

¿CÓMO VIVIMOS LA PÉRDIDA VIOLENTA POR HOMICIDIO O FEMICIDIO DE UN SER QUERIDO?

Podría esperarse que los familiares de las víctimas de asesinato fueran tratados con simpatía y apoyo, abrazados por sus seres cercanos. No siempre se presenta este escenario: quienes han perdido un ser querido violentamente, son mucho más propensos a sentirse aislados, temerosos y avergonzados, abrumados por el dolor y la culpa, enojados con el sistema de justicia criminal y evitados por algunos de sus amigos.

Transitar la Pérdida

Cuando un ser querido es asesinado, la muerte repentina y violenta resulta incomprensible para las víctimas que lo sobreviven, víctimas que provienen de todos los estratos sociales y económicos.

La diferencia fundamental entre una muerte natural y una violenta es su imprevisibilidad. La vida cambia abruptamente, y el enlutado experimenta una infinidad de sentimientos tras la pérdida violenta que provoca incredulidad ante el drama. Incredulidad que para los allegados a un muerto por homicidio o femicidio es mucho más traumática que para aquellos que se enfrentan a otras formas de muerte, ya sean por enfermedad o vejez.

Perder la vida de un ser querido significa en más de un sentido la pérdida de la propia vida, porque un retazo de la vida del sobreviviente se va con quien fue arrancado de la vida. Perder a un ser querido es perder a una parte de sí mismo. Y esa pérdida es la frontera de una vida partida en dos, en un antes y un después. Se experimentan cambios radicales en la manera de vivir. No sólo se suele perder transitoria o definitivamente el control habitual de la propia vida, la sensación de bienestar y de seguridad sino que hasta se pueden poner en duda la fe o las creencias que sirvieron de pilares existenciales hasta el instante fatal.

¿Cómo se viven los primeros tiempos?

Cuando las víctimas que sobreviven al ser querido son notificadas del homicidio o femicidio, experimentan aturdimiento, cambios en el apetito o hábitos de dormir, dificultad en concentrarse, confusión, ira, temor y preocupación. Le será difícil entender cómo los demás son capaces de seguir su vida cotidiana. ¿Cómo es que la tierra continúa girando cuando ese ser querido ya no está, cuando fue arrancado de nuestro lado violentamente? La tristeza y la amargura emocional y física consume toda su energía. Aunque habitualmente todos los días escuchaba de asesinatos, y los condenaba, siempre había pensado que son cosas que les suceden a los demás.

Las secuelas de los homicidios o femicidios son difíciles de superar. La recomendación para las víctimas es que sean pacientes y tolerantes consigo mismas durante el doloroso, largo y complejo proceso que se termina por sobrellevar, más allá de lo impensable que resulta en un primer momento. Con el acompañamiento de amigos y familiares, y, con la asistencia de profesionales especializados en procesos de duelo, se continúa viviendo.

La muerte por homicidio o femicidio es una muerte “pública”

Los trámites del sistema de justicia penal suelen complicar a la víctima, obligada, con frecuencia, a transitar un itinerario de despersonalización en el curso del proceso criminal. En el período de instrucción pueden enterarse por primera vez de ciertos aspectos de la vida de su ser querido asesinado y culparse a sí misma por no haberlo sabido: esa confrontación con una parte desconocida de quien le fuera arrebatado puede confundirla y acongojarla. A menudo, en las audiencias de los tribunales, y hasta en los medios de comunicación, se difunde información inexacta o inapropiada acerca de su ser querido. En contrapartida, también la víctima que sobrevive puede asomarse, a través de los amigos del ser querido fallecido, de sus amores, de sus compañeros de estudio o trabajo, a un mundo que desconocía. Cada persona cercana que sufre la pérdida de su ser querido por homicidio o femicidio experimentará esa muerte de forma singular, única e intransferible. Dicha forma estará determinada en gran medida por las características de su relación con la víctima fallecida y su propia historia personal. Es fundamental tener en cuenta que no hay dos personas que transiten el duelo por el asesinato de un ser querido de la misma forma, con la misma intensidad o duración.

Consejos para el duelo

Si bien no hay una única manera de transitar un duelo, a continuación se destacan algunos pasos que podrían resultar de ayuda:

- Sea honesto con sus sentimientos
- Identifique una forma segura de canalizar su enojo
- Admita que puede necesitar ayuda
- Permítase llorar
- Otórguese un tiempo para recuperarse
- No compare su duelo y emociones con las de otro, cada uno es diferente
- Rodéese que gente que le brinde apoyo y contención
- No se culpe
- Atesore los recuerdos y momentos vividos. Compártalos con otros.
- Si le sirve, escriba sus sentimientos
- Sea paciente y tolerante consigo mismo, recuperarse lleva tiempo

¿Cómo ayudar a quien perdió a un ser querido en un asesinato?

- Sea un buen oyente. El que escucha y calla permite que el que habla articule sus sentimientos y los ponga en palabras.
- No le diga al enlutado que sabe o entiende cómo se siente. No cuente casos semejantes en la creencia de que esas palabras consuelan.
- No entre en estado shock si un familiar de una víctima expresa ira.
- Ayúdelo a identificar recursos útiles. Recolecte información que pueda ser útil para el enlutado.
- Colabore en las tareas cotidianas. Las personas o familias que transitan estos duelos pueden no tener energía para ocuparse de tareas sencillas de la vida doméstica.
- Esté atento a las ideaciones suicidas. De percibir estos síntomas reiteradamente, procure poner en contacto al enlutado con profesionales capacitados para tratar estos temas.
- Nunca juzgue ni culpe a la víctima asesinada o a sus familiares.
- Aliente a que el enlutado pueda expresar sus sentimientos, siempre que tenga ganas.
- Deje que se recupere a su tiempo, no lo/a apure.

Respuestas ante el sufrimiento

Durante el proceso de duelo, la angustia y el estrés podrá generar un abanico de reacciones. Tenga en cuenta lo siguiente:

No se sienta avergonzado o confundido por estos sentimientos. Todas son reacciones naturales ante un suceso antinatural como es el asesinato de un ser querido.

A continuación, se enumeran algunas de ellas:

Emocionales:

- Shock
- Enojo y bronca
- Desesperación
- Insensibilidad
- Terror
- Culpa
- Angustia
- Pena

- Tristeza
- Irritabilidad
- Impotencia
- Falta de interés y disfrute de actividades cotidianas
- Disociación
- Hipersensibilidad
- Depresión
- Estallidos emocionales
- Sensación de vacío
- fuerte sensación de pérdida y tristeza
- síntomas del trastorno de estrés postraumático (TEPT)

Físicos:

- Fatiga
- Insomnio
- Pesadillas y trastornos del sueño
- hiperactividad
- letargo, apatía
- problemáticas psicosomáticas
- tensiones musculares 4
- sensación de frío
- presión arterial alta
- náuseas, diarreas, calambres
- desmayos
- mareos
- problemáticas respiratorias
- dolores de cabeza

- problemas gastrointestinales
- cambios en apetito
- decaimiento de la libido
- exaltación constante

Cognitivos:

- dificultades en la concentración
- dificultades para tomar decisiones
- dificultades para establecer prioridades
- pérdida de memoria
- confusión
- distorsión
- baja autoestima
- disminución en la eficiencia personal
- auto-reproches
- baja capacidad de expresar emociones
- pensamientos constantes sobre las circunstancias del fallecimiento
- preocupación/ansiedad
- vulnerabilidad

Interpersonales:

- Aislamiento
- Retracción social
- Aumento de conflictos en las relaciones sociales
- Dificultades para desarrollo escolar o laboral
- Deseo de venganza

Espirituales:

- Cuestionamiento de la fe en la humanidad
- Distancia a Dios y creencias religiosas
- Acercamiento a Dios y creencias religiosas
- Cuestionamiento de creencias