

# El duelo no tiene tiempos

Señor Director:

En días recientes, se han difundido declaraciones que critican el proceso de duelo del exfutbolista Carlos Caszely tras la muerte de su esposa, calificándolo de "egoísmo" por la

duración de su sufrimiento. Este tipo de comentarios refleja una profunda falta de comprensión sobre el duelo como proceso psicológico y sus complejidades, reduciendo una experiencia profundamente humana a juicios simplistas y estigmatizantes.

El duelo no es una carrera contra el tiempo ni un acto de egoísmo hacia los demás o hacia quien falleció. Su duración y formas están moldeadas por factores personales, relacionales, contextuales y culturales, lo que lo convierte en una vivencia única para cada persona. Imponer expectativas sociales sobre cómo debe ser vivido, no solo agrava el dolor y la soledad de quienes atraviesan una pérdida, sino que también perpetúa ideas dañinas sobre lo que significa procesar el sufrimiento.

Calificar un proceso de duelo como "egoísta" minimiza el impacto emocional y la profundidad de una pérdida significativa. Como profesionales de la salud mental especializadas en procesos de enfermedad, fin de vida y duelo, hacemos un llamado a reflexionar sobre cómo abordamos estas experiencias, eligiendo siempre la empatía y el respeto por encima de los mandatos sociales. Solo así podremos construir una comprensión más humana y compasiva de las vivencias de pérdida, tan inherentes a nuestra condición como seres humanos.

**ISABEL GONZÁLEZ; CONSUELO NAVARRO;**

**DANIELA ROJAS; ISABEL VALLES**

Psicólogas