

DUELO: Cómo afrontamos las pérdidas¹

El duelo es un proceso personal, que lleva tiempo para asimilar lo irreversible de lo ocurrido. Las pérdidas suelen estar presentes a lo largo de la vida de una persona como parte de su ciclo vital, pero ocurren situaciones que, por su impacto, pueden agravar o prolongar este proceso. En general, la persona puede pasar por cinco fases dentro de este proceso: negación, rabia, negociación, depresión y aceptación, las cuales pueden evolucionar dentro de un período de dos años aproximadamente. No obstante, se trata de un “vaivén anímico”, no lineal, teñido por la cultura, las creencias, de variable intensidad a lo largo de su proceso y que dependerá del impacto emocional vivido ante la pérdida.

El duelo en experiencias de violencia

Las muertes violentas nos confrontan con la pérdida de sentido y un sentimiento de injusticia. Lo inesperado y abrupto de la muerte puede traer consigo sentimientos de impotencia, rabia y culpa “por no haberlo evitado”, razón por la que hay que estar muy pendiente de los sobrevivientes. Es frecuente que el proceso de duelo se afecte por las condiciones sociales adversas, por el carácter súbito e inesperado de las muertes, la falta de sentido, y se acompañe de sentimientos de impotencia, miedo y aislamiento. En ocasiones, las situaciones de conmoción social impiden la realización de ceremonias, el reconocimiento público de los sucesos y la dignificación de las víctimas. El duelo se complica también ante las “desapariciones forzadas”, pues vivir con la “pérdida-ausencia” es muy difícil. En general, las desapariciones no son oficialmente reconocidas como un hecho, se silencian. Lo que repara es la búsqueda de la verdad.

Las tareas del duelo

El proceso de duelo conduce a aceptar la pérdida y la reconstrucción del sentido vital. Hay algunas “claves” para afrontarlo:

1. Realizar rituales de despedida y recuerdo como parte de la aceptación de la pérdida.
2. Dar espacio para hablar acerca de la persona y la situación traumática.
3. Ajustarse a la nueva estructura y dinámica familiar, el sentido del mundo y la propia identidad.

Así como hay un tiempo personal, lo hay en el sentimiento colectivo y ambos se verán afectados por la cultura y las creencias religiosas. No hay una forma única de elaborar el duelo, pero hay muchas maneras de expresarlo y compartirlo.

Los sobrevivientes

Pueden presentar las siguientes reacciones, que entendemos como normales y

esperables: negación de la muerte, tratar de olvidar lo sucedido, tristeza ; dolor profundo, ansiedad, ira, rabia, pensamientos repetitivos con la persona muerta, pesadillas, sentimientos de impotencia e inapetencia, entre otros.

Sin embargo, hay que estar alerta si estas conductas se intensifican y se complican con la sensación de pérdida del sentido de la vida, conductas autodestructivas y dificultad para retomar la cotidianidad: en estos casos es urgente solicitar ayuda especializada.

Acompañamiento: Cuando los sentimientos tejen cercanía

1. Ayudar a los supervivientes a enfrentar la pérdida con una escucha paciente y comprensiva.
2. Ayudarles a expresar sus emociones y escucharles con empatía.
3. Desarrollar formas de recuerdo de los familiares
4. Dar tiempo. Cuidado con las reacciones demoradas de duelo.
5. Ayudar a interpretar las conductas de duelo como “normales”. En los casos de duelo producto de situaciones de violencia, muchas de las reacciones pueden ser más intensas y durar más tiempo. Suele haber confusión y conmoción y la sensación de sentirse “perdidos”, sin noción de tiempo ni de espacio.
6. Facilitar las formas de expresión o simbolizar la pérdida: reconstruir la memoria de forma oral o escrita: cómo eran, en qué creían, qué no enseñaron. La memoria del dolor acepta el pasado como experiencia ; no como una “carga”, no exige la renuncia del dolor de lo ocurrido.

La importancia de los ritos

Las conmemoraciones colectivas y los ritos funerarios ayudan a asimilar las pérdidas humanas en situaciones de crisis. Son importantes para la salud física y psicológica. Los rituales intensifican la emoción compartida y crean sentimientos de solidaridad y a través de ellos se reconstruye el soporte social ; familiar, y la certeza de haber ayudado más a otros.

Los ritos refuerzan la cohesión y el orden social, pero no disminuyen el impacto psicológico de la pérdida. Es importante diferenciar las memorias producto de dolor de aquéllas que se sostienen por el rencor y el miedo, pues sus fines no reafirman la justicia y la vida, sino la victimización, la cual es guiada por una necesidad infinita de reivindicación.

Los rituales facilitan el sentido de unidad con los otros y, aún ante la muerte se desarrolla un interés renovado en la vida y confianza entre los miembros de un grupo.

Para afrontar el duelo causado por violencia política es necesario el reconocimiento público de los hechos, la responsabilidad institucional, así como la restitución social y dignificación de las víctimas.

¹ Material adaptado de la obra **Reconstruir el tejido social. Un enfoque crítico de la ayuda humanitaria**, de Carlos Martín Berinstain (1.999). Barcelona: Icaria Editorial S.A.