

«El duelo no se cura, pero es posible aprender a convivir con la tristeza»

► Expertos en catástrofes piden que el apoyo psicológico a los allegados de las víctimas de León dure en el tiempo

C. FOMINAYA / L. PERAITA
MADRID

La tragedia minera de León deja seis familias devastadas. Viudas, huérfanos, padres... solos ante una muerte inesperada, abrupta, que no estaba en el guión. Seis familias que necesitarán ayuda para reponerse de la marcha de sus seres queridos y a las que probablemente nadie les ha preparado para esto. El medio y largo plazo será lo más difícil, aseguran todos los expertos. «Es habitual que en este tipo de casos se ponga mucha atención durante los primeros días, pero hoy sabemos que las dificultades en los familiares se suscitan a los tres, seis y doce meses después de la muerte del ser querido», explica Alba Payàs, directora del master en Atención al Duelo en la IL3-Universidad de Barcelona y autora del libro «Las tareas del duelo» (Paidós, 2010).

Según Payàs, después de que estas familias pasen el estado de «shock» inicial podrán empezar a afrontar la dura realidad de la pérdida. A su juicio, «es importante que en catástrofes como la ocurrida en León las instituciones garanticen apoyo en el tiempo a las familias que lo deseen, y no solo la intervención en el lugar de los hechos que, por supuesto, es necesaria y ética, pero insuficiente».

Situación de riesgo

Las familias de León, continúa la también directora del Instituto IPIR, están en situación de riesgo por muchos motivos. «Las muertes no han sido anticipadas -han sido traumáticas-, el suceso ha implicado a varias personas a la vez, y eso afecta a toda la red social, al ser un accidente laboral los aspectos legales estarán presentes durante el transcurso del duelo... Es lo que llamamos una situación de riesgo, que hace que deban ser acompañados lo antes posible, pero también durante los próximos uno o dos años para evitar que el duelo se cronifique o se complique», añade.

La experiencia de los expertos en situaciones similares indica que las familias expresan sensación de abandono a los pocos meses. «Por fortuna, hoy la investigación en duelo está lo suficientemente avanzada como para aportar medios clínicos de prevención y evitar que la tristeza se convierta en una situación patológica», especifica. «Sin ayuda, algunas de las víctimas co-

laterales podrían acabar con complicaciones de salud física y mental», indica Payàs.

Si bien es verdad que el duelo es personal e intransferible, y depende de las características y habilidades de cada uno, «no deberíamos añadirle sufrimiento», indica Vicente Prieto, director de clínica del centro de Psicología Álava Reyes. «El duelo en sí no se cura. Dura toda la vida. La mujer y los hijos de los mineros fallecidos nunca van a olvidar a sus muertos. Pero antes o después tendrán que asimilar su pérdida y aprender a convivir con la tristeza». ¿Cómo? «Se trata de vol-

ver a conectar de nuevo con la vida preguntándonos qué objetivos y responsabilidades tenemos con esos hijos que nos necesitan, con en el trabajo... El mero hecho de hacernos esas preguntas es una forma de conectar de nuevo con el verbo en acción», afirma.

Solos ante el deceso

En cualquier caso, el problema radica en que la sociedad actual no está nada preparada para afrontar la muerte y, en general, se enfrenta a la misma «a pelo», tal y como dictamina Vicente

Preparación previa

Nos pasamos media vida organizando nacimientos, bautizos, comuniones, bodas... pero no la muerte

Prieto. «Nos pasamos media vida organizando bodas, bautizos y comuniones... pero no nos acordamos de la muerte».

Obviar este momento ineludible en nuestra cronología es, a su juicio, un grave error. «Es cierto -corroboraba Payàs-. Toda la sociedad en general empuja a una negación de la pérdida, del sufrimiento... y hace que las personas no tengamos experiencia en la forma de gestionar este tipo de emociones tan intensas». «Es algo -prosigue la autora de «Las tareas del duelo» (Paidós, 2010)-, a lo que nos deberían enseñar incluso desde la escuela. La inteligencia emocional es lo que capacita a nuestros hijos para afrontar situaciones de estrés y de pérdida en general. Es lo único que nos hace fuertes, «resilientes», concluye la directora del master en Atención al Duelo de la IL3-Universidad de Barcelona.

El impacto de los medios de comunicación

Visibilidad social

El impacto social de una muerte, y más si es colectiva, hace que la situación sea más traumática.

Percepción

Los familiares de las víctimas creen que las informaciones de la prensa no son fieles a la realidad porque su percepción es más intensa que la que aparece en los medios.

Protección

Lo aconsejable es que los familiares se abstraigan lo más posible de los medios de comunicación durante las primeras semanas. «Este tipo de estímulos no les ayuda a iniciar el duelo de una manera saludable e íntima. Al contrario, amplía o incrementa el nivel de sufrimiento que ya de por sí registran estas personas».

Con información de Marta Sariñera, psicóloga especializada en pérdidas y duelo de Artmemori

