

PÉRDIDA Y DUELO

Ante una situación de violación de Derechos Humanos



Nafarroako Gobernua
Gizarte Ongizate, Kirol eta
Gazteri Departamentua



Gobierno de Navarra
Departamento de Bienestar
Social, Deporte y Juventud



Este material ha sido adaptado y producido con fines de capacitación por el Área de Atención Psicosocial de COFAVIC como parte del Proyecto: "Atención Integral a víctimas de violaciones de derechos humanos". Gracias a la cooperación de la Fundación ALBOAN y el Gobierno de Navarra.

Prohibida su reproducción y venta sin autorización de la organización.

“Nos Duele Recordar... pero más nos duele Olvidar”

Comisión Intereclesial de Justicia y Paz de Colombia

En el 2002, Manuel de 31 años desapareció. Sus vecinos lo observaron salir de su casa, pero nunca regresó. Su esposa, Lorena, lo buscó incansablemente durante tres días hasta que un día lo reconoció en un recorte de prensa. La noticia reseñaba que observaron a Manuel bajo custodia de funcionarios policiales. Ahora su cuerpo estaba en la morgue con tres impactos de bala. Desde entonces la situación es muy difícil, Lorena no tiene quién le ayude. Sus dos hijos han tenido que abandonar la escuela para poder trabajar y así ayudarla económicamente. Por las noches no puede dormir y se las pasa pensando, cree que lo que sucedió es culpa suya porque fue de ella la decisión de ir a vivir en el sector donde residían. Son constantes en ella los comentarios de que sin su esposo no podrá salir adelante, llora por las noches, no sale de su casa y la familia la ha visto muy cambiada como si la tristeza la hubiese tomado.

Esta narración recoge la historia de una violación del derecho a la vida, también cuenta lo que este hecho significa para los familiares de la víctima. Cada vez que una persona pierde la vida como consecuencia de un delito o una violación de derechos humanos sus familiares se enfrentan a un conjunto de reacciones emocionales que comúnmente se conocen como el duelo. Esta publicación pretende orientar a las personas que han vivido una experiencia de pérdida por violación a los Derechos Humanos, para que comprendan en ellas, que el duelo es un proceso aunque doloroso, natural en los seres humanos.



¿QUÉ ES EL DUELO?

El Duelo es el proceso que atraviesa una persona frente a una pérdida, una forma de crisis. Por crisis se entiende al periodo crucial o momento decisivo en la vida de una persona que tiene consecuencias físicas o emocionales. Es un periodo limitado de desequilibrio psicológico, precipitado por un cambio abrupto y significativo de nuestras vidas. Este cambio da lugar a la necesidad de ajustes internos y al uso de mecanismos de adaptación internos como externos.

El duelo es una forma de crisis emocional desencadenada por múltiples pérdidas, es decir, un proceso con etapas características y manifestaciones propias. A través de ese proceso la persona enfrenta el dolor e intenta adaptarse a ella.

Aunque la palabra duelo suele estar asociada al concepto de muerte, sobre todo de un ser amado, no necesariamente son sinónimos. La muerte viene a representar una pérdida que suele irrumpir la continuidad de la propia vida, base esencial del funcionamiento cotidiano. En este senti-

do, la persona en duelo tiene que adaptarse a esa pérdida como a la vivencia de su propia vulnerabilidad y mortalidad. También se presentan como pérdidas afectivas los cambios económicos, rupturas sentimentales, pérdidas laborales, vínculos estables, entre otras.

Aunque cada cultura ha desarrollado pautas de comportamiento y rituales frente a la experiencia de la muerte; éstas ayudan al proceso de duelo, facilitando a través de la expresión de dolor sentimientos que vehiculizan la aceptación ante la pérdida. En este sentido, los rituales cumplen la importante función psicológica de ayudar a la persona y a sus familiares y amigos a enfrentar las experiencias emocionales abrumadoras.

La expresión del duelo abarca una amplia gama de emociones las cuales están influidas tanto por las expectativas culturales como sociales. Sin embargo, el trabajo de duelo siempre es un proceso psicológico donde el doliente se enfrenta al dolor de la pérdida y trata de deshacer los vínculos que existían con la situación o persona perdida.

ETAPAS DEL DUELO:

1. Aturdimiento: Esta etapa refleja la actitud de asombro y aparente indiferencia afectiva que la persona experimenta como si no sintiera la pérdida. Es considerada como una reacción adaptativa ante la experiencia de sufrimiento.

2. Alarma y protesta: Fase donde se presentan una intensa desesperación caracterizada por el aturdimiento y la protesta como forma de manifestación de la rabia. Pueden aparecer conjuntamente reacciones de inconformidad, sentimiento de temor, impotencia y malestar emocional como negación a aceptar la pérdida.

3. Depresión: Es considerada como la fase de mayor impacto y afectación emocional. La persona en duelo suele estar tomada por la tristeza, mostrándose apática y con importante restricción de actividades. Los sentimientos de minusvalía y desesperanza suelen tener esta fase, así como la sensación de que la vida ha perdi-

do sentido. La persona en duelo revive constantemente recuerdos del fallecido, acompañados de sentimientos de culpa y auto reproche.

4. Añoranza y búsqueda: Se caracteriza por preocupación hacia la persona fallecida. Se presentan recuerdos persistentes acompañados de expresiones de dolor y malestar tanto físico como psicológicos. Resignación ante la separación. En esta etapa se equilibran los aspectos negativos y positivos de la pérdida.

5. Recuperación y reorganización: En esta etapa la persona en duelo tiene la sensación de volver a reincorporarse a la vida con algunos cambios y ajustes. Se considera una etapa de reorganización ya que los aspectos más dolorosos del duelo comienzan a atenuarse. La persona fallecida o situación perdida se recuerda ahora con una mejor disposición anímica.

Las etapas anteriormente descritas no siempre ocurren una seguida de la otra, ni se presentan en un orden determinado; ya que estas están sujetas a los diferentes estilos de personalidad como a la actitud general que se tenga ante la vida. Así mismo; la duración e intensidad de las reacciones emocionales estarán sujetas a las características de la pérdida y al contexto donde se genere. En general; el proceso debe durar entre 6 y 12 meses, pero algunas manifestaciones pueden persistir hasta más de dos años.

REACCIONES EMOCIONALES ANTE EL DUELO



Estado de ánimo predominantemente triste.



Sensación de intranquilidad acompañados de ansiedad.



Confusión de emociones que pueden ir desde la tristeza, dolor, y llanto hasta experimentar desconfianza e inseguridad.



Sentimientos de rabia, frustración e impotencia.



Dificultad para conciliar el sueño.



Aumento o disminución del apetito.



Dificultades para la concentración, recuerdo de eventos pasados como recientes, así como enlentecimiento del pensamiento.



Pensamientos recurrentes y reiterados que a menudo pueden ser intrusivos sobre el hecho ocurrido y situación de pérdida.



Reacciones somáticas de malestar como dolores de cabeza, dolencias musculares y gástricas, sensación de cansancio físico y agotamiento.

TIPOS DE DUELO

1. Duelo anticipado: Es el que se presenta ante una pérdida percibida como inevitable por ejemplo, el fallecimiento de un familiar crónicamente enfermo. Termina cuando realmente se produce la pérdida. La intensidad de las reacciones emocionales no disminuye con el paso del tiempo, sino que puede aumentar o disminuir según la experiencia.

2. Duelo inhibido o negado: Es la ausencia de la expresión de duelo. Puede dar lugar a manifestaciones psicopatológicas a largo plazo por cuanto la persona no enfrenta la nueva realidad. Este proceso psicológico negado, suele verse frecuentemente en personas que parecen se ocupan en exceso de actividades o situaciones sociales y no dan cabida a la elaboración de las emociones y sentimientos de pérdida.

3. Duelo complicado: Es el retraso en la aparición del duelo. Suele ser excesivamente intenso y prolongado en el tiempo; superando a menudo los dos años de haber transcurrido la pérdida. Viene acompañado de serias manifestaciones de desorganización emocional que comprometen significativamente la adaptación y funcionamiento de la persona.

¿QUÉ PODEMOS HACER Y CÓMO AFRONTAR ESTAS SITUACIONES?

- Entienda que el duelo es una reacción aunque dolorosa, natural.
- Permitase experimentar el dolor y otros sentimientos relacionados con la pérdida aceptando la irreversibilidad y realidad de la misma.
- Mantenga un equilibrio entre los recuerdos positivos y negativos de la persona fallecida.
- Permitase llorar en el momento que así lo desee y hablar de cómo se siente con otras personas.
- Mantenga hábitos más saludables, como la alimentación y el descanso. Sin olvidar las actividades de su vida diaria; su arreglo personal, recreación, deporte, descanso o relajación.
- No tome decisiones importantes cuando considere que no está preparado para ello.
- Haga una lista que le permita ordenar las metas por hacer y fije prioridades.
- Es importante que comprenda a quienes le rodean, sus familiares y amigos tienen la mejor voluntad de ayudarle, aunque a veces les cuesta entenderle.
- Permitase estar acompañado durante este proceso de recuperación emocional.
- Si nota que sus reacciones le están afectando, impidiéndole el desarrollo de sus actividades y afectando su relación con los otros, busque ayuda profesional.

PARA RECORDAR

- **No está solo, tiene una persona o grupo de personas que quieren ayudarle y escucharle. La historia de su familiar está llevada con respeto, al igual que sus pensamientos y sentimientos.**
- **Nuestro apoyo es puntual pero con deseos de que llegue a todas las familias y personas cercanas que sufren una pérdida.**
- **El objetivo, es ayudarle a comprender lo que pasó y ofrecerle la posibilidad de ajustarse nuevamente a la vida.**

¿QUÉ SON LOS DERECHOS HUMANOS?



“Los Derechos Humanos son considerados como los atributos que tiene toda persona, inherentes a su dignidad y donde el Estado está en el deber de respetar, garantizar o satisfacer.” (Nikken, Pedro; 1994)

“Los Derechos Humanos son aquellos inherentes a nuestra naturaleza y sin los cuales no podemos vivir como seres humanos. Estos junto a las libertades fundamentales, nos permiten desarrollar y emplear cabalmente nuestras cualidades humanas, nuestra inteligencia, nuestro talento y nuestra conciencia y satisfacer nuestras necesidades espirituales” (ONU, 1995)

“Los Derechos Humanos son los privilegios que, conforme al derecho internacional, tiene todo individuo frente a los órganos del poder para preservar su dignidad como ser humano, y cuya función es excluir la interferencia del Estado en áreas específicas de la vida individual, o asegurar la presentación de determinados servicios para satisfacer sus necesidades básicas, y que reflejan las exigencias fundamentales que cada ser humano puede formular a la sociedad de la que forma parte.” (Faúndez Ledesma; 1999)

CARACTERÍSTICAS DE LOS DERECHOS HUMANOS

Universales: Pertenecen a todos los seres humanos por igual, sin importar la nacionalidad, sexo o los recursos económicos que posea. Las reglas que derivan de estos derechos constituyen obligaciones de los Estados con las personas y con la comunidad internacional.

Inviolables: No deben ser infringidos por ninguna autoridad, por el contrario, las autoridades deben garantizar su ejercicio y su vigencia.

Intransferibles: No pueden ser entregados a otra persona para que los ejerza, nadie puede despojarse de ellos para cederlos, toda vez que le pertenecen a todos por su condición de ser humano.

Imprescriptibles: No se pierden por el transcurso del tiempo, el ser humano los posee para siempre independientemente de las circunstancias en la que se encuentre.

Irrenunciables: Ningún ser humano como titular de los derechos puede decidir dejarlos sin efecto, no puede, aún con su consentimiento, dejar de gozar de ellos.

Integrales: No pueden ser considerados en forma aislada, forman un todo y se encuentran vinculados unos con otros, por lo tanto no puede establecerse un orden jerárquico entre ellos. Estos derechos se complementan entre sí, por lo que es necesario para alcanzar la vigencia de unos, que se garanticen los otros.

Progresivos: La formulación del contenido de los derechos humanos es perfecta, a medida que se van desarrollando los pueblos se van creando necesidades que deben ser satisfechas y ello va ampliando el ámbito de protección de los mismos.



Cuando hablamos de Salud Mental, nos referimos a las potencialidades y capacidades que cuenta una persona para conformar el pleno desarrollo de su personalidad en interacción con el medio que le rodea y con las demás personas. Esta dinámica red de interacción va a incidir a su vez en la construcción del sí mismo (realidad interna) y del mundo (realidad externa). Considerando esto, los Derechos Humanos vienen a garantizar la consolidación entre la persona y el entorno proponiendo condiciones de convivencia pacífica y solidaria, a partir de las cuales cada persona alcanzaría su bienestar físico, emocional y social. Por tanto, la persona que es sometida a un hecho de violencia sufre una serie de situaciones que atentan contra su desarrollo personal y social y en muchos casos, hasta contra su vida.

En una situación de Violencia, la persona sufre de forma abrupta o continua la pérdida de una serie de condiciones que le permiten su sano desenvolvimiento. Esta violencia refleja el desconocimiento de los Derechos Humanos, principios universalmente conocidos por los Estados Sociales

de Derecho que son los que garantizan el desarrollo de la persona en condiciones de dignidad.

Un hecho violento exige en una persona un gran esfuerzo para poder comprender, manejar o escapar de la situación, produciendo sufrimiento emocional y provocando a su vez una serie de reacciones o respuestas emocionales como el miedo, rabia o aislamiento, por ejemplo ante una situación de amenaza, golpes u otro tipo de maltrato físico o psicológico en hechos como el desplazamiento, la desaparición de una persona o torturas, suelen manifestarse expresiones de sufrimiento emocional y alteración en la vida familiar y comunitaria, que al intensificarse y cronificarse con el paso del tiempo pueden predisponer a la aparición de una enfermedad mental, una situación de pérdida de salud, de las condiciones de estabilidad emocional y de la integridad como seguridad.

Por ende, la pérdida y el duelo son procesos naturales en el desarrollo del ser humano y en estrecha correspondencia con los actos vinculados a la violación de Derechos Humanos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Naciones Unidas, *Derechos Humanos y Trabajo Social*, Centro de Derechos Humanos, Ginebra, Suiza. (1995).

Nikken, Pedro, “*el concepto de los derechos humanos*” en *Antología Básica de los derechos humanos*, Instituto Interamericano de Derechos Humanos, San José, Costa Rica. (1994).

Faúndez Ledesma, Héctor, *El sistema Interamericano de Protección de los Derechos Humanos*, Instituto Interamericano de Derechos Humanos, San José, Costa Rica, 2ª edición. (1999).

Corporación Avre, *Apoyo a Víctimas de Violencia Sociopolítica Pro-Recuperación Emocional. “Salud Mental y Derechos Humanos” (TG2)* Bogotá, Colombia.

Manual de psicoterapia breve, intensiva y de urgencia. 2ª edición. L. Bellak. Editorial Manual Moderno. México. (2000).

Intervención en miedo y duelo. Corporación Avre. Terapeutas Populares 4. Apoyo a Víctimas de Violencia Sociopolítica Pro-recuperación Emocional. Bogotá, Colombia. (2002).

Salud Mental para víctimas de desastres. Manual para trabajadores. Manual Moderno. Cohen, Raquel. (1999). México.



El Área de Atención Psicosocial de Cofavic ofrece atención psicológica especializada a personas víctimas de violaciones de derechos humanos, familias y grupos afectados directa e indirectamente por estos hechos.

Dirección general de la publicación: Liliana Ortega Mendoza • **Redacción:** Claudia Carrillo, Adriana Gioni (Área psicosocial de COFAVIC)
Corrección: Elisa Ruiz (Área de comunicación de COFAVIC) • **Diseño y diagramación:** Manuel Cuervo • **Impresión:** Corporación Franquet.
La publicación fue editada y distribuida por COFAVIC.

ISBN: 978-980-6703-03-2

Depósito Legal: IF72920073231584

Háganos llegar sus dudas, preguntas, sugerencias y denuncias:

Avenida Urdaneta • Esquina Candilito • Edificio El Candil • piso 1 • Oficina 1-A • Apartado postal 16150 • Código postal 1011-A
La Candelaria, Caracas • Teléfonos: (58-212) 5729631/ 5729912 • Fax: (58 212) 5729908.

Web: www.cofavic.org.ve • e-mail: cofavic@cofavic.org.ve