

Fecha: 24-05-2026

Medio: El Austral de la Araucanía

Supl.: El Austral de la Araucanía

Tipo: Columnas de Opinión

Título: Columnas de Opinión: El duelo: cómo el pasado impacta el presente y amenaza el futuro

Pág.: 4

Cm2: 190,5

Tiraje:

Lectoría:

Favorabilidad:

8.000

16.000

☐ No Definida

C Columna

Fredy Palomera Riquelme,
psicólogo-
periodista,
magíster en
Gerontología.



Cierto es que la vida contemporánea, los avances en la ciencia médica, la alimentación más responsable y un largo etcétera de variables están significando que de no mediar eventos no normativos, la posibilidad de "vivir más" es un hecho casi asegurado. Bien ahí.

El tema, es que ese "vivir

más", trae consigo una serie de beneficios pero también experiencias que nadie nos ha enseñado a gestionar o, como se dice ahora, a administrar psicoemocionalmente para tener un mejor tránsito hacia un envejecimiento activo y positivo.

Dicho eso, el contexto en el que vivimos, pareciera coartar cualquier intento de algunos sectores de la salud mental por poner en la mesa el trabajo preventivo, hablando las cosas abiertamente, con todas sus letras y sin eufemismos.

Y es que conforme pasan los días y en esta vorágine intensamente impuesta por la convi-

vencia social, en un contexto de acelerada "nula" interacción real, lo que queda son un sin número de situaciones que en estricto rigor, suman pérdidas que lamentablemente no son asumidas ni menos auto observadas como un duelo que no está teniendo su correspondiente funeral.

Uno de estos temas, son esas pérdidas que no necesariamente apuntan a la partida de un ser querido. Los duelos también tienen que ver con el "ya no tener" eso que significaba o representaba importancia para quien lo pierde. Lo preocupante, es que esto puede estar suce-

diendo en este mismo instante, y ni siquiera se está notando porque no ha habido anuncio, no se vocea ni tampoco tiene señal de punto final.

Pero es un duelo. Corrección: no es un duelo, es una sumatoria de duelos que por inconciencia involuntaria, no están teniendo su correspondiente abordaje en nuestro diario vivir. Y así suman y suman las pérdidas y cuando a la mochila ya no le queda un centímetro de espacio para agregar una nueva, viene la debacle psicoemocional.

Y aflora la identidad reactiva. Y se busca apoyo. Y se requieren respuestas. Pero si no se

aclara lo que está a la base de ese quiebre emocional, porque han sido tantas pérdidas no observadas, las soluciones o el camino hacia la luz se vuelve difícil. De ahí la importancia de no sumar "partidas" sin sus respectivos enfrentamientos o sin haberlos asumidos.

Porque las pérdidas hay que sufrirlas. En su justa medida, claro. Ya se sabe que el dolor es inevitable, y que el sufrimiento es administrable. La invitación, entonces, es a dar su correspondiente salida a lo que dejamos de tener: sea algo material o en la esfera de las relaciones interpersonales de toda índole.

Porque hay que tomar conciencia que el duelo no es un tema exclusivo de la muerte. Hay que enseñarlo. En los colegios, en las reuniones sociales y en las hoy escasas conversaciones de sobremesa.

No se pueden seguir acumulando duelos. Por ningún motivo se deben seguir acumulando duelos. Hay que hacerles su velorio y el correspondiente funeral antes de que pase más tiempo y la herida sea más difícil de sanar. Hay que conversar las pérdidas. Hay que dialogar los dolores. Hay que vivir lo que ya no está... antes que la mochila colapse. 