Practice*, Gardner Press, Lakeworth, Florida.
- Bowlby, J. (1980): *La pérdida afectiva*. Paidós, Barcelona, 1993.
- Del Pino Montesinos, J.I.; Pérez , J.; Ortega Bevia, F. *Resolución de duelos complicados desde una óptica sistémica*. 10 párrafos, en red, disponible en: www.dipalicante.es/hipokrates/hipokrates_1/pdf/ESP/434e.pdf
- Kübler-ross, E. (1989). *Sobre la Muerte y los Moribundos* .Grijalbo, Barcelona.
- Pereira, R. T. "Hacia un Modelo Familiar del Duelo", Mosaico, Monográfico de Duelo, Segundo Cuatrimestre, Julio 2002.
- Roberts, J (1991): "Encuadre: *Definición y tipología de los rituales*", en *Rituales Terapéuticos y Ritos en la Familia*, Barcelona, Gedisa.