

LAS VICTIMAS

Las cuatro fases del duelo

Para superar la pérdida de un ser querido, los especialistas afirman que es necesario pasar por un proceso emocional que permite transformar la rabia y el dolor en aceptación

ANGELA BOTO

MADRID.- Entre las muchas cosas que se han manifestado tras los atentados del 11-M hay una que, a buen seguro, aún resuena en la cabeza de muchos, particularmente de aquéllos que se han ofrecido voluntarios. El personal sanitario y de los servicios de emergencia repetían: «lo peor vendrá en los próximos días».

Las miles de personas que han perdido a familiares y amigos en esta tragedia tienen que enfrentarse ahora a lo que los especialistas en psicología denominan el proceso del duelo. Se trata de un camino de reacciones emocionales y físicas de obligado cumplimiento para expresar y transformar la rabia y el dolor en aceptación. No atravesarlo es permitir que una vivencia semejante deje huellas que alteren negativamente el resto de la vida en forma de patologías psíquicas u orgánicas.

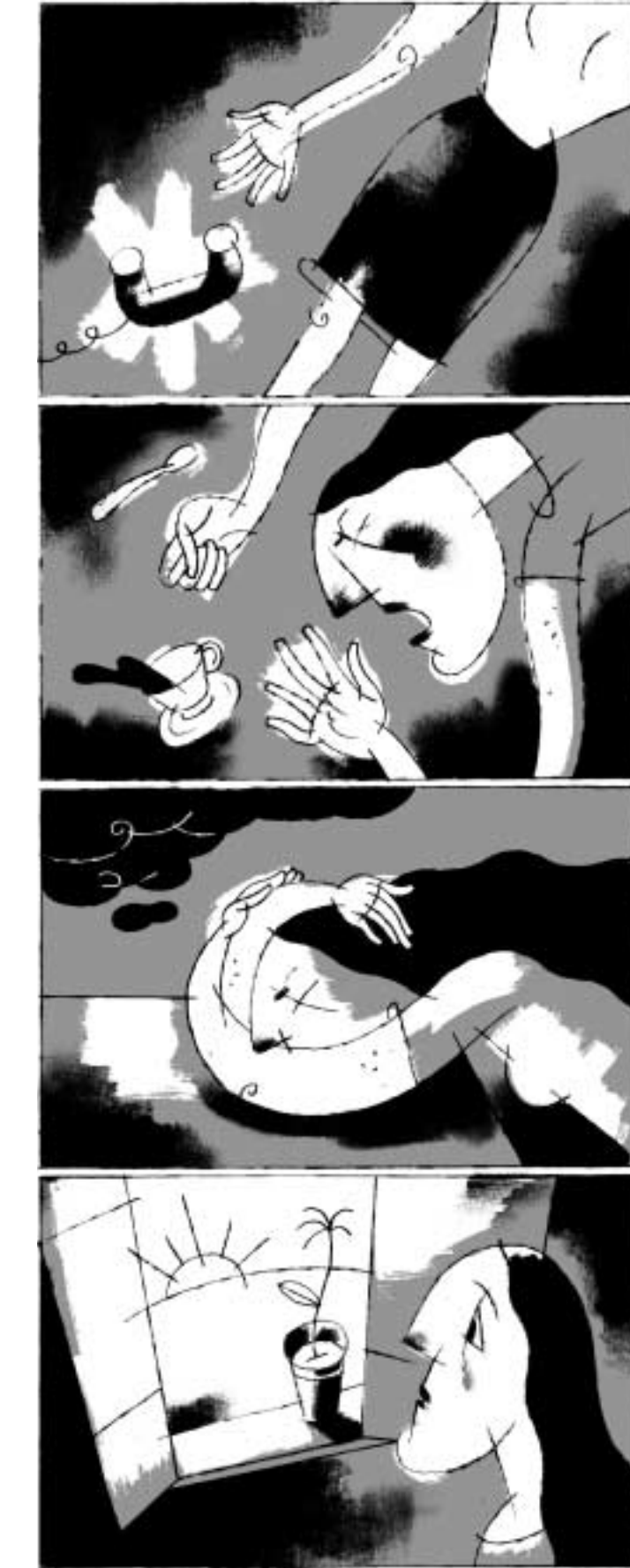
En España, uno de los mayores expertos en este campo es Carlos Odriozola, psicoterapeuta en el Centro Itaca de San Sebastián y creador de una metodología para superar el duelo denominada proceso MAR (<http://www.procesomar.com>) cuyo objetivo es integrar todos los aspectos del impacto emocional.

Según este especialista, es evidente que el duelo compete directamente a las familias de las víctimas del atentado, pero «las consecuencias son cualitativamente iguales para los participantes en el rescate y el auxilio», asegura. Como ejemplo de ello señala lo ocurrido con los bomberos que habían intervenido en los trabajos de emergencia tras el 11-S. El índice de suicidios en este grupo se incrementó considerablemente después de los atentados.

Numerosos expertos han trabajado e investigado las diferentes etapas de este *vía crucis* emocional, cada uno de ellos ha hecho aportaciones personales a su descripción, pero en general se señalan cuatro fases. No se puede establecer un plazo para completar el duelo porque cada persona y situación son particulares, pero algunos autores consideran que se ha terminado cuando el doliente puede rehacer su vida.

Sin embargo, Odriozola asegura que en muchos casos todavía puede quedar un importante «desgarro emocional» silencioso que enturbia el comportamiento y las relaciones futuras. En su experiencia el proceso se cierra cuando la persona es capaz de despedirse de los desaparecidos y sentirse agradecida del tiempo que compartieron juntos.

► **Primera fase: El choque.** La primera reacción ante una pérdida repentina e inesperada es la estupefacción y la negación de lo ocurrido. En esta etapa se viven momentos de absoluta confusión y es frecuente que se repitan frases del estilo «no puede ser cierto» o «seguro que está en algún hospital». Odriozola afirma que esta forma de intelectualizar lo sucedido es el principal obstáculo para aceptar la pérdida. Para continuar el proceso normal de



TOÑO BENAVIDES

duelo es conveniente que los allegados hablen de la persona desaparecida, que compartan recuerdos y que participen en los rituales de enterramiento y despedida.

La culpabilidad es uno de los elementos centrales del choque que produce la muerte de un ser querido. Está presente desde el principio y es uno de los más complicados de resolver. En situaciones como la de los atentados de Madrid su peso es aún mayor, no sólo porque han podido quedar muchas cuestiones por resolver con la persona desaparecida, sino

por los muchos «lo que pudo haber sido y no fue» que surgen. A lo largo de la última semana, se ha podido escuchar o leer «yo también tenía que haber cogido ese tren» o «iba a recoger a su hermano».

En lo que se refiere a los niños, el psicoterapeuta asegura que en muchos casos los adultos les impiden vivir el dolor de la muerte de sus padres y superar el trauma estimulando la fantasía creando un entorno que simula que «no ha pasado nada». También los más pequeños deben hacer el camino del duelo para que no queden secuelas.

► **Segunda fase: Conciencia de la pérdida y protesta.** En general las etapas se suceden, pero como en todo lo que tiene que ver con las emociones no hay reglas fijas y es posible que en ocasiones se superpongan. Tras la aceptación surge la rabia, la cólera fruto de la frustración y de la impotencia y como compañera la eterna pregunta: ¿por qué? En esta fase, es habitual experimentar trastornos del sueño y tener la sensación de «perder la cabeza».

Es frecuente que los dolientes traten de evitar el dolor diciéndose que «es ley de vida» o que «todo debe continuar». Sin embargo, esa forma de consuelo encierra una trampa y es que se produce un bloqueo emocional que alimenta aún más el sentimiento de culpabilidad porque no se puede llorar la pérdida. Odriozola recomienda dejar salir todas las manifestaciones de rabia por muy duras que sean. Incluso es conveniente expresarla en forma física golpeando objetos, gritando o insultando.

► **Tercera fase: Aislamiento y depresión.** Los especialistas consideran la tercera etapa del duelo como la más delicada porque sus características son muy similares a las de una depresión patológica y si no se supera adecuadamente puede desembocar en un trastorno mental real. Se caracteriza por la tendencia al aislamiento social porque la culpabilidad vuelve con toda su fuerza y empuja a la persona a cuestionar su comportamiento. Su escala de valores y su actuación tanto con el ser perdido como con el resto del entorno se enfrentan a un juicio severo marcado por el sentimiento de indignidad y de autoacusación.

«El perdón, la comprensión y la aceptación de las propias limitaciones es la única manera de sanear la culpa», afirma Odriozola. Si no se cumple este requisito se instalará el sufrimiento que, según el psicoterapeuta, es un sentimiento estéril en contraposición con el dolor que se considera una manifestación triste del amor. Es este último el que despierta los valores más elevados como la compasión y la solidaridad. Justamente los que se expresaron, como señala el especialista, tras los atentados de Madrid.

► **Cuarta fase: Cicatrización y renovación.** Nada vuelve a ser como antes, pero llegado este punto el dolor se ha convertido en un motor de cambio. El doliente adapta su visión de la realidad y su comportamiento en función del impacto emocional de la pérdida y comienza una nueva vida.

Odriozola, en su experiencia con padres que han perdido un hijo, asegura que es muy común que, una vez resuelto el duelo y empujados por la compasión y la solidaridad mencionadas, sientan el impulso de ayudar a otros creando asociaciones o participando en las ya existentes. El especialista habla de la despedida agradecida que no es otra cosa que reconocer el valor que la persona perdida ha dado a la vida de los que se quedan.