

EL IMPACTO DE LA MUERTE VIOLENTA EN EL DUELO

Cecilia Gerlein

Psicóloga, Fundación Omega, Bogotá

Docente Universitaria

Vamos a centrarnos en el duelo individual en un contexto socio-cultural que puede servirnos de facilitador, canalizador o inhibidor de los procesos que suceden a la pérdida.

Quiero mostrar algunos elementos especiales que hacen que el duelo por muerte violenta se dificulte. Muchas veces este es un duelo que no tiene elaboración en el individuo. Quiero resaltar algunos pocos aspectos y ver cuáles serían nuestros focos, los que tendríamos primero que comprender y luego intervenir.

En estos duelos por violencia es necesaria alguna acción terapéutica de tipo individual, familiar, comunitaria y social. Aquí nos vamos a restringir al área del proceso individual. En esta situación el proceso es de alto riesgo y puede llegar a volverse patológico, complicarse y volverse muy doloroso el resto de la existencia. Es un duelo del que difícilmente nos recuperamos en términos de volver a orientarnos hacia la vida porque consideramos que esa muerte era hipotéticamente prevenible.

Es una muerte causada, entonces, que exacerba la impotencia de la familia y atribuye una especial omnipotencia al medio que nos rodea. El hombre puede ser omnipotentemente malo y destructor y en la familia genera mucho temor identificarse con ese aspecto.

Se trata de una muerte súbita e inesperada. No tenemos mecanismos de preparación ni procesos internos que hayamos desarrollado con anterioridad y que nos permitan ir haciendo una transición hacia esta nueva vida e irle dando significados. Aunque vivimos en una sociedad en la que la muerte es cotidiana, curiosamente no tenemos los mecanismos

para vivir en ella: tenemos que vencer el miedo y hacernos los valientes, tenemos que desplazar y producir formas de alejamiento de la muerte. Pero cuando viene la muerte todas las estrategias de protección se derrumban; es una experiencia traumática y tenemos que elaborar no sólo la muerte sino también el trauma.

Es una muerte intencional, causada por el hombre, y en ese sentido no tenemos forma de simbolizarla. Una de las pocas simbolizaciones para entender la muerte en general es la voluntad de Dios y no la podemos conceptualizar como un acto de la voluntad del hombre si no está por fuera de unos parámetros de justicia, donde equiparamos la justicia con Dios. Ahí sí admitiríamos la muerte, si no es para nuestros seres queridos, sí para otros miembros de la sociedad. Con la muerte violenta nos enfrentamos a lo peor de la naturaleza humana, lo más destructivo, bajo e insensible.

El problema es que también nos despierta lo que hay de malo en nosotros mismos. Entonces lo peor, lo que más ansiedad, angustia y temores produce, está no sólo afuera sino también adentro. Se produce una realidad onírica, disociada, que se vive como falsa, una realidad que en principio es confusa, que difícilmente se organiza e interioriza.

Adicionalmente tenemos un rechazo o abandono de las redes de apoyo comunitario o social y también de los profesionales ¿Por qué hemos evitado trabajar en situaciones de duelo por violencia? Asimilamos o intuimos que es una situación enormemente destructiva, tratamos de evitarla, y no nos hemos preparado para ella.

Es una muerte que, como comunidad de apoyo y comunidad profesional, nos reduce también a la impotencia. Produce una incongruencia cognitiva que nos enfrenta a lo impensable, a lo siniestro, a lo inexplicable. Siempre hay una razón para justificar la no-muerte de esa persona; aunque estamos en una sociedad y un grupo de alto riesgo, eso no nos justifica ni da razones para que haya sucedido. Siempre encontramos explicaciones de por qué el otro no debería haber muerto.

Hay un rompimiento del mundo presuntivo y de todos los valores esenciales: el valor de la vida, de la generosidad, de la confianza, de la justicia, del respeto por el sufrimiento ajeno. Inclusive las respuestas ante las escenas de dolor, todo queda anulado y roto, se destruye el mundo con las presunciones básicas que habíamos desarrollado.

No sólo hay que aprender a vivir sin la persona amada sino empezar un camino de reconstrucción del mundo con todas sus bases cognitivas, espirituales y filosóficas. Hay una ruptura espiritual. Las relaciones con Dios y con la trascendencia se ven alteradas, especialmente las relaciones de confianza y protección que para la mayoría de las personas representa la religión. Se entra en un nihilismo que nos resume la desesperanza y la desesperación de este tipo de muertes.

Representa también unos problemas específicos del doliente en cuanto a la simbolización del cuerpo como la persona. Tenemos que recordar que en las fases iniciales de la pérdida, el cuerpo no es todavía cadáver, es cuerpo, es la persona. No hay la capacidad de pensarlo en términos de cadáver, sin vida. El cuerpo empieza a ser cadáver cuando se inicia el proceso de descomposición que nos enfrenta a un proceso de desaparición total en lo físico.

Tenemos que buscar formas de retener y recomponer a la persona en lo psicológico. El cuerpo ya muerto, muchas veces mutilado, destruido, deshonrado o irrespetado, es un cuerpo que ha sido expuesto y que para nosotros sigue viviendo el deshonor, el maltrato y la vejación en toda la situación de muerte: los trámites judiciales, la misma prensa que en un momento dado retrata los cuerpos y los exhibe. Es un cuerpo que pierde su intimidad con esta exhibición. Y con ella, también se pierde la intimidad psicológica del doliente quien queda expuesto a la luz pública. El manejo mismo del cuerpo impide cosas esenciales de los rituales de despedida para poder iniciar la separación y el proceso de duelo. Las circunstancias nos impiden reconocerlo, abrazarlo, hablarle, cuidarlo como última acción. Esto nos deja truncada una primera e importantísima labor de recuperación psicológica y en lugar de permitirnos irnos separando y entregarlo, nos es arrebatado. Es un asalto a la pertenencia y a la propiedad que genera un vacío adicional.

Se crean unas necesidades específicas de información. Aquí se crea un problema muy importante porque estamos inundados de información sobre situaciones de violencia. Cuando ocurrió el atentado a las torres gemelas, ¿por qué muchas personas nos quedamos fijadas al televisor por horas mientras repetían exactamente las mismas escenas? Sólo por la noche empezaron a pasar otras imágenes. Pero nos anclamos en la visión de algo que no era placentero. Se trataba de una información que en principio no podíamos creer ni asimilar y entonces necesitábamos buscar obsesivamente esta información y tratamos de organizarla para darle un antes y un después y construir una explicación. Lo mismo sucede con nuestro muerto.

Tendemos a decirle al doliente: "no pregunte", "no averigüe". Además, en nuestro medio, averiguar da temor y es peligroso. Ahí hay un conflicto entre la necesidad de información para un proceso de aceptación —mas no de comprensión— y la necesidad de autoprotección. Esto nos obliga en ocasiones a salir corriendo y dejar todo ese espacio en blanco, con un vacío que será difícil de integrar.

De todas maneras, la información que tenemos sobrepasa la capacidad de asimilación, pero necesitamos repetirla permanentemente porque es la base de la elaboración. Contactarnos con ella nos la va haciendo creíble y nos permite organizarla. Necesitamos tener todos los elementos aunque al principio nos sean incomprensibles. La solicitud de información es reiterativa porque requerimos creerla y ponerla en orden de alguna manera.

Generalmente, cuando estamos ante una persona en duelo por muerte violenta le negamos esa información, le damos unos datos escuetos y tratamos de que no pregunte más. Además le decimos que hablar sobre el tema, insistir en repetirlo y elaborarlo, le hace daño. Tratamos de hacer un rompimiento y sometemos a la persona al silencio y al aislamiento. No le servimos de espacio, de tablero donde pueda escribir y reescribir esa historia tantas veces como sea necesario hasta que le sea legible. Muchas veces la función del terapeuta y

de la expresión artística es prestarle ese tablero para que esa historia se pueda escribir en una forma menos caótica —no podría decir más organizada—.

En este duelo tenemos el grave problema de la ira y de la retaliación, que tienen implicaciones y procesos intrapsíquicos, personales, individuales y otros de tipo sociocultural muy complejos. La ira sobrecarga al doliente y se alimenta además de los manejos judiciales, de la prensa y de las respuestas de la masa ante una situación que sigue siendo individual, única y casi que no compartible, aunque sea toda una población la que en este momento esté viviendo esta pena.

La poca efectividad de los sistemas de control social nos dejan en la impotencia porque no podemos hacer nada ni por obtener información, ni por retaliar, ni por vengar o poner orden, lo que aumenta los sentimientos de rabia. Como nos decía el doctor Duque, cuando ha habido una herida o una muerte, tendemos en mayor medida a decir: "yo actuaría, yo quiero matar" y se generan fantasías y deseos de venganza y muerte del otro. Cuando escuchamos a la gente en consulta individual o en grupos de apoyo, vemos que los individuos producen fantasías muy ricas y elaboradas sobre el sufrimiento del otro, como si sólo este sufrimiento pudiera aliviar el nuestro.

En las fantasías, ese sufrimiento sobrepasa el que tuvo que soportar nuestro ser querido y se desarrolla una capacidad de destrucción muchas veces morbosa. Tendemos a reprimir esas respuestas, no las aceptamos. Socialmente tenemos que evitarlas porque pensamos que van a generar más violencia. En el manejo terapéutico individual debemos buscar formas de canalizarlas. Algunas las aporta la cultura y la sociedad, otras tiene que buscarlas el individuo personalmente.

Estos deseos y fantasías nos producen miedo de nosotros mismos en tanto nos identificamos con el agresor; nos produce miedo lo que pudiéramos ser capaces de hacer. En la mayoría de los casos estas fantasías no se realizan, sin embargo, son inconfesables y nos producen vergüenza. Las reprimimos y en lugar de poder descargarlas y canalizarlas, lo

que hacemos es acumularlas y ellas se retroalimentan. Nos producen culpa y desvalorización de nosotros mismos. En algún momento empezamos a vernos como inmorales y podemos brincar del duelo a la melancolía y crear un estado patológico de destrucción del uno-mismo interno.

¿Qué caminos tienen estos deseos de venganza? El de la represión que se nos acumula y puede llevarnos después a perder los controles y actuar frente a un objeto concreto. El de la dispersión que ocurre cuando estamos tan inundados, nos volvemos irritables y empezamos a disparar esta agresión como en *spray*. Terminamos contaminando todas las relaciones que son nuestra fuente de soporte y haciendo pequeñas agresiones en nuestras redes sociales de apoyo, especialmente dentro de la familia. Pero si las reprimimos, el camino sería el de la depresión.

Esta venganza produce efectos muy nocivos en la familia. Muchas veces se designa a alguien para la venganza y esa persona perpetúa el ciclo de la violencia. La familia se puede disociar porque hay un designado para la venganza y unos sufrientes resignados que nada pueden hacer. Esto lleva a que haya conflicto y enfrentamiento porque frecuentemente algunos miembros quieren la retaliación, mientras otros se oponen a la venganza. Pero tampoco la pasividad permite elaborar esos sentimientos que se van acumulando.

Puede haber enfrentamientos en el seno de la familia o puede haber una complicidad silenciosa en la que un miembro acepta la venganza por omisión y se siente igualmente culpable. O puede haber un estímulo franco de todo el grupo familiar para que se lleve a cabo esta venganza. Cuando esto último ocurre, el designado para realizarla se siente responsable de cumplir una función familiar. Nada de eso favorece a la familia que se siente más amenazada en su integridad cuando alguien tiene que salir a actuar la agresión. La familia entera cae en riesgo porque se hace consciente de que puede, adicionalmente, perder a otro miembro, y viene la continuación de los ciclos de la violencia.

En la terapia individual tenemos que buscar formas de elaboración de esta ira y parte de este trabajo está en la posibilidad de reconocimiento y de canalización de alguna forma menos nociva para la familia. Para esto contamos con elementos terapéuticos individuales y familiares, con una serie de elaboraciones, de rituales que permiten recoger y ubicar la expresión de la ira, en un aquí y un ahora. Además, tenemos que apoyarnos en mecanismos socioculturales que nos den formas de elaborar cuando se trata de muertes colectivas.

Otro punto muy importante es el del miedo. Cuando asimilamos ese miedo, se nos evidencia la vulnerabilidad del ser humano y de la familia. Todos los mecanismos y las razones de alejamiento y disociación que se tenían para protegerse de la muerte se derrumban y quedamos expuestos a la destrucción, en una desprotección tanto vivencial como social porque no hay una respuesta de la sociedad y de las autoridades que nos garanticen que vamos a ser protegidos y que contamos con unas seguridades básicas.

Es así como entramos en una situación de aprehensión crónica y de desconfianza generalizada, en la medida en que experimentamos esa misma agresión y esa rabia. En la medida en que nos reconocemos como potencialmente peligrosos y destructivos, percibimos a los demás, en igual forma, potencialmente peligrosos y destructivos. No puedo confiar en el otro porque ese otro no me va a aceptar ni a comprender ni a validar. Y al contrario, puede agredirme *por ser yo tan mala persona*. Dispersamos la maldad o la centramos en nosotros mismos y entramos muchas veces en unas reacciones de pánico, de fobia, y aún de paranoia. Digamos entonces que las condiciones patológicas finales en estos duelos, serían la actuación violenta, la depresión clínica, o el desarrollo de posiciones paranoicas.

La muerte violenta afecta al individuo, a la familia y a la comunidad. Es un tipo de muerte donde tenemos que generar alternativas de vida, aprendizajes de nuevas posibilidades aunque haya aspectos de esa muerte que van a quedar enquistados y que difícilmente vamos a poder integrar. Hay muchos elementos que tienen que disociarse, que hay que poner por

fuera, que hay que proyectar en los otros y en la comunidad como formas para nosotros seguir viviendo.

Es una muerte tras la que hay que hacer una lucha inmensa por encontrar un sentido. Es aquí donde nos tenemos que esforzar como terapeutas y como comunidad para ayudar al doliente a construir un sentido —no una explicación—. Tenemos que mirar no el *por qué* sucedió y cuál fue la razón de esta muerte, sino el *para qué* sucedió, es decir, qué función puede tener esto en mi vida o en la vida de los demás. Por eso son tan importantes los grupos de apoyo; conozco la experiencia de la *Fundación Lazos* que está formada por padres que han perdido a sus hijos en actos violentos y que se apoyan mutuamente en el duelo. Cuando estos padres llegan a *Lazos*, inicialmente se sienten como víctimas pero cuando más tarde llega otro doliente más reciente, ven que ellos pueden empezar a apoyarlo, simplemente comentando cómo no se han hundido y lo que les permite sobrevivir. Así, empiezan a encontrar un *para qué* de la muerte de su hijo, es decir, cuando hay la posibilidad de identificarse con otros y cuando hay la posibilidad de desarrollar recursos de unión y de compartir, cuando hay una respuesta comunitaria a esta vivencia, la persona puede empezar a sublimar esa muerte y elaborarla positivamente. De aquí lo importante de estas instituciones de personas víctimas de la muerte violenta. Son asociaciones que desarrollan formas simbólicas comunitarias porque a veces las individuales se quedan cortas.

La situación de duelo por muerte violenta tiene otras implicaciones para la vida familiar y social. Los sentimientos de culpa, las situaciones de desesperanza y el sentimiento de no-futuro son algunas de ellas. En aras del tiempo, no puedo desarrollarlas, entonces finalizaremos aquí y profundizaremos el tema en el panel.