



## EL DUELO COMO FENÓMENO PSICOSOCIAL: UNA BREVE REVISIÓN TEÓRICA

**John Alexander Jaramillo Serna**  
**Angélica María Oquendo Estrada**

Estudiantes del Programa de Psicología  
Funlam

“El amor es el principal motor que lleva a que la persona se altere ante la pérdida, pero es ese mismo amor el que ayuda a superar la pérdida”  
Valencia (2001)

El duelo es un fenómeno humano de carácter psicosocial, por lo cual implica procesos que precisan de la subjetividad, del establecimiento de vínculos, de pensamientos, cogniciones y emociones, a su vez está ligado a manifestaciones sociales y culturales que particularizarán la forma de verlo y vivirlo.

En las siguientes líneas, pretendemos hacer una breve revisión de la concepción que se ha construido frente al duelo en la psicología, de las variables psicológicas de este, de los elementos psicosociales asociados, del duelo por separación y por pérdida real de un ser querido y de sus momentos. Se pretende a su vez evidenciar al duelo como un fenómeno que liga lo psicológico y lo social.

Etimológicamente, la palabra duelo proviene del latín *dolus*, que significa dolor o del verbo *doleré*, que significa sufrir y penar. Este término también se encuentra asociado a la raíz *duellum* que significa desafío o

combate, así sintetizando ambos sentidos, vemos como el duelo ha sido asociado a un dolor con una significación más cercana a lo psicológico que a lo fisiológico, estando así cargado de elementos emocionales y afectivos, y haciendo alusión al segundo sentido de este término tal como lo afirma Tizón (2004), estaría asociado a un desafío que de forma análoga, tendría que ver con la desorganización de la personalidad que este suscita. Con lo anterior, logramos pues establecer un vínculo entre la aproximación lingüística y psicológica del término.

Siguiendo a Tizón (2004), a nivel general, podríamos entender el duelo como un conjunto de procesos psicológicos y psicosociales que siguen a la pérdida de un objeto con el que previamente se había constituido un vínculo, siendo pertinente para entender este fenómeno, resaltar que, a nuestro modo de ver, el impacto que genera el duelo no está ligado únicamente al tipo de pérdida, sino al sentido que ésta tenga para el deudo y al tipo de vínculo establecido con el objeto, pues lo que se adolece no es el objeto en sí, sino el sentido y la carga afectiva puesta en él; por ello nos parece en cierto modo arbitraria la clasificación que autores como Holmes y Rache (1967) (citado en Nomen 2009) hacen en porcentajes, del impacto de cada tipo de pérdida según el objeto perdido. Sumado a lo anterior cabe decir que el duelo no solamente se encuentra ligado a objetos animados como las personas, sino que puede surgir del vínculo con objetos inanimados; por la separación o por etapas transitorias del ciclo vital; aunque sea frecuentemente abordado desde la pérdida real de un ser querido, e incluso en el análisis presente, tenderemos más a hablar acerca de ésta, no porque sea de mayor importancia que las demás, sino porque a nuestro modo de ver permite escenificar con mayor precisión los procesos y momentos implicados, así como los elementos psicosociales asociados.

En cuanto al duelo asociado a la pérdida de un ser querido, Bolwby (1951), lo conceptualiza en consonancia con la visión de la teoría del apego, después de resaltar la importancia de la separación en la infancia de la figura de apego para los posteriores procesos de duelo, afirmando que éste es la pérdida afectiva o “una serie bastante amplia de procesos psicológicos que se ponen en marcha debido a la pérdida de una persona amada, cualquiera que sea su resultado” (P. 40)

Por otro lado, Freud en 1917, a través de su obra *Duelo y melancolía*, afirmó que “es la reacción habitual a la pérdida de una persona amada o de una abstracción puesta en su lugar, la patria, un ideal, la libertad, etc.”(P.3); en esta misma línea, Melanie Klein afirmó que los términos duelo y pérdida pueden ser aplicados a los procesos psicológicos y psicosociales que se ponen en marcha ante la pérdida o la frustración, proveniente de seres animados, inanimados, abstractos o de parte de estos, también ante la frustración de esos seres o realidades y en especial a los seres queridos (Klein 1934,1940, 1957, citada en Tizón, 2004). En la definición retomada de Klein se puede evidenciar como esta pone de manifiesto lo que aquí queremos afirmar y es que el término duelo implica procesos psicológicos y psicosociales y además, permite sustentar la idea de que los procesos de duelo pueden tener como objeto tanto la pérdida de un ser querido, el fracaso personal, el separarse de un lugar de trabajo, perder un modo de vida, el terminar una relación afectiva, un momento transicional, el encarcelamiento, entre otros. Así el duelo siempre irá unido a un vínculo y a la muerte, sea de alguien o de algo; tal como lo afirma Ferrater (1962) en su obra “El ser y la muerte”, estudiar los procesos de duelo supone referirse a la muerte, la cual no es interior ni exterior a la vida, y aunque ajena, colorea todos los contenidos de ésta; es decir, para un ser humano lo único que muere no es la vida, pues existen una serie de pérdidas a las que se les otorga un sentido de muerte simbólica. En consonancia con lo planteado anteriormente, frente a la articulación del duelo y la muerte, Laplanche (1987) dice que, la muerte sería siempre la muerte del otro, pues es únicamente a través de la identificación ambivalente con la persona amada que alcanzamos a tener el sentimiento de nuestra propia mortalidad; por su lado Freud (1917) señala que es ante el cadáver de la persona amada donde nacen las ideas del alma, las ideas de inmortalidad, los sentimientos de culpabilidad de los hombres, los primeros sentimientos éticos, las ideas religiosas, tal como sucedió con la muerte de Jesús para la religión católica.

Así pues se vislumbra el sentido trascendente que puede tener la muerte para cada uno según los ideales o creencias y es a través de las pérdidas, de la enfermedad grave, del fin de la existencia de los otros y del proceso de duelo, como nos acercamos a ella, como logramos percatarnos de la fragilidad de nuestra existencia y donde surge un fuerte impacto que contrasta con la carga

afectiva que el deudo tenía puesto en el ser amado, que lo lleva incluso a mantener, en lo simbólico viva a esta persona, a través de objetos, de símbolos, del arte, de escritos y de ideas que lo pueden llevar incluso a tenerlo como ejemplo de vida y que le dan una eternidad simbólica gracias al lenguaje; así como bien lo dice el compositor musical Cancerberero (2012), en su canción el primer tango, “no se muere quien se va, sólo se muere el que se olvida”.

Habiéndonos adentrado un poco a la concepción general desde diversas perspectivas frente a esta temática, se hace pertinente pasar a tener en cuenta el componente psicológico que se manifiesta en los momentos del duelo, los cuales se espera que vayan orientados a una adaptación a nivel individual y externo. Para esto, en primera instancia, afirmaremos que dichos procesos se entrelazan en un proceso diacrónico el cual, aunque puede seguir unos patrones generales, no necesariamente tiene que ser de la misma manera en todas las personas, pues esto depende del tipo de vínculo involucrado, del significado otorgado a la pérdida, además de elementos psicosociales y culturales como las creencias, los rituales y las representaciones sociales. Al aludir al duelo como proceso, también se quiere tener en cuenta la no linealidad rígida que este sigue, pues es un camino lleno de retroacciones, de obstáculos, en el cual según Tizón (2004) cursan los sufrimientos y sentimientos ante la pérdida, que son necesarios para curar, elaborar y resolverla. Así pues, el proceso del duelo con los componentes psicológicos manifestados en los momentos que hacen parte de este, ha sido estudiado por modelos bio-psicosociales, psicoanalíticos, cognitivos, sociológicos o socioculturales, de los cuales retomaremos los dos primeros y el último se abordará en el análisis del duelo como un fenómeno con influencias e implicaciones sociales.

El modelo bio-psicosocial tiene como mayor representante a Bolwby, quien permite entender el duelo como una adaptación ante la pérdida. En este punto cabe aclarar que toda la teorización que Bolwby (1951) realizó frente al duelo, la hizo a través de su entendimiento del vínculo de apego y de la conducta de apego, la cual es entendida como un sistema de conducta dirigida a buscar la proximidad con la figura de apego, que es quien responde efectivamente a necesidades biológicas y afectivas, dándole principal importancia a este vínculo efectuado casi siempre con la madre, para

determinar los procesos de duelo que se darán en el resto de la vida; teniendo en cuenta que para Bolwby las distinciones rígidas en el proceso del duelo en las etapas del ciclo vital son injustificadas y equívocas, pues según él, los momentos de este en la infancia se manifiestan luego de una u otra forma en los duelos <<normales>> de jóvenes o adultos o de cualquier transición psicosocial. Así va afirmar en 1980 a través de su triada de la pérdida afectiva, de protesta-desesperanza-desapego, que la primera reacción ante la separación de la figura de apego será de embotamiento de la sensibilidad, caracterizada por una ira y protesta intensa, esta puede durar horas o días y se une a una fase de anhelo y búsqueda de la figura pérdida que puede durar meses o años, donde aparece un imperioso esfuerzo por recuperarla, entendida como una especie de negación ante la pérdida. La unión de ambas fases da a entender que existirá una carga de aflicción, tensión y agresividad, que también Freud (1917) explicó como una ambivalencia ante el objeto perdido, algo que suele presentarse ante la pérdida de alguien o de algo o ante la separación, pues hace parte de esa primera respuesta donde hay una incapacidad del sujeto para aceptar que la pérdida es real, donde incluso pueden aparecer agresiones a otro o a sí mismo.

Posteriormente se va llegando a una desesperanza de recuperar la figura de apego, cayendo en una aflicción, para después aparecer una fase de retraimiento y apatía; así, tanto en el deudo de edad más avanzada, como en el niño que ha sido separado de su madre, aparecen en algunos momentos rechazo a la compañía, cuidados y consuelo de otros, allí es cuando se perciben aquellas personas que demandan estar solos, que incluso se comportan de una forma ruda ante los demás. Si se logra avanzar de esta fase, se llega a un momento de mayor o menor grado de reorganización, donde se pasa al establecimiento de nuevas relaciones y conductas de apego hacia nuevas figuras, de acuerdo con la capacidad de estas para responder; digamos que este es el momento al que se espera que llegue un proceso de duelo, sería lo más funcional que la persona, a pesar de su pérdida, pudiera seguir estableciendo relaciones con otros y se diera un cierto desapego con el objeto perdido; podemos entenderla como una especie de supervivencia sin el fallecido.

Demos paso ahora al modelo psicoanalítico, encabezado por Freud, quien afirmó que “*Una pérdida de objeto se convierte en una pérdida del yo*” (1917). Así, desde este modelo el duelo es una tarea del *yo*, que radica en la pérdida de un objeto cargado de fuerza pulsional; el *ello* se sobredimensiona y el *superyó* interviene en exceso, generando lo que se conoce como sentimiento de culpa. Dicha fuerza pulsional que trae la pérdida del objeto queda suspendida, y es allí donde se hace uso de los mecanismos de defensa que, en cierto modo, definirán el camino del duelo hacia lo normal o lo patológico, siendo la represión la principal causa de esto último. Cabe aclarar que el duelo para Freud (1917) precisa una tarea del *yo* porque el dolor que este produce es visto en términos narcisistas, así el *yo* debe realizar unas metas, de las cuales las más dolorosas son el retiro de la libido y la descatectización, que generan una neutralización que da como resultado la sublimación y una sana reinversión en otro objeto.

Es importante pues señalar, que Freud (1917) en su texto *Duelo y melancolía*, donde precisamente hace una comparación entre el duelo y la melancolía, entiende a este como un afecto normal, con unas fases de construcción que comienzan con un reconocimiento del objeto perdido, obstaculizado por la negación, debido a un profundo abatimiento que produce la no aceptación de la realidad y un desinterés por el mundo exterior. Si se pasa al segundo momento, hay un desligamiento de la libido puesta en el objeto perdido, pudiendo llegar a la tercera etapa, donde el objeto perdido es incorporado al *yo* y en la etapa final, se produce la reconexión con el mundo objetual, reaparece el interés por invertir las energías que había retirado del objeto perdido en uno nuevo, quedando el *yo* libre y exento de inhibiciones.

Por otro lado, para Klein (1934,1940, 1957, citada en Tizón, 2004) la elaboración de un duelo, va a depender en gran manera de cómo se vivieron las primeras pérdidas infantiles, como la separación de nuestros padres y de todas esas satisfacciones a las que se renuncian. Por lo tanto, cuando vivimos una pérdida, se suma a la de nuestros padres, provocando sentimientos infantiles, como el odio, la ira, la culpa, etc. Lo que causará un sentimiento de reparación, y dos posiciones, una depresiva (tristeza, apatía,) y la otra esquizoparanoide (Sueños, pesadillas reviviendo el suceso).

Sintetizando los elementos planteados por estos modelos podemos decir que, si bien el proceso del duelo es visto desde perspectivas diferentes, en si es un proceso psicológico de adaptación en el cual ante una pérdida hay una parte de nuestra vida que se destruye y el duelo es ese proceso de reconstrucción que esta aunado a estados afectivos como la tristeza, la ira y el miedo. Así pues, se puede resumir en 6 elementos esenciales que van, en general, desde los primeros momentos en los que se plantea la negación y la culpa, la necesidad de aceptar la realidad de la pérdida, las alteraciones emocionales, el afrontamiento del medio en el que el fallecido está ausente, la reorientación de los afectos y el continuar viviendo.

A lo largo de estas líneas, hemos abordado de forma breve ciertos aspectos psicológicos del duelo; quedan por abordar las implicaciones psicosociales que posee, que lo hacen a su vez un fenómeno cultural. Así, este además, de contener dinámicas intrapsíquicas e individuales, también encarna diversos ritos culturales que están asociados a las creencias e ideales de un grupo social. Los ritos marcan de una forma pública los diversos momentos de transición que hacen parte de una cultura o comunidad, entrelazando tanto protocolos religiosos, como tradiciones populares, que marcan una época y unos ideales.

En occidente, por ejemplo la muerte ha sido asociada a lo lúgubre, a lo sacro o a lo místico, requiriendo de ciertos ritos que son de carácter religioso como las misas y novenarios y otros de carácter popular como ponerle música al fallecido o adornar la tumba de cierta manera. Dichos ritos, según Neimeyer (2007) aportan a ese proceso del duelo, pues permiten expresar los sentimientos de forma coherente con los valores culturales; claro está, siempre y cuando, cumpla con unos criterios que Neimeyer (2007), postula de la siguiente manera: *“el ritual debe permitir el cambio en el sentido del sí mismo de la persona que ha sufrido la pérdida”*, es decir, la pérdida asociada al ritual nos transforma y nos permite una relación simbólica con el difunto; *“ La transición a un nuevo estatus social”*, por ejemplo, la mujer que pierde su esposo, toma el lugar de viuda; y *“la conexión con lo que se ha perdido”* (P. 108-109), que es la posibilidad de seguir recordando al difunto y contar historias sobre él.

Por todo lo anterior, podemos pensar que los lutos sociales son la ritualización de los duelos psicológicos; son el núcleo de unión entre lo psicológico y lo social al brindar la posibilidad para que la sociedad colabore en la elaboración del duelo y aporte al vencimiento del olvido, que en términos de lo simbólico, es la verdadera muerte, donde se permite sellar vínculos, y despedirse de algo o de alguien, complementando así el proceso psicológico para llegar a una elaboración de duelo.

En conclusión, el duelo es un proceso normal, dinámico, íntimo y a la vez público y social, asociado a la forma que tiene un individuo desde su cuerpo, desde sus procesos psicológicos y afectivos para adaptarse a una pérdida, adaptación en la que tendrá un papel fundamental el elemento socio-cultural que actúa como un escenario en el que este se manifiesta, en el que se crean formas idiosincráticas y comunitarias de asumirlo y vivirlo y que crea herramientas particulares para su elaboración, lo que nos lleva a entender al duelo como un fenómeno que liga lo psicológico con lo social, frente al cual el psicólogo o científico social que se disponga a estudiarlo deberá preguntarse no sólo por las particularidades de los momentos psicológicos que este tiene, sino también por aquel componente colectivo y social que contribuye a aceptar la realidad de la pérdida y la muerte; favorece la expresión del dolor consecuente con los valores culturales, brinda consuelo a los afectados y permite consolidar las creencias sobre la vida y la muerte.

En consonancia con esto cabe preguntarse ¿Cuáles son las representaciones sociales que se constituyen alrededor de este, los imaginarios y las formas de afrontarlo en un determinado contexto y momento del ciclo vital?

## Referencias

- Bowlby, John (1998) *El apego: El apego y la perdida 1*. Barcelona: Madrid
- Ferrater Mora, J. *El ser y la muerte*, pp.191-195. Madrid, Ed. Aguilar, 1962.
- Freud, S. (1917). *Duelo y Melancolía*. Obras completas, Vol. XIV. Amorrortu. Buenos Aires.
- Laplanche, J. *Vida y muerte en psicoanálisis*, pp.14. Buenos Aires. Ed. Amorrortu, 1987.

Neimeyer, Robert A. (2007) *Aprender de la pérdida una guía para afrontar el duelo*. Barcelona: Paidós

Nomen Martín, Leila (2009) *El duelo y la muerte el tratamiento de la pérdida*. Madrid: Pirámide

Tizón, Jorge L. (2004) *Perdida, pena, duelo: vivencias, investigación y asistencia*. España: Paidós

Worden, William (1997) *El tratamiento del duelo asesoramiento psicológico y terapia*. Barcelona: Paidós