

Robert Neimeyer, experto en duelo:

# “Quienes buscan significado en la pérdida sufren menos”

El psicólogo estadounidense, autor de 15 libros sobre el tema, está en Chile para exponer sus investigaciones en un seminario.

Algunos escriben, otros hablan, pero la mayoría llora mientras trata de explicarse la muerte de un ser querido. “No hay una respuesta única a una pérdida. Las explicaciones hay que buscarlas a nivel de los significados individuales y familiares, en la comunidad y en los discursos sociales”, dice Robert Neimeyer, psicólogo estadounidense doctorado en psicología clínica.

Él ha plasmado en quince libros sus investigaciones sobre el tema y este jueves expondrá sus hallazgos en el Tercer Seminario Internacional “Psicoterapia Constructivista del Duelo Traumático”, organizado por la Sociedad Chilena de Psicología y Psicoterapia Constructivista.

Neimeyer parte por explicar qué es el constructivismo: “Es un punto de vista psicológico que pone énfasis en el proceso de hacer significados, especialmente frente a experiencias duras en la vida”. En el caso del duelo, agrega, la terapia constructivista “busca facilitar la elaboración de una forma de comprender intelectual, emocional, espiritual y existencialmente qué pasó con determinada pérdida”.

—¿Por qué a la sociedad actual le cuesta enfrentar los duelos?

“La sociedad occidental no sabe dónde ubicar el sufrimiento de una persona. Además, hay aspectos mal entendidos de la experiencia.”

—¿Como qué?

“Muchas veces, en el contexto de una pérdida por suicidio u homicidio, el mundo tiene la expectativa de que resolveremos el duelo en un par de meses. Y eso no es posible, porque hay pérdidas que siguen presentes por toda la vida, quizás de manera me-



**DOLOR EXPRESS.**— Según Robert Neimeyer, el sistema social espera que resolvamos el duelo de forma rápida y eficaz, y esa es una expectativa irreal.

nos intensa a nivel emocional, pero real en cuanto a sus efectos.

—¿De qué depende la duración del duelo?

“La muerte de un niño es más dura que la de un viejo. Y las muertes naturales se pueden elaborar un poco más fácil que las súbitas. Pero esas son generalizaciones y se necesita entender la relación precisa entre la persona y quien murió para entender su impacto.”



**“En el duelo, es más importante escuchar que aconsejar a la persona. Se necesitan oídos grandes y bocas pequeñas”.**

**ROBERT NEIMEYER**  
Psicólogo

metas de vida. Aquellos que tienen una orientación más optimista y buscan significado en la pérdida sufren menos que los que viven con las preguntas

existenciales sin resolver.

—¿Y cuánto influye la sociedad en que la persona vive?

“No sabemos mucho de buena parte de las culturas del planeta, porque más del 90% de las investigaciones se realizan en el mundo anglosajón. Pero eso es un impulso a nuestro interés por fomentar estudios con mi colega Marco Antonio Campos en Chile, Colombia, España y México. Sospecho que hay recursos en las culturas hispanas que los estadounidenses y europeos necesitamos para elaborar la muerte de mejor manera.”

—¿La enfrentan de manera más natural?

“Sí, pero cada cultura tiene sus ventajas y desventajas en enfrentar la realidad universal de la muerte. Necesitamos aprender unas de las otras para crear rituales de comprensión, promover el apoyo mutuo y ofrecer más formación a los médicos o las enfermeras, al trabajo de redes sociales, a los sacerdotes, y a todas las profesiones que pueden ofrecer más consuelo o guía espiritual y psicológica a quienes pierden un ser querido”.