



ACADEMY of Grief & Loss
INFORMATION
RESOURCES
EDUCATION
SUPPORT

Guía para sobrevivientes de homicidio.

By Buffy Peters

Cuando alguien a quien amas ha sido asesinado se puede sentir como si el mundo que una vez conociste ahora se está derrumbando a tu alrededor. El tsunami de emociones llega con una intensidad que nunca antes habías vivido, dejándote sintiéndote abrumado, desorientado, confundido y agotado. Al principio, parece imposible recoger las piezas rotas y destrozadas de lo que solía ser tu mundo. ¿Cómo podría ese desorden irreconocible convertirse en algo que se asemeja a la vida que alguna vez tuviste? Convertirse en un sobreviviente de homicidios (un club en el que nadie quiere estar) es un nuevo territorio que no nos sentimos capaces de manejar. Sin embargo, aquí estamos. Aún vivos. Viviendo en una pesadilla de la que no podemos despertarnos. ¿Cómo recoges las piezas frágiles? ¿Cómo sobrevives a lo inimaginable? ¿Cómo sigues viviendo a pesar del inmenso dolor? Esta es una guía para ayudarlo a comenzar a comprender su nueva vida como sobreviviente de un homicidio.

El duelo de un sobreviviente de homicidio

El duelo es una reacción natural y normal a la pérdida. Así como los individuos son únicos, también lo es su dolor. No hay una manera correcta o incorrecta de afligirse y cualquier sentimiento que tenga está bien. Los sentimientos no son intrínsecamente buenos o malos, es lo que hacemos y cómo actuamos sobre esos sentimientos lo que puede tener consecuencias. Algunas de las emociones que siente pueden parecer muy angustiosas y fuera de su carácter normal, pero es importante recordar que esta es una reacción normal ante una situación traumática. El dolor después de que un ser querido haya sido asesinado tiene un nivel adicional de complejidad e intensidad que no nos sentimos preparados para manejar. Nuestras estrategias de afrontamiento anteriores pueden resultar abrumadas e inadecuadas para este nivel de pérdida. Trátese con delicadeza y tenga en cuenta que, aunque no se sienta bien en este momento, si lo puede sobrevivir. La ira es un sentimiento de pena normal, pero es especialmente pronunciada cuando el dolor es causado por el homicidio. Esto puede ser muy discordante para el sobreviviente y para quienes lo rodean. La ira intensa suele estar dirigida al asesino, pero también puede dirigirse a amigos, familiares, a la persona que murió, a la fe, a los miembros del sistema de justicia penal e incluso a usted mismo. Otros pueden sentir que tu ira está fuera de lugar, es inapropiada o extrema. Mientras que otros pueden tener esos juicios sobre cómo debería sentirse, eso no le quita la emoción. Su trabajo es procesar esta emoción y encontrar formas saludables para dejar salir esa ira.

Usted puede encontrarse plagado por preguntas como "qué si" o "si solo hubiera.." sobre la la muerte. Estas preguntas pueden estimular sentimientos de culpa, ya que el "si solo" puede llevar a encontrar fallas dentro de ti. Es posible que tenga la sensación de que si solo hubiera hecho algo diferente, su ser querido aún estaría vivo. Hay dos tipos de culpa: la actual y la percibida. La culpa real es cuando realmente has hecho algo mal. La culpa percibida es cuando sientes que has hecho algo mal o que podrías haber hecho algo diferente para evitar lo que sucedió. La culpa percibida es un falso sentimiento de culpa y la cual más frecuentemente sienten los sobrevivientes de homicidios. La parte racional de nuestro cerebro sabe que no pudimos hacer nada, pero nuestros corazones se sienten diferentes. Es importante reconocer cómo nos sentimos y hacer todo lo posible para aceptar las cosas que pudimos controlar y dejar a lado las cosas que no pudimos controlar. Tómese el tiempo para procesar estos sentimientos, entendiendo que lo que sucedió no se puede cambiar y que no pudo haber hecho nada para evitar la muerte de sus seres queridos.

Una emoción alarmante pero común que a menudo acompaña al dolor del sobreviviente de homicidio es el deseo de querer estar con la persona que murió. El núcleo de este sentimiento es el anhelo que sentimos por estar nuevamente con nuestro ser querido. Solo queremos que regresen, y queremos que el dolor intenso se detenga. Es importante saber la diferencia entre querer estar con esa persona de nuevo y el pensamiento de suicida. Si se encuentra con sentimientos de suicidio, envíe un mensaje de texto a la Línea de Texto de Crisis al 741741 o comuníquese con la Línea de Asistencia para la Prevención del Suicidio Nacional al (800) 273-TALK.



Debido a la naturaleza traumática del asesinato, los sobrevivientes tienen un mayor riesgo de desarrollar trastorno por estrés postraumático. Si siente (1) la re-experiencia recurrente e intrusiva del evento traumático, como los sueños o "flashbacks", (2) si evita lugares o eventos que sirvan como recordatorios del asesinato, y (3) tiene sentimientos continuos de aumento de la excitación, como vigilancia constante o una reacción de sobresalto exagerada por un período de un mes o más, y estas perturbaciones están afectando áreas importantes de su vida, puede estar sufriendo de trastorno de estrés postraumático. Si es así, sería beneficioso para usted buscar ayuda de un profesional de salud mental.

Factores que impactan el dolor en los sobrevivientes de homicidios.

- **Trauma** - La respuesta típica a un homicidio es una respuesta de crisis, que se siente tanto emocional como físicamente. El duelo por homicidio también puede clasificarse como duelo traumático, una combinación de reacciones de trauma y reacciones de duelo.
 - La respuesta física al trauma es el cuerpo tratando de protegerse. El cuerpo se prepara para la lucha o el vuelo. Puede sentir: shock físico, entumecimiento, desorientación, aumento de adrenalina, palpitaciones, náuseas y vómitos, sudoración, hiperventilación, hipertensión, ataques de pánico, dificultad para respirar, opresión en el pecho, llanto constante o la incapacidad de llorar.
 - La respuesta emocional es que el cerebro se siente abrumado y desorganizado. Siente el trauma como una amenaza y responde con miedo e ira. Esta respuesta puede incluir: Pesadillas recurrentes sobre el asesinato, la ira, la depresión, sentirse impotente, sentir soledad y aislamiento.
- **Inesperado** - La diferencia a una enfermedad terminal, es que normalmente no estás preparado para la muerte cuando ocurre. Debido a esto, las reacciones iniciales suelen ser de shock, incredulidad y negación, como si las noticias no pudieran ser reales.
- **Violencia** - tratar con la naturaleza violenta de la muerte de su ser querido es extremadamente difícil e intensifica las emociones que se sienten. Cuando se necesita a los sobrevivientes para identificar el cuerpo de su ser querido, o cuando se les pide que vean las fotos de la escena del crimen, el sobreviviente tiene que enfrentarse a la violencia que sufrió su ser querido. Es común que los sobrevivientes piensen en el dolor que su ser querido debe haber sufrido antes de su muerte.
- **La naturaleza criminal de la muerte** - Esto empuja a muchas otras personas a la vida de un sobreviviente: la policía, los abogados, los medios de comunicación y el sistema de justicia penal. Los sobrevivientes descubren que tienen poco control o aportes en el proceso de justicia penal, así como lo que se dice en los medios de comunicación.
- **Insensibilidad de los que te rodean** - Pocas personas saben cómo hablar o ayudar a los sobrevivientes de homicidios. A veces, incluso los profesionales con los que puede tener que trabajar en relación con la muerte, pero también puede incluir a sus amigos y familiares. A menos que alguien sea un sobreviviente de homicidio, es difícil para ellos entender verdaderamente la complejidad e intensidad de su dolor. Cuando otros dicen cosas como "podría haber sido peor", "al menos no lo hicieron (rellene el espacio en blanco)" o "no lo ha superado todavía", intente recordarse que estas no son intenciones para lastimarlo y mejor busque encontrar otras personas de apoyo para hablar.

Consideraciones Especiales – Niños

Dependiendo de la edad del niño, puede ser difícil para ellos entender lo que significa la palabra morir. Para obtener más información sobre las diferentes consideraciones de desarrollo para los niños, consulte nuestro folleto Entendimiento de la muerte para los niños – etapas de desarrollo. Independientemente de la edad, se debe informar a los niños de la muerte de su ser querido lo antes posible y de manera honesta. Una buena manera de explicar la muerte a los niños es explicar que cuando alguien muere, el cuerpo de la persona dejó de funcionar. Para explicar en el contexto de un homicidio, puede decir que alguien más hizo que el cuerpo de su ser querido dejara de funcionar. Permítales que lo guíen con sus preguntas sobre la información que necesitan y asegúrese de aclarar cualquier idea errónea que el niño pueda tener acerca de por qué murió su ser querido. El pensamiento mágico de los niños puede llevarlos a creer que la persona regresará o les hará sentir que es su culpa. Asegúreles que la muerte no fue su culpa. Díales que llorar es cómo expresa su tristeza porque extraña a esa persona; no está llorando por algo que ellos hicieron. Un adulto que muestra y habla sobre sus sentimientos modela habilidades de afrontamiento saludables que ayudarán a los niños a comprender sus propios sentimientos.

También es importante brindar seguridad y protección al niño para que sepan que se están satisfaciendo sus necesidades básicas y que están a salvo. Trate de usar actividades como leer libros, ver videos, inventar historias, dibujar y jugar. Estas actividades pueden ayudar a los niños a expresar sus sentimientos. A los niños a veces les resulta más fácil tener

personajes en una historia, una imagen o un animal de peluche, hablar por ellos y expresar sus sentimientos a través de esos personajes.

Los hermanos

Los hermanos de las víctimas de homicidios pueden sentir algunos aspectos del dolor de maneras únicas debido a su relación con la víctima y otros miembros de la familia. Ellos pueden:

- Sentirse solos. Los hermanos a menudo son muy cercanos, y perder a un hermano puede hacerles sentir que no hay nadie que los entienda como lo haría su hermano o hermana.
- Piensan que no pueden o no deben expresar sus sentimientos con otros miembros de la familia porque quieren protegerlos del dolor adicional. Es saludable si todos los miembros de la familia comparten sus sentimientos y se apoyan mutuamente.
- Sentir culpa a largo plazo cuando comienzan a avanzar en su vida. Graduarse de la escuela, casarse o tener hijos puede provocar culpa porque están haciendo cosas sin su hermano o cosas que su hermano nunca tuvo la oportunidad de hacer.
- Tratar de cumplir con los roles de sus hermanos, cuidando a los otros hermanos o incluso a los padres durante algún tiempo, lo que puede provocar ansiedad, estrés y frustración.

Los padres

En el orden natural de la vida, los padres no sobreviven a sus hijos. Un padre que vive con la realidad de que su hijo ha muerto antes que ellos es muy difícil de aceptar y, a veces, puede llevar a sentimientos de culpa. Los padres pueden sentir que han fracasado en su papel de protector; que no pudieron salvar a su hijo, aunque sepan que no hubieran podido hacer nada para detenerlo. Los padres pueden tener dificultades con su dolor porque los hombres han sido socializados para mantener sus sentimientos para sí mismos y no ser demasiado emocionales. A menudo se les enseña que el mostrar emociones es un signo de debilidad porque se supone que deben ser fuertes para el resto de la familia, y esto les agrega presión adicional. Es más probable que los hombres estén orientados hacia la restauración; lo que significa que quieren que las cosas se reparen y que vuelvan a la normalidad lo antes posible. Desafortunadamente, esta reacción puede ser malinterpretada por su pareja, ya que no se preocupa por su hijo fallecido y puede llevar al resentimiento.

Para las madres, a menudo se espera que el dolor sea visible e intenso. Las mujeres tienden a estar orientadas hacia la pérdida y preocupadas por sus sentimientos, y se enfocan en las emociones que están sintiendo. Con frecuencia necesitan recordar y compartir recuerdos del niño que ha muerto. Algunas mujeres quieren compartir con quienes la rodean, mientras que otras procesan su pena más internamente. Ambas son formas apropiadas de expresar el dolor.

La vida después de un homicidio

"No crees que lo pasarás por alto y realmente no. La persona que fuiste se ha ido, pero la mitad de ti que todavía está viva se despierta un día y se hace cargo de nuevo." – Barbara Kingslover.

Los sobrevivientes nunca "superan" el hecho de que su ser querido ha sido asesinado, sino que evolucionan hacia donde los días malos disminuyen lentamente y la angustia y la ira comienzan a disminuir. Eventualmente, usted podrá crear un nuevo tipo de normal donde podrá reinvertir de nuevo en el mundo. Es importante comprender que tener episodios de emociones crudas mucho después de que la muerte sucedió es normal, y estos episodios poderosos de emoción se llaman estallidos de dolor. Estos sentimientos pueden ser provocados por cualquier cosa relacionada con su ser querido: un olor, un sabor, una persona, un lugar o un artículo en particular. Pueden manifestarse en cualquier punto, pero generalmente disminuyen en intensidad y frecuencia a según pase el tiempo.

Recuerde que no hay un marco de tiempo sobre la duración del duelo. Debido a la intensidad del duelo después del asesinato de un ser querido y la duración del tiempo en el sistema de justicia penal, usted puede tomarse más tiempo para sentirse que esta funcionando nuevamente a plena capacidad. Sé paciente contigo mismo y con los demás que no entienden. **El tiempo no cura todas las heridas.** Algunas heridas las tenemos que aprender a llevar. Sepa que llegará un día en cual el dolor no sera tan intenso como cuando lo descubrió por primera vez. Llegará a un día en el que pueda pensar en su ser querido y no solo en cómo murió, sino en la vida que vivió. Podrá reír y sentir alegría nuevamente y un día podrá vivir la vida nuevamente mientras continúe llevando con usted el amor que tiene por su ser querido.