



DUELO Y SALUD

BOLETÍN
MAR/2023



Sobre la consideración del duelo colectivo hay controversia. Para algunas personas expertas, el duelo solo es vivido desde la experiencia individual, tanto si se refieren a pérdidas de gran número de personas como a una única persona de referencia (símbolo de esa sociedad o cultura). Entienden que el mismo trauma compartido por todas las personas, es vivido de manera única e intensamente.

Otras opiniones expertas consideran que sí existe el duelo colectivo, ya que el dolor es social, y de la misma manera que cuando perdemos a una persona cercana, la sociedad siente dolor al perder alguien que forma parte de nuestro entorno, grupo social, nacionalidad o identidad compartida. Existe esa pérdida conjunta cuando las personas comparten similitudes, sentimientos al mismo tiempo y ante la

misma pérdida. (Gamper, 2009). este sentimiento colectivo no elimina el que se pueda sentir también de manera íntima.

Durante la primera ola de la pandemia COVID-19 murieron miles de personas en nuestro país, en su mayoría personas de edad avanzada, pertenecientes a una generación, en muchos casos, con una situación vital vulnerable y en soledad, ¿con cuántas de estas personas teníamos un vínculo estrecho, cercano? Quizás con ninguna. Aun así y respetando el dolor de las personas que si perdieron a sus familiares, nos afligimos, lloramos y nos llenamos de impotencia, viendo morir a tantas personas de una generación, a personas mayores, a quienes más necesitaban nuestra ayuda como sociedad.

¿Qué perdemos en esta circunstancia?



EL DUELO COLECTIVO (CONT.)

➤ Igualmente, cuando un grupo social pierde un territorio o a un líder, sufre un cambio en su historia como grupo, de su identidad y sentido de comunidad, han perdido parte de quienes son y de lo que los cohesiona como sociedad o grupo.

Es interesante reflexionar sobre el duelo común, pues hay muchos elementos singulares que pueden influir, creencias o valores implícitos que pueden determinar tomar partido por nuestra visión sobre la existencia de la pérdida como colectiva o no, aspectos de carácter simbólico, político y económico en la propiciación o no de esta identidad compartida.

Para ciertos grupos sociales el duelo colectivo está muy presente, incluso puede determinar el sentido de su historia o reivindicación de su cultura basada en pérdidas.

Uno de los elementos que puede determinar la balanza, tiene que ver con el “sentido de pertenencia”, tan arraigado en nuestra naturaleza gregaria que aparece entre el primer y segundo año de vida según las investigaciones de Renée Baillargeon y Kyong Jin y que está relacionado con el autoconcepto, ese yo que incluye lo que las demás personas nos transmiten de nuestra persona. De ahí nace el sentido de “pertenencia a”.

Este sentido es mayor en las sociedades interdependientes que en las independientes, donde prima el sentimiento de comunidad y no el individualismo.

En sociedades occidentales, atomizadas e individualistas, ese sentido de pertenencia tiende a desaparecer y, por tanto, a reducir las redes de apoyo, duelos compartidos, espacios para la expresión emocional o rituales.

Ucrania y el síndrome de Ulises

El pueblo ucraniano está sufriendo el terrible trauma de la guerra: pérdidas humanas, de pueblos y político-económicas. Quienes ayer tenían un lugar y una vida normalmente estable, hoy no tienen nada. Es un país en shock, una conciencia colectiva abrumada, porque ya no es la Ucrania que existía hace un año.

Una situación tan devastadora requiere una respuesta adaptativa demasiado exigente para la mayoría del pueblo ucraniano, partiendo de cero y en indefensión... La guerra les ha dejado en una situación vital límite y debemos comprender su necesidad de pedir ayuda al mundo. Están en su proceso de duelo tanto individual como colectivo. ➤



ACTIVIDADES EN COMÚN

Si estás en proceso de duelo o conoces a alguien que pudiera necesitar compañía por haber perdido recientemente a una persona querida, acércate a tu Centro Municipal de Salud comunitaria más cercano y pregunta por actividades grupales que pueden ayudarte a prevenir el duelo complicado.

Durante el mes marzo, en los CMSc así como en el Centro Joven, se organizan diversas actividades: entre ellas podéis encontrar un espacio de arte compasivo, una charla-taller sobre cómo hablar con menores sobre la muerte, o un cine fórum para poder reflexionar sobre el duelo tras ver varias cortometrajes sobre este tema. Puedes ver todas las actividades en la página madridsalud.es/actividades-duelo-marzo/



UCRANIA Y EL SÍNDROME DE ULISES (CONT.)

➤ El duelo que sufre el pueblo ucraniano, a pesar de su valentía, no exenta de sufrimiento, facilita situaciones posteriores más complejas. Según Joseba Achonegui, los factores de estrés más importantes son: la separación forzada de las personas queridas que supone una ruptura del instinto del apego, el sentimiento de desesperanza por el fracaso que implica en sus vidas la guerra y la ausencia de oportunidades, la lucha por la supervivencia (dónde alimentarse, dónde encontrar un techo para dormir), el miedo, el terror que viven en los viajes migratorios o de huida, la indefensión por carecer de derechos, etc. Y esto lo ha denominado “Síndrome de Ulises”, manifestándose en:

- Soledad por falta de amistades consolidadas (ausencia red de apoyo)

- Incomprensión cultural del país de acogida.
- Añoranza por las personas cercanas que han dejado en el país de origen o que han fallecido en el curso del conflicto.
- Sensación de que el país que se conocía está cambiando de manera desconectada con su anterior realidad.
- Crisis de identidad al no saber a qué referentes culturales fijarse.
- Miedo por no contar con el apoyo familiar que daba estabilidad en el país de origen.

Quizás podamos ver la función del proceso de duelo que sufre el pueblo ucraniano como el tiempo que se necesita para la adaptación a la nueva situación, y en ésta, el duelo colectivo puede favorecer un sentimiento de acompañamiento, en el eco del dolor entre iguales, en sus experiencias e historias, reafirmando en quienes son como pueblo.