



**PROCESO DE DUELO Y OPTIMISMO TRÁGICO EN PADRES,
POR LA MUERTE INESPERADA DE UN HIJO
PROCESS OF DUEL AND TRAGIC OPTIMISM IN PARENTS, FOR THE UNEXPECTED
DEATH OF A SON**

Aída Mercado Maya

Luisa Vaca Nieto

Erika Robles Estrada

Johannes Oudhof van Barneveld

aidamercadom@hotmail.com

Proceso de duelo, optimismo trágico, muerte inesperada

Process of Duel, Tragic Optimism, Unexpected Death

RESUMEN

El objetivo de este estudio fue analizar el proceso de duelo y el optimismo trágico en seis padres (tres mujeres y tres varones), residentes de la ciudad de Toluca, México, que perdieron a un hijo/a por muerte inesperada. La investigación fue corte cualitativo. Las categorías de análisis quedaron conformadas por los tipos de duelo (normal, complicado o patología del duelo, crónico y evitativo), la triada trágica de la existencia (muerte, culpa y sufrimiento) y valores existenciales (actitud, vivenciales y creativos). La edad de los participantes osciló entre los 45 y los 64 años; con un grado de escolaridad de nivel profesional. En tanto que sus hijos (dos varones y una mujer) al momento de su fallecimiento tenían 17, 22 y 29 años; dos de ellos perdieron la vida en un accidente automovilístico, y el tercero aconteció por suicidio. La información se recabó a partir de la entrevista a profundidad y la autobiografía. El análisis se efectuó a partir del método fenomenológico, con base en el mismo se pudo observar que los participantes presentan características de todos los tipos de duelo y que a partir del optimismo trágico han podido dar sentido la muerte de sus hijos: por lo que se puede concluir que el tipo de duelo vivido por los participantes, se puede catalogar como duelo especial y que han desarrollaron actitudes y valores que les permiten vivir su duelo y darle un sentido a su pérdida, a su vivencia y a su ser en el mundo.

PROCESO DE DUELO Y OPTIMISMO TRÁGICO EN PADRES, POR LA MUERTE INESPERADA DE UN HIJO

ABSTRACT

The objective of this study was to analyze the grieving process and tragic optimism in six parents (three women and three men), residents of the city of Toluca, Mexico, who lost a child due to unexpected death. The investigation was qualitative cut. The categories of analysis were shaped by the types of grief (normal, complicated or pathology of grief, chronic and avoidant), the tragic triad of existence (death, guilt and suffering) and existential values (attitude, experiential and creative). The age of the participants ranged between 45 and 64 years; with a professional level of education. While his children (two boys and one woman) at the time of his death were 17, 22 and 29 years old; two of them lost their lives in a car accident, and the third was by suicide. The information was analyzed through the phenomenological method, it was observed that the participants present characteristics of all types of grief and that from the tragic optimism they have been able to make sense of the death of their children: so it can be concluded that the type of mourning lived by the participants, it can be classified as a special duel and they have developed attitudes and values that allow them to live their grief and give meaning to their loss, their experience and their being in the world.

INTRODUCCIÓN

La muerte inesperada de un hijo coloca en un quiebre existencial a quien pasa por una experiencia tan devastadora, que puede incluso causar una conmoción en sus vidas y generar temor, culpa, sufrimiento, vacío y soledad, entre otras tribulaciones; éstos aspectos implicarán de no ser procesados adecuadamente que la persona se hunda día con día en la desesperación y el sin sentido de la existencia, por lo que es conveniente que utilice los recursos que tiene a la mano para hacer frente a las circunstancias trágicas de la existencia (Frankl, 2001). Como puede ser el proceso de duelo.

PROCESO DE DUELO Y OPTIMISMO TRÁGICO EN PADRES, POR LA MUERTE INESPERADA DE UN HIJO

Duelo

De acuerdo con Fonnegra (2001) se conoce como duelo "(...) al periodo que sigue tras la muerte de alguien afectivamente importante" (p.165). Es por tanto, una reacción normal tras una pérdida, es la adaptación del ser humano, a una nueva vida sin la persona fallecida. Se entiende este, no como un estado, sino como un proceso, a lo largo del cual, se experimentan diversas reacciones, como lo menciona Roccatagliata (2012) el duelo "Comprende todos los sentimientos y las cosas raras que sentimos después de que alguien importante para nosotros ha muerto" (p. 248). En cuanto al tipo de duelo este va a depender de las condiciones en las que se da el deceso. Ya que el matiz de este proceso es diferente cuando la muerte ocurre después de un largo periodo de enfermedad, a cuando esta se presenta de manera súbita o inesperada. Esta última es aquella que toma por sorpresa al sobreviviente, dicha autora señala que existen cinco factores a considerar en este tipo de deceso: Lo súbito, sorpresivo y no anticipado de la muerte, la violencia, mutilación o destrucción del cuerpo, si la muerte fue determinada por factores de azar que pudieron haber sido evitados, las muertes múltiples (cuando fallece más de una persona afectivamente significativa) y el encuentro personal del doliente con la muerte. En el caso de los padres quienes por naturaleza esperan morir primero, el dolor se torna avasallador, imperecedero y agobiante. Al respecto, dicha autora comenta: Cuando la muerte del hijo irrumpe de manera inesperada, súbita, es casi imposible aceptarla: un día estaba riendo, jugando o conversando con nosotros, llenando con su energía el espacio vital, y al día siguiente, tras la noticia... el apagón afectivo de su muerte y ya no está. El choque, la resistencia a admitirlo, la parálisis que nos deja como atornillados a la silla, atontados por el golpe, nos roban la energía para reaccionar y actuar (...) vivirlo y aceptarlo es una tarea titánica que todos sienten superior a sus mermadas fuerzas. El dolor es indescriptible; es soledad, es el silencio (p. 216).

Los padres quedan devastados por el dolor y la incompreensión de lo sucedido, no hay explicación que mitigue el sufrimiento de un hecho tan radical e inhumano, en qué momento les fue arrebatado su hijo, qué no hicieron para evitarlo, surge entonces una serie de cuestionamientos y de sentimientos encontrados, pero ninguno les brinda un momento de contención, ya que se sienten responsables de lo sucedido.

PROCESO DE DUELO Y OPTIMISMO TRÁGICO EN PADRES, POR LA MUERTE INESPERADA DE UN HIJO

TIPOS DE DUELO

La duración e intensidad del trabajo de duelo, depende de cada persona y de la actitud que asuman para vivirlo; con base en ello se presentan los siguientes tipos de duelo:

Duelo normal

En el caso del duelo normal O'Connor (2007) menciona que este "(...) se inicia cuando se sucede la pérdida, es decir, el doliente no puede prepararse para experimentar la ausencia" (p.161, sus fases de acuerdo con Kubler Ross (2010) son: negación, rabia e ira, negociación y regateo, depresión y aceptación.

Duelo patológico

En palabras de Fonnegra (2001) un duelo se complica "(...) cuando la muerte se da de forma inesperada (especialmente si es traumática, violenta o mutilante), (...) o bien, cuando el doliente percibe que se pudo prevenir o evitar" (p.182). Dentro del duelo patológico, se encuentran variantes según las características del duelo y de la intensidad de las emociones, entre ellos se encuentran el duelo crónico y el duelo evitativo, los cuales se describen a continuación.

Duelo crónico

Payás (2010) menciona que las personas "(...) que no consiguen recuperarse después de un tiempo apropiado presentan un duelo crónico (...) caracterizado por la presencia de síntomas intensos que perduran en el tiempo y por la ausencia de progreso aparente en la adaptación a la pérdida" (p.172). Implica tristeza crónica, autocompasión, victimismo, huida de la realidad, rumiación que se convierte en obsesión y permanencia en la conexión con el dolor.

Duelo evitativo

Fonnegra (2001) menciona que para identificar un duelo evitativo, se deben tener en cuenta "La intensidad, rigidez y perduración en el tiempo" (p.154). Suelen presentarse incapacidad para responder a la pérdida, sensación de anestesia, las respuestas del duelo se inhiben, suprimen o posponen, se minimiza la importancia de la pérdida, poca expresión de sentimientos en los primeros momentos y negar las propias necesidades.

PROCESO DE DUELO Y OPTIMISMO TRÁGICO EN PADRES, POR LA MUERTE INESPERADA DE UN HIJO

A partir de lo descrito se puede concluir, que el duelo es un sentimiento en donde la persona se siente despojada de algo que le era valioso, y que le deja una sensación de desconsuelo acompañada de innumerables enfrentamientos y tribulaciones, aunada a reacciones emocionales, tales como tristeza, abatimiento, desolación; reacciones físicas, como trastornos del sueño, falta de apetito; y de reacciones espirituales como pueden ser incredulidad, temor, duda de la existencia de un ser supremo, entre otros.

OPTIMISMO TRÁGICO DE LA EXISTENCIA

El optimismo trágico de la existencia, como lo mencionan Guberman y Pérez (2005) "(...) es la actitud de optar por el descubrimiento de un sentido frente al sufrimiento ineludible, la culpa inexcusable y la muerte inevitable" (p.104), es decir, los seres humanos no pueden elegir en qué momento o en que situaciones se presenten los componentes de la triada trágica (muerte, culpa, sufrimiento), las cuales son inevitables, pero si la actitud que toman ante ellas, es dotarlas de sentido, esto les permitirá asumirlas de manera humana y digna, es decir, no consiste en negar el duelo, sino de vivirlo, cada quien en su tiempo y los recursos personales que tenga para ello, pero además se trata de seguir con la propia vida, además de la pérdida. Frankl (2003), afirma que principalmente dentro de las situaciones es de donde se puede encontrar un sentido, ya que dentro de ellas, es en donde el ser humano se conoce a sí mismo, se encuentra a sí mismo tal y como es, desprovisto de todo lo que la vida lo ha conformado, carente de defensas.

(...) también de los aspectos negativos, y quizá especialmente de ellos, se puede "extraer" un sentido, transformándolos así en algo positivo: el sufrimiento, en servicio; la culpa, en cambio; la muerte, en acicate para la acción responsable. De un modo u otro, debe haber frente a los aspectos trágicos de nuestra existencia la posibilidad de to make the best of it, como se dice bellamente en inglés: la posibilidad de sacar el mejor partido; lo mejor se dice en latín *optimum* (p.29).

Con el optimismo trágico, la logoterapia intenta enseñar un optimismo aprendido de otras personas que han sufrido esta triada, pero que han podido salir por medio del descubrimiento de sentido; tal es el caso de Frankl (2003), quien después de haber vivido en un campo de concentración, encuentra el sentido a su vida y propone la logoterapia, y con ello, intenta enseñar que la vida tiene sentido bajo cualquier circunstancia, y son esto los argumentos que justifican este optimismo, a los que el autor llama *ad hominem*; refiere además que:

PROCESO DE DUELO Y OPTIMISMO TRÁGICO EN PADRES, POR LA MUERTE INESPERADA DE UN HIJO

(...) sólo intentamos, en efecto, enseñar un optimismo que hemos aprendido de otras personas que han vivido y sufrido el optimismo trágico antes que nosotros. De ese modo, en la línea del aprendizaje más eficaz, que es el "aprendizaje mediante modelo", el sufrimiento de un *homo patiens* puede beneficiar a otro, poniendo en marcha un "reciclaje" existencial (p. 4).

Es especialmente en estos aspectos inevitables y dolorosos, que un hombre sufriente (*homo patiens*) puede descubrir un sentido humano y con ello, transformarlo en algo positivo, trascendiendo así: el sufrimiento, la culpa y la muerte. En esta última cabe resaltar que desde el pensamiento frankliano, la existencia perdura más allá de la muerte, es decir, morimos físicamente, pero existencialmente trascendemos la muerte.

Es por ello, que el concepto de optimismo trágico, responde a la tesis principal de la logoterapia, que Guberman y Pérez (2005) resumen diciendo que la premisa de la logoterapia es decir "Sí a la vida a pesar de todo" es la expresión característica de la logoterapia que sintetiza el concepto de optimismo trágico" (p.130).

Lo anterior lleva al entendimiento de que no es un optimismo ingenuo, sino basado en la convicción, que de cualquier acontecimiento que ocurra se puede sacar algo positivo, como una gran oportunidad de responder de manera humana y responsable a las preguntas que plantea la vida, a través de fuerzas espirituales, un ser supremo (Dios), acciones y actitudes, para con ello definir la dirección de la vida.

Así, el optimismo trágico, se hace presente en una situación desesperada, una situación que no se puede cambiar, y ante la cual solo queda el hecho de modificar la propia actitud, buscando en uno mismo, trascendiéndose y con ello dando testimonio de la facultad más humana del hombre: la de transmutar una tragedia personal, en un acto de amor.

Por tanto, cuando el ser humano se trasciende, mejora considerablemente su situación, superando la imposibilidad propia que presenta la triada trágica, favoreciendo así la aceptación del optimismo trágico para más adelante encontrar el sentido en cualquier situación. Pues cada sentido que descubre y atiende, hace más humano al mundo y a la persona más digna de vivir en él, aun cuando lo que se esté viviendo conlleve el matiz trágico de la existencia.

**PROCESO DE DUELO Y OPTIMISMO TRÁGICO EN PADRES,
POR LA MUERTE INESPERADA DE UN HIJO**

MÉTODO

Participantes

Se trabajó con seis padres que perdieron a un hijo por muerte inesperada; se tuvieron en cuenta los siguientes criterios de inclusión: Padres (tres hombres y tres mujeres) que han perdido a un hijo por muerte inesperada, hasta dos años de haber sufrido la pérdida, residentes de Toluca, Estado de México. A continuación se presentan algunos datos sociodemográficos de los mismos.

	Familia 1		Familia 2		Familia 3	
	GVC-1	GFS-2	CHV-3	FGC-4	FRC-5	MGF-6
Sexo	M	H	M	H	M	H
Edad	45 años	45 años	50 años	51 años	60 años	64 años
Ocupación	Actuaria	Ingeniero	Docente	Abogado	Ama de casa	Médico
Escolaridad	Licenciatura	Licenciatura	Licenciatura	Maestría	Licenciatura	Licenciatura
Estado Civil	Casados		Divorciados		Divorciados	
Edad en el momento de la pérdida	43 años	43 años	48 años	49 años	58 años	62 años
Nombre del hijo	KA		FR		MA	
Sexo	F		M		M	
Edad del hijo	17 años		22 años		29 años	
Tipo de muerte	Accidente automovilístico		Accidente automovilístico		Suicidio	

PROCESO DE DUELO Y OPTIMISMO TRÁGICO EN PADRES, POR LA MUERTE INESPERADA DE UN HIJO

TÉCNICA

Las técnicas empleadas fueron entrevista a profundidad y autobiografía; previamente se integraron las guías de tópicos, la cuales se turnaron a cuatro jueces expertos en la materia, con el fin de establecer si éstas, realmente reflejaban un dominio específico de contenido sobre la temática de estudio.

PROCEDIMIENTO

La investigación fue de corte cualitativo y el estudio de caso de tipo exploratorio, para lo cual se tuvieron en cuenta dos ejes temáticos: *Duelo y Optimismo Trágico*. Una vez que se estableció el contacto con los posibles participantes que cumplieron con los criterios de inclusión, se les informó sobre el objetivo y alcance de la investigación, así mismo, se les solicitó su autorización por escrito (consentimiento informado), garantizándoles la confidencialidad de sus datos personales. El análisis de la información recabada se realizó a través del método fenomenológico, ya que al ser una investigación cualitativa, la verdad es individual y los participantes son expertos en su tema de vida.

RESULTADOS

A continuación se presentan los resultados encontrados, así como el análisis de los mismos, se consideró para ello trabajar por eje temático, lo anterior con la finalidad de facilitar su comprensión.

Eje temático 1. Duelo

Tomando el hecho de que, hacer un duelo, es el término que mejor describe la tarea por emprender luego de la muerte, puesto que, por definición, otorga al doliente un papel activo y responsable en su proceso (Fonnegra, 2001); a continuación se analizan las fases y características que presentan los padres, de acuerdo al tipo de duelo que están cursando.

PROCESO DE DUELO Y OPTIMISMO TRÁGICO EN PADRES, POR LA MUERTE INESPERADA DE UN HIJO

Duelo normal

Esta categoría de análisis de acuerdo con la propuesta de Kübler-Ross (1992) está integrada por los siguientes indicadores: *negación, rabia e ira, negociación y regateo, depresión y aceptación.*

Negación:

Dentro de esta fase, todos los participantes intentaron defenderse de la terrible noticia, con la intención de elevar sus defensas y así poder resistir el aturdimiento inicial, el cual fue expresado por los padres de KA y de MA en frases como: "*querer salir corriendo*" y "*que las cosas sean como antes*"; lo cual es muestra de su deseo de huir de la realidad y no tener que pasar por lo que sigue a partir de ese momento. Lo anterior coincide con lo expuesto por Kübler-Ross (1992), quien refiere que en la negación el doliente pone en marcha sus defensas con la finalidad de aminorar el impacto, es decir, la persona levanta sus mecanismos de defensa para posponer y disminuir, aunque sea un poco, la agresión que implica el recibir tan terrible noticia; en los casos analizados, se reconoce la presencia de esta fase ya que los padres tuvieron esta reacción al enterarse de la pérdida de su hijo/a, al referir que era una pesadilla o que no podían creerlo. De acuerdo con Fonnegra (2001) en esta etapa los sentimientos tienden a reprimirse, por ello las personas pueden llegar a sentirse muy solos y tristes, tal y como lo manifestaron los participantes, al referir que sentían una soledad y tristeza que nunca antes habían sentido.

Este mecanismo inicial lleva a los participantes a pensamientos como "no quiero", "no es posible", "esto es un error", como indicativo del shock y la inmediata negación de los hechos, tratando de convencerse de que ha habido una equivocación, Kübler-Ross (1992) explica, que esto facilita a las personas a movilizar sus defensas para poder defenderse de lo que vendrá posteriormente y así lo manifiestan los participantes al aceptar que buscaban desesperadamente un lapso para pensar en lo que vendría de manera más serena y es por ello que intentan tomar distancia temporal de lo que está sucediendo, con la finalidad de lograr una adaptación que sea más saludable que la terrible noticia que acaban de recibir y así lo menciona Fonnegra (2001), haciendo hincapié en que la negación es un verdadero intento de amortiguar el efecto del primer impacto.

PROCESO DE DUELO Y OPTIMISMO TRÁGICO EN PADRES, POR LA MUERTE INESPERADA DE UN HIJO

Otra característica importante que presentaron los padres de MA es el pensar que la vida no tiene ya ningún sentido, así como estar abrumados y sin dirección, lo cual se relaciona con lo referido por Roccatagliata (2012) quien señala que ese sentimiento de adormecimiento es normal, junto con preguntarse, si se podrá seguir adelante, si se logrará, así como, por qué seguir adelante.

A su vez los padres de KA refirieron que a pesar de sentirse anestesiados, siempre estuvieron conscientes de que no volverían a ver a su hijo/a, es decir, no niegan la muerte sino el dolor que la muerte les provoca, así lo que predomina es un sentimiento de incredulidad de que ya nunca más podrían volver a verle; Fonnegra (2001) explica que lo anterior, protege el cuerpo y la mente del doliente, para que poco a poco pueda adaptarse a su nueva realidad.

Rabia e ira:

En cuanto a la rabia e ira, los seis padres revelaron haber sentido mucho enojo contra Dios, contra la pareja, contra el hijo/a fallecido/a, e incluso contra ellos mismos. Este puede traducirse como el darse cuenta de que los planes, sueños, esperanzas y expectativas, que se tenían en torno al hijo/a no podrán cumplirse debido a su muerte. En relación a ello Kübler-Ross (2010) explica que dentro de esta etapa, el enojo sentido no tiene una dirección concreta, es decir, se manifiesta contra todo lo que rodea al doliente. A su vez Fonnegra (2001) refiere que una característica primordial de esta fase es que se llega a una explosión de sentimientos y emociones.

En la información recabada en torno a este indicador, los participantes solían preguntarse cosas como: "¿Por qué a mí?", "¿Por qué ahora?", o bien "no es justo"; lo cual los remitía al enojo, consigo mismos, con los demás, con la vida, con todo, incluso con quienes intentaban consolarlos. En palabras de Kübler-Ross (1992) la ira inunda todo alrededor del doliente, el cual crea la necesidad de expresar su rabia para poder liberarla; en este caso, los padres demuestran esto, al relatar que nada les parecía, ni les conformaba o confortaba, ya que su corazón estaba lleno de dolor, odio y rencor; y su estabilidad estaba atropellada por la realidad.

Los padres relatan que su enojo se dirigió principalmente hacia su hijo/a fallecido/a, hacia sí mismos, hacia amigos, familiares e incluso contra padres que podían aún disfrutar de sus hijos, lo cual coincide con lo expuesto por Kübler-Ross (2010) en cuanto a que el enojo y/o envidia suele dirigirse hacia cualquier individuo que simbolice vida o energía.

PROCESO DE DUELO Y OPTIMISMO TRÁGICO EN PADRES, POR LA MUERTE INESPERADA DE UN HIJO

En el caso de los participantes este enojo y resentimiento terminó volcándose en culpa, generando con ello un enojo aún mayor.

En palabras de Fonnegra (2001) debajo de esta ira ilimitada se encuentra el gran dolor producido por la pérdida, lo cual es necesario identificar y expresar con la finalidad de iniciar el proceso de sanación.

Negociación y regateo:

Se tuvo que las negociaciones establecidas por todos los padres, las hicieron principalmente con Dios, lo que les supone una esperanza de que la situación se pueda revertir, así mismo, concuerdan en no habérselo contado a nadie, ya que sienten que no lo entenderían, cosa que los hace sentir más vulnerables, al tiempo de que es un acto inconsciente entre ellos y su Ser Supremo y la mayoría relata haber iniciado la negociación casi al año de la pérdida de su hijo/a. Kübler-Ross (2010), señala al respecto que dentro de esta fase, el deudo intenta hacer pactos, ya sea para aligerar el dolor o bien, para poder reunirse con la persona amada; dentro de las entrevistas el padre de KA menciona haber intentado hacer pactos para postergar el sufrimiento y el dolor sentido, y para encontrar fortaleza, todos ellos con la finalidad de tratar de evitar lo inaceptable.

Así mismo los padres de FR, de MA y la madre de KA, comentan que cesan las negociaciones, en el momento en que se dan cuenta de que la pérdida es real y toman cuenta de que su hijo/a ya no está ni estará presente, es decir, cuando se hacen conscientes de la irreversibilidad de la muerte y de que no sería posible que dios los llevará de vuelta con su hijo/a; Roccatagliata (2012), explica este hecho al mencionar que es una etapa muy importante ya que ayuda al doliente a reconocer que no hay marcha atrás.

En palabras de los padres, esto era el último recurso que les quedaba para poder posponer lo sucedido y/o aliviar su sufrimiento, lo cual coincide con lo señalado por Klass (1999) quien menciona que esta fase es la más breve y se trata del último esfuerzo para posponer el dolor, lo cual supone un trabajo agotador ya que tienen que lidiar con pensamientos que no coinciden con la realidad

En relación con lo anterior Kübler-Ross (2010) escribe que las negociaciones pueden hacerse antes de la muerte en caso de enfermedad terminal, o bien después de la muerte para negociar el dolor que la pérdida ha dejado; así, los participantes intentaban en silencio y en secreto hacer un trato con Dios para que les regresara a su hijo/a, ofreciendo a cambio un nuevo estilo de vida o un mejor trato, o bien, mayores demostraciones de amor y comprensión.

PROCESO DE DUELO Y OPTIMISMO TRÁGICO EN PADRES, POR LA MUERTE INESPERADA DE UN HIJO

En relación con ello Fonnegra (2001) explica que mecanismo se utiliza para protegerse de la dolorosa realidad, la cual no ofrece una solución por mucho tiempo ya que conduce al remordimiento y a la culpa; sentimientos experimentados por los participantes y que interfirieron con su proceso para la sana resolución del duelo.

Kübler-Ross (2006) puntualiza que otra pregunta frecuente en esta etapa es “¿Qué hubiera sucedido si...?”, lo cual se puede hacer evidente en los relatos de los participantes, cuando dan cuenta de que se quedaron un tiempo considerable pensando en el pasado e intentando negociar una salida, pensando regularmente en cómo sería la vida si su hijo/a estuviera con ellos y no hubiera muerto, lo que harían y cómo aprovecharían el tiempo con ellos.

Depresión:

Una vez que todos los participantes tomaron consciencia de la pérdida, pudieron sacar a flote todas las emociones que se habían guardado, principalmente una gran tristeza, la cual, relatan jamás haber sentido. En relación con lo anterior Kübler-Ross (1994) plantea que esta fase aparece cuando ya no pueden negar la situación y afloran los sentimientos de pérdida junto con una gran tristeza.

Los padres de KA y de MA se alejaron de todo y de todos, ya que no tenían ánimos de seguir ni de hacer o ver algo, lo cual de acuerdo con Fonnegra (2001) es una reacción normal, ya que el doliente empieza a comprender la certeza de la muerte, lo que trae como consecuencia un aislamiento social en todos los aspectos.

Además de la tristeza los padres manifestaron sentir desesperanza, miedo, incertidumbre y sentirse preocupados por cosas de poca importancia, y que el hecho de levantarse cada mañana suponía un gran reto para ellos, al respecto Roccatagliata (2012) menciona que comportamientos como éstos son un indicativo de que el doliente ha comenzado a aceptar la muerte de su ser querido.

Así mismo referían sentir que la depresión y todo lo que la acompaña no iba a terminar nunca, por lo cual se muestran impacientes y con deseo de no estar más tiempo en ella, pero tal como dice Rojas (2008), que a pesar de que el doliente sienta que la depresión durará por siempre, es un proceso necesario que debe de pasar ya que es una respuesta adecuada a la gran pérdida, por lo que las emociones de esta etapa deben experimentarse para poder salir de ella.

PROCESO DE DUELO Y OPTIMISMO TRÁGICO EN PADRES, POR LA MUERTE INESPERADA DE UN HIJO

Aceptación:

En cuanto a esta fase todos los participantes manifestaron que no han aceptado el hecho de que sus hijos hayan fallecido, sobre todo por las circunstancias de su muerte y la magnitud de la pérdida. Así mismo subrayan que nunca llegarán a aceptar, que su hijo/a se haya marchado de la manera en la que lo hizo. Al respecto Fonnegra (2001) menciona que cuando la muerte de un hijo/a llega de manera inesperada es casi imposible aceptarla por el impacto que ésta representa. Por otra parte los padres refirieron que quizás puedan aprender a vivir con la ausencia y muerte de su hijo/a, ya que saben que no hay nada que pueda remediar este hecho. De acuerdo con Kübler-Ross (1994) es una de las características de esta fase, y tiene que ver con el llegar a adaptarse a la vida sin la persona fallecida, aprender a convivir con la ausencia y reacomodar la vida.

El desgano y la falta de ganas para realizar actividades son características presentes en los padres de KA y de FR, así como el sentirse paralizados y sin energía, al respecto Fonnegra (2001) comenta que estas actitudes son completamente normales ya que vivir la ausencia y aceptarla es una tarea titánica, que suele ser superior a las propias fuerzas y que a la vez roba toda la energía para reaccionar y actuar. Así mismo hicieron hincapié en que sus fuerzas se concentran en sobreponerse al sufrimiento y a la depresión, que se han dado cuenta de que su hijo/a no va a regresar nunca y eso los ha llevado al paso del tiempo a establecer una relación distinta con su hijo/a. Lo anterior coincide con lo expuesto por Kübler-Ross (2010) quien dice que esta etapa consiste en aceptar la realidad de que la persona querida se ha ido físicamente, por lo cual los dolientes deben de comprender que ésta será su nueva realidad de manera permanente.

DUELO COMPLICADO O PATOLOGÍA DE DUELO

El duelo complicado o patología del duelo, es aquel que se vive de manera trágica y este sentimiento provoca malestares psicológicos lo cual resulta en una incapacidad para vivir y relacionarse con el entorno; sus indicadores hacen referencia a: Comportamientos de no aceptación de cuanto ha sucedido, a la percepción por parte del doliente de que la muerte se pudo prevenir o evitar, así como no permitirse hacer un cierre y reconstruir obsesivamente los eventos y el escenario.

PROCESO DE DUELO Y OPTIMISMO TRÁGICO EN PADRES, POR LA MUERTE INESPERADA DE UN HIJO

Comportamientos de no aceptación de cuanto ha sucedido

Los seis padres entrevistados no pueden admitir la muerte de su hijo/a, esto se presenta como una defensa del Yo ante lo inevitable, lo cual es una de las principales condiciones para que el duelo se complique (Pangrazzi, 2008), explica que las personas que sufren de este, no logran alcanzar la aceptación de la pérdida, debido a la ira, culpa y tristeza, los cuales no se pueden superar en un duelo normal. Lo anterior se vincula con el hecho de que además de no admitirlo, de que es algo que aún no pueden creer, tanto por la manera en la que falleció su hijo, como por la manera en la que su vida cambió de un día para otro, es decir, les cuesta aceptar su muerte por la manera violenta en la que ésta aconteció. Fonnegra (2001) da evidencia de lo anterior, al señalar que el duelo suele complicarse cuando la muerte es ocasionada de manera inesperada (traumática, violenta o mutilante).

Por otra parte se tuvo que los padres de KA y de MA tenían la necesidad de mantenerse ocupados, con la finalidad de huir de la realidad y tener la percepción de que la vida seguía tal y como la conocían antes del deceso, esto como defensa propia del organismo, ya que de lo contrario, en su imaginario, aparecerían los sentimientos que habían sido reprimidos hasta ahora y esto generaría más estrés y ansiedad en ellos, Roccatagliata (2012) expresa que esto es una conducta dañina normal, ya que tratan de ocultar su dolor tras una fachada de admirable fortaleza, como el trabajar en exceso.

Percepción del doliente de que la muerte se pudo prevenir o evitar

En el discurso de los seis padres se pudo identificar que éstos viven con la idea de que la muerte la pudieron haber evitado si hubieran actuado de manera diferente, aspectos que han complicado su duelo, y les ha ocasionado fuertes sentimientos de culpa, junto con coraje y enojo contra sí mismos. Al respecto Fonnegra (2001) menciona que es una reacción psicológica común en un duelo patológico, principalmente tras una muerte inesperada en la que los deudos se reprochan no haber hecho lo suficiente por el difunto.

Principalmente las madres, son las que creen que la muerte de su hijo/a pudo ser evitada, lo cual se relaciona con lo expuesto por Kóvacs (2002), cuando menciona que el sentimiento materno de pérdida irreparable se agrava y conduce a la misma a una desorganización psicológica.

PROCESO DE DUELO Y OPTIMISMO TRÁGICO EN PADRES, POR LA MUERTE INESPERADA DE UN HIJO

En relación con lo anterior Worden (2013) plantea la culpa cultural, en la cual subyace el hecho de que los padres cuiden y custodien a sus hijos; lo cual se hace manifiesto en los entrevistados, al asegurar que son culpables, ya que no cumplieron con su rol de padres, por no evitar esto o aquello o por no haber actuado de otra manera, para evitar o prevenir la muerte de sus hijos.

No se permite hacer un "cierre"

Se pudo identificar que uno de los dolores más difíciles que han tenido que enfrentar los padres de KA, de FR y la madre de MA ante la vivencia de la muerte, es no haberse podido despedir de su hijo/a, aspecto que les ocasiona graves dificultades para llevar a cabo su trabajo de duelo y cierre, ya que no han podido aceptar la irreversibilidad de este acontecimiento, además de sentirse sin fuerza, y con mucha necesidad de manifestar el amor sentido hacia su hijo/a; Roccatagliata (2012) escribe al respecto que cuando se frena el proceso de duelo, no es tangible para el doliente ver en su sufrimiento una oportunidad para expresar amor, curar heridas, así como, descubrir nuevas fuerzas y virtudes.

Situación que suele volverse compleja, para los padres de KA por el hecho de que no les fue posible a los padres pedir perdón a su hija por sus errores, en el caso de los padres de FR y la madre de MA el recordarles el gran amor que les profesaban; lo que de igual de manera retrasa el proceso de duelo y les imposibilita hacer un cierre, y despedirse. Esto genera que los dolientes, de acuerdo con Fonnegra (2001) sobredimensionen los eventos relacionados con la muerte de su hijo/a y lo sucedido antes de ella, tal como se presentó en los padres de KA, ya que tuvieron una discusión previa con su hija, y ante el acontecimiento de su muerte se autoreprochan y culpan de manera desproporcionada. Pangrazzi (2008) argumenta que el problema radica principalmente en la despedida, los sentimientos o las culpas, lo cual puede llegar a repercutir gravemente en el proceso de duelo.

Por otra parte los padres (varones) de KA y FR señalan que dentro de las expectativas que tenían con y hacia sus hijos, la muerte no figuraba, ya que solo había lugar para la vida; en sus narraciones se pudo identificar que ellos no hubiesen querido que la muerte de su hijo/a fuera de esta manera, sino a una edad en la que hubieran logrado alcanzar sus sueños y madurez y acompañados de sus seres queridos, tales aspectos han contribuido a que el duelo en ellos se haya complicado. Fonnegra (2001) refiere la importancia de encontrar un porqué a la muerte, pero no sólo un porqué, sino un porqué así, convirtiendo esto en una gran necesidad, lo que se puede considerar como otro factor que suele complicar el duelo.

PROCESO DE DUELO Y OPTIMISMO TRÁGICO EN PADRES, POR LA MUERTE INESPERADA DE UN HIJO

Reconstrucción obsesiva de los eventos y el escenario

Con respecto a esta característica, solo el padre de MA, cuyo hijo se suicidó, menciona haber reconstruido de manera obsesiva los eventos y las características de la muerte, lo cual desencadenó en él estrés postraumático, así como la aparición de escenas e imágenes representativas de la muerte de su hijo; esta situación lo llevó a consultar un psiquiatra, y hasta la fecha se encuentra medicado, lo anterior es comprensible de acuerdo con Roccatagliata (2012) quien explica que cuando la muerte es inesperada, el pensamiento del deudo se ocupa principalmente por los sucesos relacionados con la muerte y los momentos anteriores a esta.

En relación con ello Pangrazzi (2008) menciona que ante estas situaciones, la autoimagen de la persona en duelo se resiente y es por esta razón que acude a la medicación, para poder encontrar en ella, el valor que le falta para poder transitar por este camino. Otro aspecto vinculado al duelo complicado, son los pensamientos de aquello que pudieron haber realizado de manera diferente, o si debieron hacer algo más, para con ello evitar la muerte, o bien si su labor como padres no fue correcta, tales aspectos se encuentran presentes en todos los participantes. A

DUELO CRÓNICO

Los participantes, dentro de este tipo de duelo, no han podido elaborar su pérdida y algunos síntomas siguen apareciendo con el tiempo, las principales características son: tristeza crónica, autocompasión, victimismo, huida de la realidad, rumiación que se convierte en obsesión y permanencia en la conexión con el dolor.

Tristeza crónica

La tristeza sentida por todos los participantes puede decirse que es de tipo crónico, por los síntomas que presentan, ya que se encuentra presente todo el tiempo a causa de la pérdida sufrida y a esta situación se le suman las realidades vividas en el día a día, tales como la ausencia del ser querido, el tiempo que llevan sin verlo/a, sin hablar con él/ella y sin poder encontrar una razón coherente por la que sucedió dicho acontecimiento, en torno a ello Pangrazzi (2008) menciona que una característica de la tristeza crónica es la presencia de ésta la mayor parte del día, la mayoría de los días.

PROCESO DE DUELO Y OPTIMISMO TRÁGICO EN PADRES, POR LA MUERTE INESPERADA DE UN HIJO

Los seis padres reportan dolores de cabeza y cuerpo, principalmente los padres de MA quienes han tenido dolores en el pecho. Por otra parte todos los participantes refieren un sentimiento constante de desánimo, así como la falta de ganas para ocuparse de sus labores cotidianas, o de ver a otras personas con las que antes disfrutaban pasar el tiempo, lo cual en su momento les generó culpa ya que dejaron de atender a sus hijos y parejas, así como de la vida familiar. De acuerdo con Roccatagliata (2012) cuando un hijo muere, el sufrimiento es tal que no tiene cabida en los padres y por esta razón pueden presentar dolores físicos, así mismo explica que el sentimiento de desánimo es normal, ya que tras la pérdida, la vida no tiene sentido, y que las cosas que solían agrandar pueden convertirse en un pesar.

Autocompasión

En tono a este indicador los padres de KA mencionan haber tenido sentimientos de autocompasión, lo cual les resultó muy difícil de manejar, ya que la lástima por ellos mismos, no les permitía fluir, en su proceso de manera adecuada. En relación con lo anterior Fonnegra (2001) plantea que este sentimiento es muy difícil de manejar, ya que incapacita al deudo en sus actividades sin dejar que el duelo tome su curso; en palabras de los participantes los hacía sentirse atorados, y su respuesta era alejarse de su entorno y de su cotidianidad. Ya que sentían mucha tristeza por la manera en como murieron sus hijos, lo cual los hundía más y más, en su pena. La autocompasión de acuerdo con Roccatagliata (2012) puede aparecer disfrazada de pena por la muerte o pérdida de un ser querido.

Otros síntomas que refieren los padres de MA y KA son sentimientos negativos hacia sí mismos tales como enojo, tristeza, coraje y lástima. El enojo que sentían consigo mismos es por una parte por no haber podido evitar el fallecimiento y por otra parte por no poder salir del estado en el que se encuentran y no poder ayudarse, lo cual forma parte del duelo crónico, ya que como menciona Fonnegra (2001), el enojo con uno mismo dentro del duelo no se da de manera global, sino con alguna parte de éste que no se puede concluir o cerrar, en los participantes se puedo identificar que se encuentran enojados por ciertas situaciones, más no por todo el proceso que viven, lo que resalta en ellos es las circunstancias en las que aconteció la muerte.

PROCESO DE DUELO Y OPTIMISMO TRÁGICO EN PADRES, POR LA MUERTE INESPERADA DE UN HIJO

Victimismo

Los padres FR relatan que el que a su hijo lo asesinó un borracho que iba en la carretera, que fue víctima del que lo mató, y ellos son víctimas de esta situación, lo que los conduce a una decepción mayor y aumento considerable de sufrimiento, en relación con lo anterior Pangrazzi (2008) escribe que esta forma de afrontar el sufrimiento, principalmente por una pérdida, lleva al deudo a una visión más pesimista de la realidad, lo cual produce mayores malestares. Esto coincide con lo expuesto por Roccatagliata (2012) quien menciona que la mayoría de los padres con este tipo de duelo, caen en el victimismo crónico, lo cual ocasiona que los sentimientos negativos como la ira y el resentimiento se alimenten, y puede desembocar en un victimismo agresivo.

A su vez la mamá de KA, expresa sentir que es mirada con lástima, así como sentirse agredida por los demás (entorno laboral y familiar), ya que éstos la rechazan o murmuran cuando ella pasa, al respecto Fonnegra (2001) refiere que cuando el deudo juega el rol de víctima, simula una agresión o menoscabo inexistente, lo cual suele llevar a responsabilizar erróneamente al entorno o a los demás.

Lukas (2002) plantea que la víctima proyecta de manera externa su situación, ya que requiere esfuerzos personales y asumir una responsabilidad que no quiere afrontar: su propia vida.

Por otra parte, ambos padres mencionan que se sienten débiles y maltratados y que no encontraron apoyo y comprensión en los demás, más que el uno en el otro, lo cual coincide con lo descrito por Fonnegra (2001) quien menciona que el pensamiento del deudo que se victimiza, consiste en mostrarse débil y maltratado, buscando apoyo en el otro que le es cercano, para así evitar tener que hacerlo en otros ámbitos.

Huida de la realidad

Los padres varones de KA y FR con respecto a esta característica, reportaron haber intentado huir de la realidad, de la tristeza, el dolor y el sufrimiento causado por la muerte de su hijo/a, esto con la necesidad de no querer reconocer la realidad tan amenazadora que supone su pérdida, en relación con ello Fonnegra (2001) menciona que estas actitudes representan uno de los mecanismos más comunes, y lo que desea el deudo es oponerse a reconocer la existencia de las vivencias tan dolorosas que están atravesando, así mismo señala que no es que la persona no esté consciente de su realidad, más bien es una especie de autoengaño para protegerse de la situación.

PROCESO DE DUELO Y OPTIMISMO TRÁGICO EN PADRES, POR LA MUERTE INESPERADA DE UN HIJO

Así mismo comentaron que se hicieron cargo del dolor de su pareja, lo cual puede deberse al hecho de experimentar temor y/o imposibilidad para hacerse cargo del propio dolor, o bien con la esperanza de darle un giro a su realidad y cambiar el entorno de su pareja, y así evitar mayor sufrimiento, desamparo y desolación; En sus palabras no era posible que ellos como hombres se derrumbaran, más bien su deber era apoyar a sus parejas, a este respecto dicha autora plantea que este tipo de situaciones es común, y la estrategia consiste en medir las posibilidades reales de cambiar la realidad y no enfrentarse directamente a la situación y esto evita una frustración mayor. Quizás por ello, estos padres tomaron la actitud de ser los fuertes y sostener al resto de la familia, para no quebrantarse frente a la pérdida de sus hijos.

Rumiación que se convierte en obsesión

Con respecto a esta característica, cinco de los entrevistados refieren haber tenido pensamientos constantes en torno a la manera tan trágica en la que murieron sus hijos, así como buscar la manera para dejar de hacerlo; a este respecto, Roccatagliata (2012) indica que los deudos que tienen rumiaciones tienen la necesidad de pensar en la manera en la que falleció su hijo/a, pero al mismo tiempo, necesitan dejar de hacerlo y es cuando se produce la lucha entre el deseo de hacerlo y la necesidad de descansar sus pensamientos.

Otra de las rumiaciones recurrentes en los participantes es la culpa generada por la muerte de su hijo/a, por ejemplo en el caso de KA, ambos padres tuvieron una fuerte discusión con ella por su comportamiento, lo cual la llevó a salirse de su casa enojada y alterada, posterior a ello tuvo el accidente en el que murió. Mientras que los padres de MA muestran un fuerte sentimiento de fracaso como padres, en relación con ello Payás (2010) sugiere que cuando las rumiaciones se producen por desencadenantes: como discusiones, equivocaciones, contratiempos, entre otros, que son hechos que no se saben procesar y por esa razón se mantiene en los pensamientos de los deudos permanentemente; y que de no solucionarse pueden llevar a la persona a un estrés abarcativo.

Igualmente, los padres refieren que constantemente se plantean cuál fue el último pensamiento de sus hijos, qué sintieron al momento de su muerte, si sufrieron o no, estos pensamientos, les han generado estrés e infortunio y con el paso del tiempo, ha llegado a volverse una obsesión, ya que no encuentran una razón a esta vivencia.

PROCESO DE DUELO Y OPTIMISMO TRÁGICO EN PADRES, POR LA MUERTE INESPERADA DE UN HIJO

En relación con este hecho Fonnegra (2001) explica que el pesar surge cuando hay experiencias a las que no se les puede otorgar un sentido, lo cual desencadena, junto con las rumiaciones, sentimientos de estrés, frustración, tristeza y apatía.

Permanencia en la conexión con el dolor

Los seis participantes, coinciden en sentir mucho dolor, particularmente las madres de FR y de MA, afirman que "esto será siempre así, que nunca va a dejar de doler", al respecto Pangrazzi (2008) refiere que la persona está como anclada en su pena, con una sensación de impotencia o rabia, lo cual parece congruente con el relato de las participantes, ya que en sus palabras el dolor y el sufrimiento lo sienten tal como el primer día y que las heridas que éstas pérdidas les han dejado, permanecen abiertas y que no pueden evitarlo.

El sentimiento de que el dolor nunca va a terminar, los padres lo asocian con el tiempo que ha pasado después de la pérdida y que su vida no ha logrado acomodarse y se predisponen con el pensamiento de que el dolor y los recuerdos de la muerte de su hijo/a no cesarán nunca, lo cual de acuerdo con Payás (2010) se puede explicar cómo una actitud de defensa del Yo para no aceptar la angustia, la ansiedad y mucho menos el dolor, con el que se encuentran en constante conexión. En el caso de ambas madres, el dolor sigue latente como el primer día y en sus relatos se percibe como ilimitado, los recuerdos aun cuando ha pasado el tiempo siguen matizados de dolor, llanto y desesperanza.

Por otra parte la mamá de FR, menciona que ha intentado actuar como si nada hubiera sucedido y se ha propuesto continuar con su vida en las mismas condiciones que antes de la pérdida de su hijo. Lo anterior coincide con lo descrito por Roccatagliata (2012) quien puntualiza que la indiferencia es una actitud normal ante la muerte de un hijo/a, con lo que se intenta volver a la hipotética normalidad, pero esto es una máscara ya que es ineludible que hubo un despojo y nada es igual y esta pérdida irrumpe irremediabilmente en la vida cotidiana y a partir de ese momento, nada es igual. Lo cual permite entender la cronicidad del duelo.

PROCESO DE DUELO Y OPTIMISMO TRÁGICO EN PADRES, POR LA MUERTE INESPERADA DE UN HIJO

DUELO EVITATIVO

Dentro de éste, las reacciones emocionales del duelo no aparecen y la actuación del deudo es como si no hubiera ocurrido nada, sus indicadores son: incapacidad para responder a la pérdida, sentirse anestesiado y no poder expresar abiertamente la aflicción, tristeza o enfado, las respuestas del duelo están inhibidas, suprimidas o pospuestas, expresión de pocos sentimientos en los primeros momentos, así como negar las propias necesidades.

Incapacidad para responder a la pérdida

Esta situación fue reportada tanto por el papá de KA y la mamá de MA, quienes mencionan seguir sintiendo la presencia de su hijo/a y esperan conscientemente que un día regrese, Fonnegra (2001) señala que esta actitud pone de manifiesto que la persona posee una esperanza infundada de que la persona fallecida regresará, provocando en los dolientes un estado de ansiedad que no permite la evolución del duelo.

Ya que ante la espera de que su hijo/a vuelva, emergen sentimientos de desinterés y falta de involucramiento emocional por el mundo que les rodea con la finalidad de protegerse del sufrimiento que la pérdida les causó, al tiempo que no quieren hacer consciente el hecho de que sus hijos no van a volver, es decir, que no tiene solución, situación que ambos padres no quieren asumir, y esto coincide con lo reportado por Roccatagliata (2012) quien afirma que cuando un hijo muere, los padres se bloquean emocionalmente, es decir, no se permiten una respuesta emocional congruente con el suceso de la muerte, así toda su energía se concentra en resolver una situación que no tiene marcha atrás.

Lo anterior los incapacita para elaborar su pérdida y aletarga su proceso de duelo, lo cual adormece su sufrimiento y con ello, no pueden fluir sentimientos de decepción y dolor, Payás (2010) explica que cuando pasa esto, los deudos, se tornan incapaces para expresar claramente el sufrimiento por la pérdida, presentan así conductas como retraimiento y/o dedicación obsesiva a la atención a terceros, que en el caso de los entrevistados, es una conducta recurrente.

En el caso de ambos padres, una vez que concluyeron los rituales de despedida a su hijo/a, como el velorio y el cortejo fúnebre y que estos fueron sepultados, empezaron a tomar conciencia de la pérdida y el dolor que esta les generaba, lo anterior es común, ya que los deudos se encuentran alejados de la realidad y tan incapaces de integrarse al mundo, que cuando terminan estos ritos, se dan cuenta de que hay una nueva realidad esperándolos (Fonnegra, 2001).

PROCESO DE DUELO Y OPTIMISMO TRÁGICO EN PADRES, POR LA MUERTE INESPERADA DE UN HIJO

Sensación de anestesia y de no poder expresar la aflicción, tristeza o enfado

Respecto a este indicador el padre de KA y la mamá de FR, coincidieron en sentirse anestesiados, sin poder expresar sus sentimientos, por la necesidad de no sentirse vulnerables, y así mantenerse estables en la vida. Relatan tener un sentimiento como si el mundo se hubiera detenido o como si no les estuviera pasando a ellos, al respecto Roccatagliata (2012) refiere que este adormecimiento se da por el temor de afrontar tanto sufrimiento después de la muerte violenta de un hijo/a, ya que, no es posible asimilar todo el dolor y toda la carga de emociones, principalmente por la muerte tan repentina, tan dramática y tan violenta; que en el caso de los participantes, los ha sumergido en un estado de intensa perturbación y embotamiento.

Así mismo estos participantes refirieron hacerse cargo del dolor del otro (de su pareja, principalmente), esto por su sentimiento de incapacidad para hacerse cargo de sí mismos, lo cual se puede constatar en su relato, ya que ante la pérdida de sus hijos se encuentran desorientados y predominan en ellos los sentimientos de extrañeza e incredulidad, por lo que prefieren enfocarse en el otro, que arreglar sus pendientes, lo cual es una reacción defensiva, ya que como menciona Payás (2010) el hacerse cargo del mundo ajeno, libera y descarga el peso del sufrimiento, dado que en este momento de separación, el deudo suele sentirse como perdido.

En el caso del padre de KA éste manifiesta su necesidad de proveer, satisfacer y hacerse cargo de su esposa, más en esta situación tan dolorosa es su menester actuar de tal manera, al respecto Fonnegra (2001) menciona que socialmente en el varón proveedor ha recaído la obligación de proveer desde los bienes materiales hasta la felicidad de su pareja, y en una situación de duelo hay una necesidad tan grande de satisfacer al otro que se posterga el propio dolor, junto con la necesidad de darle una salida al sufrimiento de su pareja, al respecto Payás (2010) menciona que en el caso de la muerte de un hijo/a la expresión emocional de la mujer produce una terrible impotencia en el hombre, quien a su vez siente como necesidad y obligación dar una respuesta sistemática al sufrimiento de ella. Así mismo, este autor puntualiza que esta anestesia emocional puede persistir meses, años o bien, toda la vida; en el caso de los participantes, llevan alrededor de dos años con la misma, han continuado con su vida de manera adaptativa, lo cual de acuerdo con este autor, no lleva al deudo a la resolución de su duelo, más bien lo torna vulnerable en su capacidad de afrontamiento emocional.

PROCESO DE DUELO Y OPTIMISMO TRÁGICO EN PADRES, POR LA MUERTE INESPERADA DE UN HIJO

Las respuestas del duelo están inhibidas, suprimidas o pospuestas

Cuatro de los participantes (los padres de FR y de MA) mencionan que al principio no podían reaccionar, que fue como si sus emociones no estuvieran presentes, lo cual suele presentarse por el choque inicial o negación temporal, donde los detalles del sepelio y/o entierro distraen al deudo, pero el tiempo para ellos, se alarga como una defensa contra la magnitud y/o implicaciones de lo sucedido, a este respecto Fonnegra (2001) menciona que dentro de este tipo de duelo, la necesidad de ocultar el mismo varía considerablemente y las diferencias se dan en lo que se refiere al carácter vergonzante o conflictivo de la exhibición u ocultación del duelo, dado el tipo de muerte que en el caso de KA se da posterior a una discusión con sus padres, mientras que MA se suicidó.

Al respecto Behar (2003) opina que esta inhibición no es completa y que pueden darse respuestas parciales, es decir, hay momentos en los que demuestran tristeza y aflicción limitadas, e igualmente concuerda con los entrevistados ya que asumen la pérdida como tal, tiempo después de que ésta ocurrió.

Expresión de pocos sentimientos en los primeros momentos

En este indicador tanto el padre KA, como la mamá de FR, relatan que se encontraban imposibilitados para expresar sus sentimientos, principalmente con su pareja, familiares y amigos, ya que sentían que los otros no iban a comprender su sufrimiento, por lo que optaron mostrar una cara de fortaleza, en relación con lo anterior Payás (2010) hace una analogía, mencionando que la cara alta y la admirable fortaleza, contrasta dramáticamente con el llanto y el aturdimiento, característica que sobresale en los participantes cuando relatan que la gente los reconoce por su fortaleza.

Ambos padres por otra parte coinciden en señalar que no querían aturdir a sus pareja con sus sentimientos por lo que mostraron una actitud de normalidad y fortaleza; mencionan además que no expresaban sus emociones porque no querían ser una carga para los demás, además de que no iban a comprender lo fuerte de su situación, por lo que era mejor no comunicarlo; a este respecto Behar (2003) menciona que el deudo no expresa sus emociones ya que esto resulta demasiado doloroso y por ello la niega o la evita, de tal manera que las personas que le rodean no pueden detectar signos de dolor o duelo.

PROCESO DE DUELO Y OPTIMISMO TRÁGICO EN PADRES, POR LA MUERTE INESPERADA DE UN HIJO

Negar las propias necesidades

Cinco de los participantes relatan que a partir de los problemas de salud, problemas emocionales y de todo tipo, que se presentaron en sus respectivas familias, optaron por negar sus propias necesidades, Fonnegra (2001) refiere que esta actitud se puede entender como un no querer estar consigo mismo, lo cual lleva al deudo a perderse en el otro, a no poner límites, no atender sus necesidades, así como a dejar de lado lo que le está ocurriendo.

El hacerse cargo del sufrimiento del otro, de acuerdo con Payás (2010) lleva al deudo a adentrarse en una dinámica que lo deja con un sentimiento de vacío y desvalorización, aun cuando esto lo hacen para desvincularse de su propio sufrimiento. En torno a este proceso solo la mamá de FR ha tomado conciencia de esta conducta, expresa que necesita ayuda profesional, para dejar de centrarse totalmente en sus hijos, sin embargo refiere que su ayuda y presencia es indispensable para los otros y que sólo ella sabe cómo salvar a su familia, al respecto, Roccatagliata (2012) llama a esta actitud *el omnipotente* ya que se busca salvar al otro, del sufrimiento y del sentimiento de vacío que la muerte implica en el entorno familiar. En tanto que Fonnegra (2001) explica que al negar sus necesidades, los dolientes evitan expresar el impacto que les generó la pérdida, y que esta conducta es una manera de autoprotgerse del dolor que en el fondo les sobrecoge.

EJE TEMÁTICO 2. OPTIMISMO TRÁGICO

El optimismo trágico de la existencia, permite a la persona descubrir un para qué en las situaciones trágicas que se le pueden presentar en la vida y que son referidas por Frankl (2003) como la triada trágica conformada por la muerte, la culpa y el sufrimiento, categorías irrenunciables en el devenir de la persona; desde la logoterapia, la única posibilidad que tiene el hombre frente a ellas es dotarlas de sentido, para lo cual deberá hacer uso de los valores existenciales, esto permitirá que se puedan asumir de manera humana y digna, específicamente en el caso del duelo, posibilitan el vivirlo de manera significativa con la finalidad de que el doliente se pueda ensalzar por encima del sufrimiento. A continuación se presenta el análisis de las categorías mencionadas.

PROCESO DE DUELO Y OPTIMISMO TRÁGICO EN PADRES, POR LA MUERTE INESPERADA DE UN HIJO

Tríada trágica

La tríada trágica de la existencia, se refiere a aquellas situaciones que son inherentes al ser humano, es decir que son inevitables y que se encuentran presentes en la vida de todo ser humano, éstas son irrevocables, por lo que dentro de la logoterapia se propone encontrarles sentido a cada una de ellas, estas situaciones se refieren a la muerte, a la culpa y al sufrimiento.

Muerte

Para la logoterapia, la palabra muerte quiere decir cosecha, la cual debe transformarse en acción responsable, ya que ésta le da sentido a la vida y a la propia existencia como única, en la medida en que la persona asume la finitud de la vida. Esta categoría se encuentra integrada por los siguientes indicadores: visión de la muerte en general, visión de la muerte de su hijo/a y representación de la muerte de su hijo/a.

Visión de la muerte en general

En el caso de los padres KA y de FR, después de la muerte de su hijo/a, señalan que hoy aceptan la muerte como tal, tienen presente que es un hecho que tiene que pasar y que nadie es eterno o está exento de ella; Guberman y Pérez (2005) explican que si el hombre observa el fin de la existencia, tendrá la capacidad para encontrar un sentido a su vida; es decir que la muerte otorga sentido a la existencia, pero ésta cobra mayor significado cuando en vida se hace este reconocimiento.

De acuerdo con la información que proporcionaron los participantes, se pudo constatar que la vivencia experimentada por ellos actualmente es un detonante que les da fuerza para vivir y les ha quitado el miedo, tanto a la muerte como a la misma vida, así han podido otorgarle un sentido a la misma. Esto puede entenderse a partir de Frankl (2002) quien refiere que el ser humano, al darse cuenta de la finitud de la vida debe actuar y existir lo cual consiste en ser responsable, de sí mismo, más allá de los avatares de su propia existencia, solo así se puede encontrar sentido a un hecho tan radical. La muerte como polaridad de la vida debe de aceptarse y reconocerse, con la finalidad de que el hombre tome conciencia de la finitud humana.

PROCESO DE DUELO Y OPTIMISMO TRÁGICO EN PADRES, POR LA MUERTE INESPERADA DE UN HIJO

Visión de la muerte de su hijo/a

En relación con este indicador los padres de KA y FR, se preguntan por el sentido de una experiencia tan devastadora; en tanto que los padres de MA refieren este hecho como absurdo, afirman que la muerte de su hijo/a no debió haber sucedido; estos cuestionamientos coinciden con lo expuesto por Guberman y Pérez (2005) quienes mencionan que cuando el ser humano se enfrenta a la muerte, éste se confronta con la íntima pregunta por el suprasentido o por el absurdo. Ya que tanto la muerte, como el pensar en ella resultan amenazantes, dado que también se pierden forzosamente toda significación, meta, sueños, ilusiones, planes. Así mismo Bertí y Schneider (2003) indican que la muerte de un hijo es una situación límite en la existencia humana.

Representación de la muerte de su hijo/a

En el caso de los padres de MA, no han podido vislumbrar una posibilidad que les pueda ayudar a entender la muerte de su hijo, su vida se colapsó a partir de la misma. En sus palabras es una traición de la vida, una equivocación de Dios. Lo anterior de acuerdo con Guberman y Pérez (2005) tiene que ver con la percepción de la persona de que ha perdido el horizonte, y no encuentra fuerza alguna, para continuar con su vida. En tanto que Bertí y Schneider (2003) escriben al respecto que para el padre que ha perdido un hijo el tiempo parece ilimitado y eterno.

En cuanto a los padres de KA y FR, la muerte les arrebató lo más querido, pero con todo y ello les ha implicado un cambio, un no quedarse estático, sino moverse del sufrimiento para continuar con la vida, esta postura que ellos han asumido representa para la logoterapia, la transitoriedad, que es el primer paso para encontrar un sentido, conlleva las oportunidades de hacer algo con respecto a la realidad, es decir, se encuentra en las mismas la posibilidad de sentido, al aceptarlas, asumirlas y convertirlas en realidad (Frankl, 2003). Se puede decir que estos participantes ya no se resisten a su experiencia, miran la muerte de sus hijos con un matiz de optimismo trágico.

Culpa

La culpa, es un sentimiento que procede de la conciencia de haber actuado de manera inadecuada, desde la logoterapia esta implica la responsabilidad del actuar, hace alusión al libre albedrío de la persona, y a su conciencia para tomar decisiones, no es una cuestión punitiva, sino más bien confiere el hecho de resarcir el daño, con ello se gesta una culpa sana.

PROCESO DE DUELO Y OPTIMISMO TRÁGICO EN PADRES, POR LA MUERTE INESPERADA DE UN HIJO

Así esta debe transformarse en conversión o cambio, teniendo esto en cuenta y para ahondar en este indicativo se abordó desde tres cuestiones, las cuales se discuten en las siguientes líneas.

Las cosas pudieron ser distintas

Un sentimiento presente en los padres de MA y de KA, es que estaba en sus manos que las cosas pudieron ser diferentes, si hubieran sido buenos padres, o si no le hubieran regalado el carro; situaciones por las cuales se arrepienten. Frankl (2003) escribe al respecto que el ser humano confrontado abruptamente con la culpa, cuando pierde a un hijo, lo cual incrementa el sufrimiento existencial.

Todos los padres se muestran arrepentidos por los asuntos pendientes que tenían con sus hijos, en torno a ello Frankl (2002) expone que la culpa se puede borrar, a partir del renacimiento moral, dejando de la lado la culpa aniquilante, para actuar de manera responsable. A este respecto Guberman y Pérez (2005) refieren que dentro del arrepentimiento también se debe encontrarse un sentido, el cual sería transformar la acción en algo fecundo, situación que en el caso de los padres de FR y KA, está cobrando lugar, no así en los de MA.

Cambios ocurridos con la muerte de su hijo/a

Tanto los padres de FR, como los de MA, terminaron su relación como pareja; sin embargo actualmente se mantienen en contacto, aun cuando en los segundos no han podido superar esta tragedia, se muestran más unidos, señalan que aprendieron a amar sin poseer; lo cual de acuerdo con Frankl (2002) es la primera condición para que se dé una relación de coexistencia, que en palabras de este autor es una relación Yo-Tú, que posee un carácter de igual a igual, en la que se privilegia el diálogo y el encuentro genuino y auténtico con el otro. Que implica además el ejercicio de la libertad incondicionada, de la que el hombre hace alusión para asumir la responsabilidad de sus actos para convertirse en alguien nuevo, consigo mismo y con los demás (1994).

Responsabilidades adquiridas por la muerte de su hijo/a

La responsabilidad adquirida cobra vigencia en el actuar humano. En el caso de los participantes, una respuesta común fue el cuidar y amar a sus parejas y a sus otros hijos. Frankl (2001) refiere que cada día debe ser vivido con todos sus minutos, con los recuerdos diarios y las rutinas sin la presencia del ser amado. Confrontados con el sufrimiento que su ausencia provoca.

PROCESO DE DUELO Y OPTIMISMO TRÁGICO EN PADRES, POR LA MUERTE INESPERADA DE UN HIJO

Mientras que Guberman y Pérez (2005) señalan que el valor supremo de la vida, implica la búsqueda de sentido, para ello se requiere de actos intencionales, no sólo en lo que es, sino también en lo que puede ser. En este caso más allá de la muerte.

Sufrimiento

El sufrimiento se describe como un padecimiento de orden existencial, que supone un sacrificio, ya que consiste en resistir y mantener un destino que se torna inalterable. El sufrimiento debe transformarse en realización, esto por medio del aprendizaje, crecimiento y madurez que éste otorga en el momento en el que se le encuentra un sentido. Este tema se abordó por medio de tres cuestiones las cuales se describen a continuación.

Aprendizaje por el sufrimiento de la muerte de su hijo/a

Uno de los principales frutos del sufrimiento, es el aprendizaje, el cual surge de la experiencia vivida, es decir, está relacionado con conocimientos vivenciales. En los padres de KA y FR, el resultado del sufrimiento vivido, les ha dejado como principal aprendizaje el saber que no poseen a sus seres queridos, en relación con ello Frankl (2004) plantea que a mayor apego, mayor será el sufrimiento, y que el objetivo común no debe ser no sufrir, sino no sufrir en vano.

Valor del sufrimiento por la pérdida de su hijo/a

Los padres entrevistados encuentran valor al sufrimiento, ya que a partir de éste pudieron darse cuenta de que estaban desperdiciando su vida y dejando a un lado a sus respectivas familias. A partir del mismo han podido valorar la vida y no temerle. Así mismo han comprendido que no son dueños de sus hijos. En palabras de Frankl (1994) el valor yace no en el propio sufrir, sino en la manera de hacerlo, lo cual implica el aspecto existencial del sufrimiento. Es decir que se debe optar por el sentido, ya que un sufrimiento sin sentido lleva a la desesperación.

Maduración por medio del sufrimiento de la muerte de su hijo/a

Cuatro de los participantes maduraron en diversos aspectos de su vida, principalmente en el amor, la paciencia y en tener en cuenta a los demás, en la manera de vivir. Al respecto Guberman y Pérez (2005) refiere el ser humano siempre debe orientarse hacia alguien distinto de sí mismo. En tanto que Lukas (2002) escribe que el sufrimiento no puede ser curado ni elaborado si esto no se hace como un acto de amor, que es lo esencialmente humano.

PROCESO DE DUELO Y OPTIMISMO TRÁGICO EN PADRES, POR LA MUERTE INESPERADA DE UN HIJO

Para que tenga lugar la maduración a través del sufrimiento, ésta autora hace mención de la prospectiva orientada al futuro, es decir que los padres deben asumir compromisos existenciales y encaminar sus acciones para su cumplimiento, es decir que sean partícipes activos de los mismos. En el caso de los Padres de MA, estos han cerrado su mundo, no han podido formular un proyecto, siguen centrados en la muerte de su hijo como un movimiento circular que los sigue marcando, especialmente el padre.

VALORES EXISTENCIALES

Los valores existenciales son pautas que conducen a la persona a descubrir un sentido que le permita autotranscender las situaciones que le plantea la vida, incluidos los eventos trágicos como es la muerte de un ser querido; para lo cual debe buscar dentro de lo más profundo de su ser y hacer uso de sus valores de actitud, vivenciales y creativos, con la finalidad de que su actuar y toma de decisiones se fundamenten en los mismos.

VALORES DE ACTITUD

Los valores de actitud se encarnan a partir de la capacidad del hombre de encontrar un sentido a su sufrimiento, y con esto transformar una tragedia personal en un triunfo, siendo ésta la facultad más humana del hombre. Para abordar este tópico, se tomaron en cuenta dos indicadores, los cuales se desarrollan a continuación.

Actitudes desarrolladas por la muerte de su hijo/a

En cuanto a este indicador, cinco de los padres, relatan que a pesar del dolor por la muerte de sus hijos han desarrollado actitudes tales como la paciencia, así como aprovechar cada instante, además de enfrentar la vida, salir adelante y escuchar sus necesidades.

En cuanto a la paciencia Frankl (1994) señala que ayuda a esperar lo inesperado y a no aceptar erróneamente como invariable lo inevitable. Y es ahí donde se junta con la valentía de formar una vida más humana en su verdadero núcleo. Por lo que respecta a la actitud de enfrentar la vida y salir adelante, Unikel (2007) lo explica refiriéndose al sufrimiento, ya que éste puede abatir o denigrar o bien enaltecer y madurar al hombre en función de la actitud que éste tome frente al mismo. Mientras que el aprender a escucharse a sí mismos, conlleva el procurarse a sí mismos, de amor propio y de autoestima, las cuales con Guberman y Pérez (2005) tienen que ver con el amor a la propia vida y la conciencia de ser único, lo cual lleva al crecimiento

PROCESO DE DUELO Y OPTIMISMO TRÁGICO EN PADRES, POR LA MUERTE INESPERADA DE UN HIJO

y a la libertad personal. Así, estas actitudes han ayudado a los participantes a hacer más llevadera la muerte de sus hijos, ya que esta crisis, esta confrontación existencial les ha permitido elevarse sobre sí mismos y lo acontecido paso a paso.

Sentido de la muerte de su hijo/a

El sentido de la muerte en los padres de KA radica en aprender a vivir por su familia, antes que por cosas materiales con la finalidad de llenar el vacío que dejó la muerte de su hija. Mientras que para los padres de FR, éste se da en el hecho de honrar su recuerdo y su memoria viviendo de la mejor manera. En tanto que para los padres de MA, tiene que ver con rememorar las alegrías y el amor que les dejó su hijo. Los aspectos referidos están relacionados con la tarea de recuperar su ser-en-el-mundo y por lo tanto el ser-con-otros (Frankl, 2001). Lo cual se vincula con el planteamiento de Unikel (2007), quien señala que en la crisis se debe actuar con honestidad, dignidad, compasión y tolerancia; aceptando los cuestionamientos de la vida, escuchando la sabiduría personal, pero sobre todo acompañado de sí mismo, haciendo lo mejor que se pueda, pues lo que cuenta es el esfuerzo, no los logros. Aspectos presentes en todos los participantes.

VALORES VIVENCIALES

Estos valores también son conocidos como de experiencia, permiten al hombre desarrollar su capacidad para recibir, de la divinidad, del mundo, de la naturaleza y de sus semejantes. A continuación se documenta el análisis de los indicadores que se consideraron para esta categoría.

Disposición para recibir de los demás a partir de la muerte de su hijo/a

Los padres entrevistados hablan de la disposición de amar y dejarse amar por el otro, esta apertura permite de acuerdo con Frankl (2004) un intercambio incondicionado, en que prevalecen la aceptación y el encuentro, lo que se otorga y lo que se recibe implica el amor auténtico, y verdadero; así como el compromiso de vivenciar lo anterior desde lo más profundo de la persona. El amor, de acuerdo con Guberman y Pérez (2005) es la comprensión de la persona en su esencia, singularidad y peculiaridad, y ser aceptados por los otros.

PROCESO DE DUELO Y OPTIMISMO TRÁGICO EN PADRES, POR LA MUERTE INESPERADA DE UN HIJO

Los participantes en esta apertura reconocen que han recibido principalmente paz, así como un momento de reposo en brazos de sus semejantes, después de la experiencia acontecida; esta disposición tiene que ver directamente con la esperanza, de acuerdo con Lukas (2002) ya que esto capacita al doliente para rendirse en su fortaleza, lo cual sin esperanza no se alcanzaría.

Cambios en las relaciones personales a partir de la muerte de su hijo/a

Uno de los principales cambios que reconocen los padres de KA y FR, en cuanto a sus relaciones familiares, es que éstas se fortalecieron, y con ello la demostración de afecto, así como dar sin esperar recibir algo a cambio. Mientras que el padre de MA refiere que la relación con sus otros hijos se ha revitalizado. Lo anterior se puede explicar a partir de las palabras de Frankl (2003) quien señala que el sufrimiento se debe transformar en acción, ya que ésta es la única manera de humanizar el mismo, y vivenciarlo como parte del proceso de dar sentido a los hechos irremediables de la vida. A este respecto Guberman y Pérez (2005) afirman que en ese estado de vulnerabilidad se abren las puertas a la transformación: rompiendo esquemas, creencias y valores, los cuales son cuestionados para construir una nueva jerarquización, una nueva visión del mundo, de uno mismo y de los demás para así encontrar un nuevo sentido, lo cual es realizado por los participantes al mostrar un nuevo rostro del sufrimiento. Así, los participantes se han asumido en este proceso de conversión y han dado paso al aprendizaje, confianza, valentía y dignidad así como la oportunidad para la transformación personal.

Cambios en la espiritualidad a partir de la muerte de su hijo/a

Los padres de KA mencionan haber descubierto la existencia de un Ser Supremo, al cual lo sienten en lo más profundo de su persona, en tanto que los padres de FR refieren que sienten su presencia y compañía. Lo anterior ha ayudado a estos cuatro participantes a aceptar la muerte de sus hijos, ya que saben que un día volverán a reencontrarse con ellos, esto tiene que ver con la postura de Frankl (2001) respecto a la espiritualidad, la cual refiere como el suprasentido, que solo se alcanza por medio de la fe, aquello que le impulsa a creer que existe un sentido último en la vida, un Ser Supremo que da la vida y guía en el camino.

Por otra parte tres de los participantes relatan que han aceptado la voluntad del Ser Supremo, (Dios), eligiendo vivir su dolor con fortaleza y dignidad, así como poder agradecer los años que tuvieron con sus hijos; lo cual de acuerdo con Guberman y Pérez (2005) tiene que ver con el hecho de agradecer todo lo que se experimenta, lo agradable y doloroso, ya que es

PROCESO DE DUELO Y OPTIMISMO TRÁGICO EN PADRES, POR LA MUERTE INESPERADA DE UN HIJO

parte de un plan divino y perfecto diseñado para cada ser humano. Es decir que dentro de las situaciones vividas por las personas, es adecuado vivirse en una espiritualidad, que permita contactar con un Ser Supremo, que toque la profundidad de su ser, y experimentar una relación con él.

Significado que le otorga a la vida después de la muerte de su hijo/a

Los entrevistados relatan como el significado de su vida cambió tras la muerte de su hijo/a, para todos se enfoca esencialmente en honrar y dignificar la vida, de su hijo/a y la fortaleza y amor que esto les otorga, así como a vivir la vida al máximo; esto pone de manifiesto su renovación de significado, lo cual se caracteriza, de acuerdo con Frankl (2001) con el reconocimiento de la unicidad del ser humano como ser irrepetible e insustituible y por la situación concreta que no se volverá a repetir y que siempre se encuentra en relación a una persona y a un momento concreto. Ya que la vida es hoy, pues el mañana no llega para todos. En relación con lo anterior Lukas (2002) plantea que el significado de la vida cambia cuando se enfrenta la muerte, no por el sentimiento, sino por el conocimiento de una pérdida valiosa.

VALORES CREATIVOS

Estos valores se encarnan a partir de lo que el hombre le da al mundo. Para esta categoría se formuló el siguiente indicador: Aporte a los demás a partir de la muerte de su hijo/a.

Aporte a los demás a partir de la muerte de su hijo/a

Tanto los padres de KA como los de FR, refieren el querer compartir su experiencia otros padres cuyos hijos viven, con la finalidad de que valoren el amor, la relación, así como la vida de sus hijos. En el caso de los padres de KA ellos quieren brindar apoyo a quienes están atravesando por una experiencia similar. Lo anterior puede comprenderse a partir de la posibilidad de darse trascendiendo el propio sufrimiento, en este sentido Lukas (2000) escribe, que siempre hay algo importante que resolver, más allá del sufrimiento. Para Frankl, la vida y sus avatares conllevan responsabilidad y libertad, entendiendo la primera como la capacidad del hombre para responder a lo que la vida le inquiere, mientras que la libertad no se elude, sino que se ejerce, cuando además a esta se suma la voluntad, el hombre puede entonces oponerse a su tragedia, y asumir actitudes dignas frente a situaciones inevitables e impredecibles.

PROCESO DE DUELO Y OPTIMISMO TRÁGICO EN PADRES, POR LA MUERTE INESPERADA DE UN HIJO

Con ello la tarea existencial de quien se encuentra atribulado por la pérdida de un ser querido implica de acuerdo con Guberman y Pérez (2005) la comprensión de la persona en su esencia, singularidad y peculiaridad, para vivirse y darse a los demás.

CONCLUSIONES

- Los participantes presentan características tanto de un duelo normal, como de los diversos tipos de duelo patológico.
- Los padres no han logrado llegar a la fase de aceptación, por el sentimiento de que pudieron evitar la muerte de sus hijos.
- Presentan rumiaciones obsesivas en torno a los hechos y escenarios de la muerte de sus hijos, lo que no les permiten desconectarse del dolor. Se sienten anestesiados, lo que no les permite expresar sus sentimientos.
- En ocasiones les inundan pensamientos de que no debió de haber pasado, les resulta absurdo, ya que les faltaban cosas por vivir, les faltó tiempo para seguir amándolos.
- En cuanto a la culpa los padres sienten que pudieron haber evitado la muerte de su hijo/a y les cuesta mucho trabajo deshacerse de esa idea.
- Aprendieron a otorgarle un valor al sufrimiento que sentían, así como a la vida y a aprovecharla al máximo, a vivir sin miedos y valorando a sus seres queridos.
- Maduraron en cuanto al amor, la paciencia y su entrega a los demás, llevándolos a ver la vida de otra manera formando un gran compromiso con ella.
- Los padres desarrollaron actitudes como la paciencia, la valentía y el aprender a escuchar sus necesidades, esto con la finalidad de otorgar un sentido a la muerte de su hijo/a.
- El sentido otorgado a la muerte de su hijo/a puede centrarse en vivir por su familia y viviendo por y con el gran amor que sus hijos les dejaron, honrando a cada momento el recuerdo, la memoria y su vida.
- Los participantes muestran disposición para brindar su experiencia y ayudar a través de la misma a quienes pasan por una situación similar.

PROCESO DE DUELO Y OPTIMISMO TRÁGICO EN PADRES, POR LA MUERTE INESPERADA DE UN HIJO

BIBLIOGRAFÍA

- Behar, M. (2003). *Un buen morir*. México: Pax México.
- Bertí, G. y Schneider, A. (2003). *Dónde la palabra calla. Reflexiones sobre la muerte de un hijo. Un camino de transformación*. Buenos Aires: Grijalbo
- Frankl, V. (1994). *La presencia ignorada de Dios. Psicoterapia y religión*. Barcelona: Herder
- Frankl, V. (2001). *Ante el vacío existencial. Hacia una humanización de la psicoterapia*. Barcelona: Herder.
- Frankl, V. (2002). *Psicoanálisis y existencialismo. De la psicoterapia a la logoterapia*. Madrid: Fondo de Cultura Económica.
- Frankl, V. (2003). *El hombre doliente. Fundamentos antropológicos de la psicoterapia*. Barcelona: Herder
- Frankl, V. (2004). *El hombre en busca del sentido*. Barcelona: Herder.
- Fonnegra, I. (2001).. *De cara a la muerte. Cómo afrontar las penas, el dolor y la muerte para vivir plenamente*. México: Andrés Bello.
- Guberman, M. y Pérez Soto, E. (2005). *Diccionario de logoterapia*. México: Lumen.
- Klass, D. (1999). *La vida espiritual de los padres en duelo*. Philadelphia: Taylor y Francis.
- Kóvacs, M. (2002). *Muerte y desarrollo humano*. Sao Paulo: Casa del psicologo
- Kübler-Ross, E. (1992). *Los niños y la muerte*. Barcelona: Luciérnaga.
- Kübler-Ross, E. (1994). *La muerte: Un amanecer*. Barcelona: Luciérnaga
- Kübler-Ross, E. (2006). *La rueda de la vida*. Barcelona: Zeta
- Kübler-Ross, E. (2010). *Sobre la muerte y los moribundos: Alivio del sufrimiento psicologico*. Barcelona: Grijalbo
- Lukas, E. (2000). *Tambien tú sufrimiento tienen sentido*. México: LGA
- Lukas, E. (2002). *En la tristeza pervive el amor*. Barcelona: Paidós
- O'Connor, N. (2007). *Dejalos ir con amor*. México: Trillas
- Pangrazzi, A. (2008). *El duelo. Cómo elaborar positivamente las pérdidas humanas*. Buenos Aires: San Pablo
- Payás, A. (2010). *Las tareas del duelo. Psicoterapia de duelo desde un modelo integrativo-relacional*. Barcelona: Paidós
- Roccatagliata, S. (2012). *Un hijo no puede morir. La experiencia de seguir viviendo*. México: Random House Mondadori

**PROCESO DE DUELO Y OPTIMISMO TRÁGICO EN PADRES,
POR LA MUERTE INESPERADA DE UN HIJO**

Rojas, S. (2008). *El manejo del duelo: Una propuesta para un nuevo comienzo*. Barcelona: Verticales de bolsillo

Unikel, A. (2007). *Logoterapia dentro y fuera del campo de concentración*. México: LGA

Worden, J. (2013). *El tratamiento del duelo. Asesoramiento psicológico y terapia*. Barcelona: Paidós Ibérica.