



2004, 10(2-3), 287-298

LAS ACTIVIDADES RELIGIOSAS COMO FORMAS DE AFRONTAMIENTO DE HECHOS ESTRESANTES Y TRAUMÁTICOS CON REFERENCIA A LAS MANIFESTACIONES DEL 11-M

Myriam Campos*, Darío Páez*, Pablo Fernandez-Berrocal**, J.J. Igartúa***,
Doris Méndez****, Silvia Moscoso****, Coral Palomero+, J.A. Pérez++,
Miriam Rodríguez+, Jesús Salgado-Velo+++ y Cristina Tasado+

*U. del País Vasco, ** U. de Málaga, ***U. de Salamanca, ****A. P. de Peruanos e
Ibero-americanos de Madrid, + U. Complutense, ++U. De Valencia, +++ U. de Santiago

Resumen: En base al estudio longitudinal sobre el 11-M evaluamos la capacidad de predicción de efectos psico-sociales del afrontamiento religioso (rezar y participar en ceremonias de homenaje espiritual a las víctimas) del atentado. Todas las funciones, menos la de disminución de la ansiedad para rezar y la de cohesión societal para ceremonias se confirman. Las personas que participaron más en homenajes y rezaban más una semana después del 11-M, buscaban más apoyo social, expresaban más emociones y reevaluaban o reconstruían más positivamente lo ocurrido, e informaban de más ayuda altruista. Informaban de más afectividad positiva, mejor auto-concepto a las 3 semanas y dos meses. Se mostraban más de acuerdo con los aspectos positivos o beneficios personales, interpersonales y sociales de la reacción al trauma colectivo a las 3 semanas las personas que rezaban y participaban en rituales seculares de protesta, pero, no los que participaban en ceremonias de homenaje. Los resultados muestran que rezar, aunque no la participación en ceremonias de homenaje, se asocia y predice la reacción de rumiación, activación y ansiedad ante al 11-M a las tres semanas y a los dos meses, sugiriendo que rezar ancla la construcción de creencias sociales positivas en un aumento de la ansiedad y la afectividad negativa.

Palabras Clave: Religión, Afrontamiento, Estrés, Trauma, Adaptación social

Abstract: This paper examined the psychosocial effects of the participation in religious public and private (prayer) rituals using data about March-Eleven bombing. The longitudinal studies in March Eleven contrast all these functions but social control. Evidence support all this functions, with the exception of anxiety regulation for prayer and social cohesion for worship ceremonies. Participants that reports a higher level of prayer and participation on worships ceremonies one week after M-11 at three weeks follow-up also reports higher level of altruistic coping, higher acceptance coping and higher search for social support, emotional expression and re-evaluation coping and was associated with collectivistic and benevolent values. Higher prayer and participation in worship ceremonies predict positive affect, positive self-concept but higher perception intrapersonal, interpersonal and social benefits of traumatic reaction were related only to prayer and participation in secular rebellion rituals, confirming that both types of rituals reinforce well-being. At two months follow-up higher levels of prayer one week after M-11 predict lower loneliness three weeks after and a more positive perceived emotional and social climate two months later.

Keywords: Religion, Coping, Stress, Trauma, Social adjustment

Title: *Religion as a form of coping with stressful and traumatic events: the case of March Eleven bombing*

Introducción

La religiosidad se define como un sistema de creencias en un poder divino o sobrehumano, así como en un conjunto de prác-

ticas de adoración o rituales dirigido a ese poder supremo (Furnham y Heaven, 1999). Las personas con fuertes creencias religiosas, en comparación con las personas con creencias más débiles, informan de mejor bienestar. – aunque ateos activos también muestran bajo malestar, sugiriendo que es más el bien el compromiso y certeza ideológica el factor explicativo del bienestar

* Dirigir la correspondencia a: Dra. Myriam Campos. Dpto. de Psicología Social y Metodología de las Ciencias del Comportamiento, Universidad del País Vasco. Apartado 726, 20080 San Sebastián (España)
E-mail: calderon.a@pucp.edu.pe

© Copyright 2004: de los Editores de *Ansiedad y Estrés*

(Mirowsky y Ross, 1989; Kessler et al., 1995). Según un meta-análisis, la conversión religiosas se asocia a un incremento del bienestar (Bergin, 1983). La religiosidad, en particular la participación pública en rituales (asistencia a la iglesia) se asocia al bienestar subjetivo, más fuertemente que la actitud o creencias religiosas y las prácticas rituales privadas (Furnham y Heaven, 1999; Diener et al., 1999). Además la religiosidad es un mecanismo de afrontamiento del estrés.

En situaciones de pérdidas de seres queridos, separaciones y conflictos relacionales, soledad, una respuesta muy frecuente es el afrontamiento mediante el incremento de los ritos privados (rezar, meditar y leer textos sagrados) y públicos (aumentar la asistencia a la iglesia). La primera respuesta es más frecuente que la segunda en contextos occidentales (Furnham y Heaven, 1999). En un contexto socio-cultural poco secularizado como EEUU, un 48% de una muestra representativa de 1986 informó que rezaba, meditaba y leía la Biblia para afrontar la depresión. Otra muestra similar informó que un 15% participaba en actividades religiosas o espirituales para afrontar la ansiedad. En ambos casos esta forma de afrontamiento se evaluó como la más eficaz de todas (Thayer, 1998). Una respuesta muy común durante hechos traumáticos colectivos como el 11-S en EEUU o el 11-M en Madrid, es la participación en manifestaciones, ceremonias de homenaje religiosas y rituales religiosos privados como rezar. Nuestra propuesta es que las formas intrapersonales y colectivas de manejo de hechos emocionales comparten antecedentes, procesos y efectos similares. Este artículo va a revisar los escritos clásicos de Durkheim (1912/1982), Malinowski (1948/1985) sobre las funciones de los rituales y los estudios psico-sociales empíricos relevantes sobre los efectos de la participación en manifestaciones rituales reli-

gias públicas (ir a la iglesia) y privadas (rezar).

Definición de los rituales religiosos

Los rituales son conductas repetitivas, estilizadas o estereotipadas, que se desarrollan en un marco espacial y temporal determinado. Los rituales religiosos hacen referencia a las actitudes, creencias y conductas simbólicas de acción, gesto y expresión, orientados por concepciones de un más allá – Dios y la Biblia en el caso del cristianismo.

En el caso del catolicismo, la frecuencia de asistencia a rituales religiosos se asocia fuertemente con la centralidad e importancia de las creencias (Willaime, 2004). Tienen un claro sentido simbólico, de comunicación con un Poder superior, que otorga apoyo “instrumental” (refuerza la autoeficacia), emocional (da consuelo y apoyo afectivo) y cognitivo (entrega conocimiento, ayuda a explicar y dar sentido a los hechos) Hay rituales cíclicos, que se realizan de forma planificada, como las fiestas de recuerdo de los difuntos. Los rituales críticos responden a momentos de transición (nacimiento, paso de la adolescencia a la adultez, recibir un estatus profesional o social, matrimonio) o crisis (muertes, pérdidas, desafíos y amenazas colectivas) (Parker, 1984).

Los ritos públicos o rituales del tipo de manifestaciones de masas religiosas implican una reunión temporal de un amplio grupo de personas que comparten un centro de interés común y son conscientes de de su influencia mutua. Estas multitudes son convencionales, se reúnen de forma planificada y con un interés común y se rigen por una serie de normas apropiadas. También son expresivas, se forman en torno a hechos colectivos emocionales y expresan su afectividad. Finalmente son multitudes activas, que participan como actores de una representación y tienen un objetivo instru-

mental o simbólico - quieren honrar o cambiar la voluntad de Dios (Turner y Killian, 1972). Las manifestaciones religiosas en cuanto conductas colectivas implican a) la congregación de las personas en espacios públicos en proximidad física, b) la realización de conductas conjuntas, convergentes y comunes y c) coordinadas por normas (Snow y Oliver, 1995). d) Las conductas, gritos cánticos, representaciones dramáticas y otras formas de comunicación y estimulación provocan generalmente un aumento de la activación afectiva y refuerzan o inducen complejos de emociones.

En los rituales críticos funerarios, tristeza por la pérdida, disgusto/asco por la transformación de personas en entidades orgánicas sometidas a la degradación, enojo por la injusticia o ante los responsables de la muerte, miedo y ansiedad ante la causa de la pérdida (enfermedad, catástrofe, acción humana), ansiedad existencial ante la fragilidad de la existencia humana y certeza de la mortalidad, culpabilidad por no haber hecho más o algo para impedir el fatal desenlace y respeto/ afectividad positiva, al recordar los aspectos positivos de las personas difuntas, así como orgullo por la realización de las conductas rituales adecuadas y cumplimiento del deber ante el desaparecido (Durkheim, 1912/1982; Malinowski, 1948/1985). e) La creación de una sensación de unanimidad, consenso y manifestación de acuerdo entre los participantes sobre ciertas creencias sociales- lo que no impide que se den fuertes conflictos entre fracciones como se produjo durante la ceremonia de homenaje católica a las víctimas, en la que los ateos y musulmanes participantes manifestaron su desacuerdo.

Funciones psico-sociales de las creencias y los ritos religiosos

Los ritos y creencias religiosas se pueden concebir como formas de afrontamiento intra-personal (los privados como rezar) o in-

terpersonal y colectivo (los públicos) de hechos emocionales. Revisaremos primero las diferentes funciones psico-sociológicas, contrastándolas con los estudios contemporáneos sobre los efectos de la participación en actividades religiosas:

a) Atribución de sentido y percepción de control: el ritual ayuda a la organización, articulación y claridad cognitiva, ya que vehicula y refuerza creencias que explican lo ocurrido, y mediante esto controlan y predicen el mundo. Responde a motivaciones de significado y control (Geertz, 1973/1988; Díaz, 1998). En la escala de afrontamiento religioso de Pargament corresponde a la faceta de búsqueda de significado para afrontar el sufrimiento, con una dimensión adaptativa de reevaluación religiosa y una inadaptativa de búsqueda conflictiva de sentido y re-evaluación religiosa, que incluye la atribución de significados de castigo, descontento espiritual y cuestionamiento de los poderes divinos (en Folkman y Moskowitz, 2004).

Los rituales mortuorios religiosos y creencias que atribuyen lo ocurrido a la Divina Providencia y considerar la muerte como la transición a una vida eterna mejor ejemplifican esta función - al margen que los creyentes duden y sean ambivalentes ante la muerte (Malinowski, 1948/1985). Creer que la muerte es una puerta a otra vida y no un punto final se asociaba a menor preocupación y miedo ante la muerte (Furnham y Heaven, 1999). Los rituales religiosos mediante los rezos y el refuerzo de creencias puede ayudar a provocar estados de tranquilidad, confianza y sentido en la vida (Levin, 1994). Una encuesta sobre participación religiosa y bienestar, encontró que un indicador de certeza existencial se asociaba a la satisfacción vital específicamente, controlando el nivel de apoyo social, la integración social mediante la frecuencia de la asistencia a los rituales (Ellison, 1991). El afrontamiento religioso en el

caso de enfermos de Sida les ayudó a atribuirle un sentido positivo a su experiencia y mejoró el ajuste (Folkman, 1997).

b) reforzar la auto-eficacia: los rituales refuerzan el ánimo, disminuyen la sensación de impotencia, y ayudan a las personas, ya sea psicológica o prácticamente por la acción de otros congregados, a afrontar las consecuencias de lo ocurrido. Corresponde en la escala de afrontamiento religioso de Pargament a la faceta de búsqueda de control y eficacia (en Folkman y Moskowitz, 2004) Los rituales prescriben conductas que se suponen exitosas, que incorporan el conocimiento acumulado del grupo. Responde a necesidades de eficacia y agencia. En los rituales mortuorios, la preparación y separación del cuerpo del difunto permiten resolver que hacer con el cuerpo y tener una sensación de control de cómo separarse del “alma” de este. El estudio antes citado sobre participación religiosa también encontró que sentirse cerca y apoyado por la Divinidad, que refuerza la auto-estima y eficacia, se asociaba con la satisfacción, controlando el nivel de apoyo social subjetivo la integración social (Ellison, 1991).

c) aumentar el bienestar y la afectividad positiva, mediante el apoyo social de la presencia de otros, que refuerza la auto-estima y amortigua el estrés, así como mediante los aspectos estéticos de los rituales cuya forma provoca emociones positivas (“en que iglesia más imponente y que misa más bonita hicieron en honor al difunto”). Responde a motivaciones de enaltecimiento del yo y de pertenencia. A nivel del afrontamiento religioso individual corresponde a la búsqueda de bienestar mediante la conexión con una fuerza superior a los individuos, así como a la búsqueda de apoyo espiritual. (Folkman y Moskowitz, 2004). La frecuencia de asistencia a rituales religiosos se asociaba al bienestar subjetivo y a la salud en 22 de 27 estudios, lo

que se explicaba en parte por la promoción del apoyo social y un sentido de pertenencia (Levin, 1994). El meta-análisis sobre el efecto positivo de la participación religiosa pública en la mortalidad muestra que este efecto se mantiene, pero, disminuye cuando se controla el apoyo social – además de las variables socio-demográficas de edad, estatus social, salud física (McCullough et al, 2000), confirmando que el apoyo social juega un papel mediador.

d) regulación de la afectividad negativa: reducción directa e indirecta de la ansiedad. A nivel del afrontamiento religioso individual corresponde a la reducción de la aprehensión mediante la conexión con una fuerza superior a los individuos (Folkman y Moskowitz, 2004). La atribución de sentido, orden y control gestionan en particular la ansiedad existencial ante la muerte en el caso de las ceremonias mortuorias, expresaban el deseo de inmortalidad según Malinowski (1948/1985). Confirmando que los ritos alivian las tensiones y la inseguridad psicológica, estudios contemporáneos reafirman la idea de Malinowski que se utilizan más rituales mágicos, por los mismos pescadores norte-americanos, en aguas peligrosas que en aguas calmas (Ember y Ember, 1997).

Más de 80 estudios en el marco de la Teoría de Manejo del Terror existencial confirman que la saliencia de la mortalidad refuerza la necesidad de validar los marcos culturales dominantes – y probablemente de reforzar la realización de ritos que valoren y representen esas creencias (Landau et al, 2004), apoyando también esta relación entre ansiedad y activación de creencias y rituales sagrados. Sin embargo, en ocasiones los rituales refuerzan la activación y afectividad negativa. Radcliffe-Brown enfatizó la idea que los rituales inducían miedo a los tabúes, culpabilidad por la posibilidad de transgredirlos, etc. El efecto del rito es de crear un sentido de inseguridad y

peligro. Durkheim también enfatizó que los rituales aumentaban la afectividad negativa e intensificaban las emociones que se sentían al margen de su valencia (Metcalf y Huntington, 1995; Parker, 1984). Parker (1984) propone una integración plausible: el papel de los rituales es de aumentar una activación demasiado baja, ya que cierto grado de activación emocional es necesaria para el aprendizaje y la creatividad. Este es el caso de los rituales cíclicos (nacimiento, matrimonio, ceremonias de conmemoración, fiestas del ciclo anual) en los que para fijar el valor social de estas ocasiones, se aumenta la ansiedad y las emociones negativas de culpa, miedo y vergüenza motivan a participar en las actividades. En cambio, en los rituales críticos, generalmente realizados en respuesta a transiciones, pérdidas, amenaza y desafíos inesperados e impredecible que desatan ya de por sí activación afectiva, ansiedad y emociones negativas, el papel del ritual es de disminuir las anteriores o al menos de ayudar a expresarlas y regularlas (Parker, 1984; Metcalf y Huntington, 1999). La revisión sobre los efectos positivos sobre el bienestar y la salud de la participación religiosa sugiere que al margen del efecto directo en la afectividad positiva, la participación religiosa puede ayudar a amortiguar el estrés. Varios estudios sobre afrontamiento de hechos traumáticos como la viudez confirman que el afrontamiento religioso es frecuente después de una pérdida, que aumentan la autoestima, disminuyen la disforia, aunque no se asocia a disminuir el distrés o la depresión (Pargament, 2002) o que el aumento de las creencias ayudan a disminuir la intensidad del duelo a medio largo plazo (dos y cuatro años después de la muerte) y la asistencia a la iglesia refuerza el bienestar después de la defunción a corto plazo (seis meses), pero, no tenían efectos sobre la ansiedad y la depresión (Brown et al, 2004). Los rituales tienen también funciones interpersonales, en particular la de

e) re-establecer el vínculo social y disminuir la soledad. Los ritos también ayudan a la persona a ir hacia otros, a romper la sensación de extrañamiento, separación de los otros y auto-absorción que desatan los hechos emocionales intensos (Janoff-Bulman, 1992). La participación satisfactoria en rituales mortuorios refuerza la integración o disminuye la soledad social – aunque no la soledad afectiva o emocional debida a la pérdida de un objeto de apego – según la revisión de Weiss y Richards (1998). Responden a la necesidad de pertenencia y motivación de afiliación. Desde el punto de vista del afrontamiento religioso individual, se refiere al refuerzo de de la solidaridad, mediante el afrontamiento religioso colaborativo o comunal con otros que mide la escala de coping religioso de Pargament (en Folkman y Moskowitz, 2004). Finalmente, los rituales tienen funciones más sociales, grupales y colectivas, como

g) construcción y diseminación de conocimiento social: los rituales facilitan la creación y reconstrucción de creencias sociales positivas básicas sobre el yo, el mundo y la sociedad, de explicación y justificación del orden social y de las relaciones intergrupales (Janoff-Bulman, 1992). Responden a la necesidad de justificación del sistema social, de explicación, justificación y orientación de la conducta social (Sidanius y Pratto, 1999). Varios estudios sobre afrontamiento de hechos traumáticos como la viudez confirman que el afrontamiento religioso es frecuente, que este ayuda a darle un sentido positivo a lo ocurrido y que después de una pérdida aumentan tanto las creencias religiosas y la asistencia a la iglesia, ayudando las primeras a disminuir el duelo (Davis, Nolen-Hoeksema y Larson, 1998). El estudio de Ellison (1991) antes citado encontró que la frecuencia de asistencia a la iglesia y los ritos privados reforzaban las creencias religiosas, que a su vez amortiguaban los efectos negativos de

hechos traumáticos y estresantes en el bienestar (Ellison, 1991). Los sujetos con creencias religiosas más fuertes se muestran más optimistas, informan de menor ansiedad o Neuroticismo, aunque también de mayor rigidez o menor Apertura a la Experiencia (Seligman, 2002; Saroglou, 2002). Desde el punto de vista del afrontamiento individual, se refiere a la ayuda en abandonar objetos y figuras de apego y buscar nuevas fuentes de significado mediante el afrontamiento religioso otros en la escala de coping de Pargament (en Folkman y Moskowitz, 2004).

h) refuerzo de la cohesión social y de la identidad colectiva: Los ritos refuerzan los vínculos sociales entre los miembros de un grupo y la identificación con este en su conjunto. Los rituales solidifican las relaciones interpersonales y que evitan la desintegración del grupo o colectivo. El ritual simboliza la unidad del grupo así como lo diferencia de otros, reforzando su distintividad colectiva (Díaz, 1998). Un estudio muestra como los rituales religiosos se desarrollan para producir respuestas emocionales que reafirman la identidad colectiva – por ejemplo, una congregación gay desarrolló rituales que confirman y reafirman una identidad social homosexual positiva, en contraposición a la ideología y rituales de congregaciones religiosas “normales” cuya ideología y rituales confirman el estatus desviante de los homosexuales (Smith-Lovin, 1995). Desde el punto de vista del afrontamiento religioso individual, se refiere al refuerzo de de la identidad social y la solidaridad mediante el afrontamiento religioso colaborativo o comunal con otros en la escala de coping religioso de Pargament (en Folkman y Moskowitz, 2004).

k) expresión de ambivalencias, conflictos y refuerzo de valores culturales centrales, así como de las reglas morales y del auto-concepto moral. Los ritos permiten expresar contradicciones entre prácticas y

valores, o entre facciones y la resolución dramatizada de estos permite renovar y reforzar los valores centrales. En los ritos funerarios se maneja la ambivalencia ante el miedo o terror existencial ante la muerte, el disgusto/asco por la decadencia del cuerpo del difunto, así como el apego, afecto y respeto que se siente y debe a este. Los rituales permiten manifestar públicamente su acuerdo con ciertas opiniones y creencias, reforzando estas, en particular las reglas prescriptivas de conducta o moralidad – como se vio en el caso previo de los rituales religiosos gays. Desde el punto de vista del afrontamiento individual, se refiere a la búsqueda conflictiva de un significado religioso de lo ocurrido, mediante la reevaluación de los hechos y de la voluntad de Dios en la escala de coping de Pargament. En un estudio longitudinal esta dimensión de lucha conflictiva por la atribución de significado religioso, que incluía ítems como Me preguntó si Dios me ha abandonado y Dudo que Dios me ame, predijo la mortalidad en una muestra de personas de 54 o más años, controlando la salud física, mental y variables socio-demográficas, sugiriendo que el conflicto entre valores y creencias o entre estos y la experiencia tiene un efecto negativo en la salud (en Folkman y Moskowitz, 2004). l) control social: muy asociada a la función anterior, las creencias y ritos religiosos controlan la conducta, reforzando ciertas conductas Aunque no contemplado en el inventario de afrontamiento de Pargament, este aspecto, junto con el de rezar y asistir a ceremonias sagradas, es frecuente en las escalas de religiosidad; p.ej. el Islam o ser cristiano me ayuda a llevar una buena vida o Creo que el Coran o la Biblia es relevante y aplicable a la vida moderna (Furnham y Heaven, 1999) El efecto positivo de la religiosidad en el bienestar se explica en cierta medida por esta función, ya que las personas religiosas realizan más ciertas conductas saludables y menos ciertas conductas de

riesgo, como no beber alcohol en exceso, no ingerir drogas, menores conductas antisociales y delincuencia, menor divorcio, etc. (Levin, 1994). El meta-análisis sobre el efecto positivo de la participación religiosa pública en la mortalidad muestra que este efecto se mantiene, pero, disminuye cuando se controla las variables biológicas asociadas a los hábitos de salud como el sobrepeso, consumo de alcohol, etc. (McCullough et al, 2000), confirmando que el control social juega un papel mediador. Por otro lado, el control social también tiene costes y se asocia también a la ansiedad – el clásico estudio de Brown y Harris (1978) mostró que las personas más integradas, en particular las que asistían más regularmente a los ritos religiosos, tenían menores probabilidades de síndromes depresivos, aunque más de síndromes ansiosos. En el mismo sentido, la religiosidad se ha asociado a dudas, culpabilidad y vergüenza, en el caso de conflictos de pareja (Levin, 1994). También es importante destacar que si bien la religión puede ser una fuente privada y pública de atribución de significado, de obtener seguridad y esperanza, de integración social y ayudar a afrontar hechos traumáticos, como los del 11-M, también puede servir para aceptar fatalistamente lo ocurrido, abandonar el afrontamiento directo y servir como fuente de control social opresivo. Un estudio que comparó personas con alto y bajo malestar mostró que las primeras, cuando estaban irritadas un 56% se orientaban a la religión y a distracciones pasivas, frente a un 26% de las segundas. Cuando tenían que tomar una decisión, las mujeres de alto malestar en un 50% lo dejaban a la voluntad de Dios o no hacían nada, frente a solo un 13% de las de bajo malestar (Mirowsky y Ross, 1989). Esto sugiere que el afrontamiento religioso puede asociarse al malestar, la desmoralización e impotencia, impidiendo el afrontamiento instrumental en ocasiones. Este aspecto de desmoralización y alimento de la impoten-

cia no puede darse únicamente a nivel individual, sino que también a nivel social. La religión prometiéndole la riqueza espiritual a los pobres en el más allá y justificando el poder de los ricos en la tierra cumple además un papel de justificación del sistema social, mediante promesas de salvación y resignación a los primeros, y afirmaciones tranquilizadoras a los segundos (Morris, 1987; Sidanius y Pratto, 1999). Aún así, como todos los instrumentos culturales su uso puede ser creativo y reforzar la dominación o apoyar la emancipación. Examinaremos en el estudio empírico la capacidad del afrontamiento religioso para ayudar a gestionar la reacción de las personas no afectadas directamente al trauma colectivo del 11-M.

Las manifestaciones religiosas públicas y privadas en torno al 11-M.-

En torno al 11-M se produjeron grandes manifestaciones que afectaron alrededor de un 25% de la población. Además, se dieron manifestaciones de homenaje menores de tipo secular en ayuntamientos o municipios, ceremonias oficiales religiosas, manifestaciones improvisadas de protesta contra el Gobierno y el partido de Gobierno, así como creación de memoriales (poner velas, textos, etc. en las estaciones de las masacres). Finalmente, se dieron conductas altruistas y de ayuda a las víctimas. Las ceremonias de homenaje, la ayuda altruista y las protestas, aunque fueron minoritarias comparadas con las primeras, tuvieron mucha difusión mediática, lo que reforzó su importancia percibida. Examinaremos todos los efectos o funciones psicosociales antes reseñadas de rezar y participar en ceremonias de homenaje a las víctimas del 11-M, con la excepción del control social.

Método

Sujetos, instrumentos y procedimiento

Se aplicó a 1650 estudiantes y conocidos o familiares de estos (38% de la muestra) en seis ciudades y ocho universidades una batería de pruebas, compuesta por preguntas sobre coping individual y colectivo (incluyendo rezar y participar en ceremonias de homenaje espiritual a las víctimas) para medir el afrontamiento religiosos, dos preguntas sobre la preocupación por la muerte en general y por morir en atentado para medir la atribución de significado, la escala PANAS de Watson para medir la afectividad positiva, una pregunta de auto-estima y otra de percepción de control del mundo como indicadores del auto-concepto positivo y eficaz, preguntas sobre pensamientos repetidos sobre lo ocurrido, de reacción de activación y ansiedad somática ante hechos traumáticos (escala EGAS de Echeburúa et al), para medir la reacción al trauma del 11-M, una escala de apoyo social subjetivo (escala de Vaux), una escala de soledad (de la UCLA) para medir la integración social subjetiva, beneficios inferidos de la respuesta al trauma (versión adaptada de la escala de Tedeschi) para medir las representaciones sociales positivas sobre yo, los otros y el mundo social, y una escala de clima emocional (de Paez et al, 1997), para medir la percepción de cohesión social. Las sub-escalas de valores de Schwartz de Benevolencia, Tradición, Conformidad, Seguridad y la escala de Creencias Básicas sobre el mundo de Janoff-Bulman se aplicaron para medir creencias y valores culturales. Estas pruebas se aplicaron en tres momentos: una semana después del atentado del 11 de Marzo en Madrid (coping, rumiación, clima emocional y valores de Schwartz y creencias de Janoff-Bulman), tres semanas y dos meses después (PANAS, ítems de satisfacción consigo mismo y percepción de control, EGAS, Soledad de la UCLA y Vaux). La escala de beneficios del trauma se aplicó solo a las tres semanas. La escala de preocupación

por la muerte se pasó a los dos meses, así como nuevamente la escala de clima emocional.

Resultados

Rezar como respuesta para afrontar el 11-M fue relativamente frecuente. Un 51% rezó alguna vez o más (puntuaciones de 2 a 4) frente al 90% que indicó rezar en EEUU para afrontar el 11-M (Schuster et al., 2001). Se percibió que los otros rezaban más que uno ($M=2,8$ frente 1,9 respectivamente). Participar en ceremonias de homenaje en un nivel básico fue menos frecuente que rezar y menos que en EEUU, 14% frente a 60% (Schuster et al., 2001). Una cifra más elevada de asistencia a homenajes, ceremonias y vigilias se dio en Madrid (36%) comprensiblemente en relación al resto de las regiones (Un poco 14%, Algo 10% Mucho 13%) También se percibió que los otros participaban en ceremonias de homenaje más que uno ($M=1,2$ frente a $M=2,8$ – todas las t de Student fueron significativas). Los resultados son coherentes con estudios como el World Values Survey: un 60% va a la iglesia una vez o más al mes a la iglesia, al margen de bodas, bautizos y funerales, frente a un 36% de los españoles. Un 80% de los estado-unidenses encuentra consuelo y fortaleza en la religión frente a un 56-54% de los españoles. El año 2000 un 89% dedicaba tiempo a la al rezo, frente al 55% de los españoles, cifra muy similar a los resultados antes descritos de afrontamiento religioso ante el 11-M (Inglehart et al, 2004).

Con respecto a las funciones de *atribución de significado* y *auto-eficacia*, rezar se asoció a la aceptación de lo ocurrido, aunque también a la impotencia (admití que no era capaz de hacer nada), al igual que el participar en ceremonias de homenajes a las víctimas, $r(1248)=.13$ y $.09$, respectivamente, ambas $<.001$. Predijo mayor pre-

ocupación y miedo a morir por atentados a las 3 semanas, $r(739)=-.43$ – no hubo relación con las ceremonias de homenaje. Sin embargo, tanto rezar como participar en homenajes predijeron una mayor satisfacción consigo mismo a las tres semanas, $r(721)=.12$ y $r=.13$ respectivamente, ambas $p<.001$, y a los dos meses, $r(663)r=.10$ y $r=.08$, respectivamente, ambas $p<.01$. Con respecto al bienestar y al apoyo social, rezar predijo la afectividad positiva medida por el PANAS a las 3 y 8 semanas, $r(721)=.12, p<.01$ y $r(663)=.10, p<.01$, al igual que el participar en ceremonias de homenajes a las víctimas, $r(721)=.14$ y $r(663)=.08$, respectivamente, ambas $p<.001$. Rezar también se asoció a buscar apoyo social, expresar las emociones y reevaluar positivamente lo ocurrido como forma de enfrentar el 11-M, $r(1350)=.24, p<.001$. Lo mismo ocurrió con la participación en homenajes, $r(1350)=.17, p<.001$. Sin embargo, ni rezar ni la participación en homenajes predijeron el nivel de apoyo social, aunque rezar predijo una menor soledad a las tres semanas, $r(739)=-.09, p<.001$. En lo referente a la regulación de la ansiedad y a la reacción al estrés, rezar reforzó la rumiación o pensamientos involuntarios, la activación y ansiedad en relación al 11-M a las 3 semanas, $r(782)=.24, r=.17$ y $r=.22$, todas $p<.001$, así como a las 8 semanas, $r(658)=.19, r=.19$ y $r=.16$, todas $p<.001$. Sin embargo, mientras que rezar se asoció fuertemente al afrontamiento de negación, inhibición (guardar para sí sus sentimientos), $r(1248)=.36, p<.01$, la participación en homenajes se asoció a lo contrario, $r=-.06, p<.01$. Con respecto a la generación de creencias sociales positivas, rezar predijo el acuerdo con que habían aspectos beneficiosos o positivos psicológicos e interpersonales (valorar el apoyo social) y colectivos, como unir a la comunidad, en las reacciones al trauma medida por la escala de Beneficios Traumáticos de Tedeschi a las 3 semanas, $r(739)=.33, p<.01$ y $r=.30, p<.01$.

Participar en ceremonias de homenajes a las víctimas también predijo a las tres semanas el acuerdo con aspectos beneficiosos intra e inter personales, así como colectivos, de la reacción al trauma, $r(721)=.10$ y $r=.08$, respectivamente, ambas $p<.001$. Además se asoció a dar apoyo social y cooperar mediante conductas altruistas, $r(1350)=.52, p<.01$. Rezar también se asoció, pero, en menor medida, $r=.18, p<.01$. Con respecto a la expresión de valores, rezar se asoció al acuerdo con valores colectivistas de Tradición (valorar seguir las costumbres culturales), $r(1300)=.33, p<.001$, Seguridad (valorar la seguridad personal y social) $r=.31$ y de Conformidad (valorar y seguir las normas sociales), $r=.31, p<.001$ y de Conformidad (valorar y seguir las normas sociales), $r=.21, p<.001$. También se asoció con valores de Benevolencia (preocupación por el bienestar de otros), $r=.18, p<.001$. Con respecto a creencias sobre el yo y el mundo, rezar se asoció con las Creencias básicas de Benevolencia de los otros y del mundo social (la gente es bondadosa), $r=.17, p<.001$, y con una imagen del Yo positiva y moral, $r=.11, p<.05$. Participar en ceremonias de homenaje no se asoció a valores culturales, aunque sí se asoció a creer en la justicia, control y sentido del Mundo, $r=.10, p<.01$. En lo referente a la cohesión social percibida, rezar se asoció a los dos meses a la percepción de un clima emocional positivo, $r(6469)=.11, p<.01$, lo que no ocurrió con la participación en ceremonias de homenaje – fue la participación en manifestaciones políticas, criticar a los responsables e ir votar el conjunto de conductas colectivas que predijo un mejor clima social a los dos meses (véase Basabe et al, 2005). La fuerza y sentido de las correlaciones fueron similares cuando se solo se utilizó la muestra de Madrid .- la que tenía más posibilidades de participar en homenajes. También fueron similares la mayoría de las correlaciones cuando se utilizó solo las personas que

habían rezado algo o más para evaluar el efecto de la participación en homenajes, para estar seguros que evaluábamos la participación en rituales de personas con creencias religiosas. Sin embargo, una asociación negativa apareció específicamente en este caso con el afrontamiento mediante manifestaciones, confrontar e ir a votar, $r(618)=-.24, p<.001$, y se dieron relaciones más fuertes con valores de Poder, $r(650)=.14, p<.01$, con el clima emocional negativo, $r(348)=.15, p<.01$ y con el clima emocional positivo, $r=-.12, p<.01$. Por último, la relación que había con los beneficios psico-sociales y colectivos inferidos de la reacción al trauma desapareció. Finalmente, se regresionó la afectividad positiva a los dos meses en la frecuencia de rezo, de participación en ceremonias de homenaje, el nivel de apoyo social, el afrontamiento mediante aceptación y abandono, negación e inhibición, mediante participación en manifestaciones políticas y mediante la búsqueda de apoyo social, así como en un indicador de la intensidad de la alteración afectiva producida por el 11-M – ya que a mayor intensidad, mayor nivel de todo tipo de coping, incluyendo el religioso. La regresión fue significativa, $F(8,451)=2.53, p<.02, R \text{ múltiple}=.21$. Sólo el afrontamiento de búsqueda de apoyo social, expresión emocional y reevaluación positivo de lo ocurrido fue significativo, sugiriendo que la influencia benéfica del afrontamiento religioso público se explica por la obtención de apoyo social afectivo y la del afrontamiento religioso privado se explica por la reevaluación o atribución de un sentido positivo a lo ocurrido.

Discusión y Conclusiones

Las actividades rituales privadas religiosas fueron más frecuentes que las públicas. Hay evidencia consistente con el hecho que rezar o rituales religiosos priva-

dos sirven para expresar valores colectivistas y benevolentes y creencias positivas sobre el yo y el mundo social, mientras que la religiosidad pública no cumple ese papel. Tanto rezar como participar en homenajes reforzaron la afectividad positiva, la satisfacción consigo mismo y la percepción de control. Por otro lado, rezar predijo específicamente la inferencia de beneficios intra, inter-personales y colectivos de la reacción al trauma y la cohesión social percibida, cosa que la participación en ceremonias de homenaje no hizo. La participación en homenajes con un claro sentido espiritual se asoció a valores de Poder, a creencias sociales tradicionales y de dominación social, así como no reforzó la percepción de beneficios colectivos y de forma coherente predijo dos meses después un peor clima emocional. En un contexto más secularizado y de conflicto político, fueron las manifestaciones de protesta, criticar a los responsables e ir a votar, como formas secularizadas de rebelión y reorganización de valores, las que predijeron la mejora del clima (Basabe et al, 2005). La participación en homenajes con sentido espiritual se asoció negativamente a los anteriores, probablemente porque las personas más conservadoras y tradicionales no participaron en rituales de rebelión y protesta contra el Gobierno conservado desbancado por las elecciones. Curiosamente, un ritual privado introspectivo como rezar ayudó sin embargo a disminuir la soledad y a percibir mayor cohesión social, mostrando la funcionalidad social de los ritos privados. Rezar sin embargo se asoció a más pensamientos de preocupación sobre la muerte y a la ansiedad en relación al 11-M, cosa que no ocurrió con la participación en homenajes. Además la influencia de rezar en la rumiación y activación reactiva al 11-M fue más fuerte que la de la participación en homenajes. Rezar se asoció a la aceptación e impotencia, negación y aislamiento o inhibición emocional, mientras que ocurrió lo

contrario con la participación en homenajes – que se asoció fuertemente a realizar conductas de ayuda. Esto sugiere que rezar tiene un papel ambivalente: se asocia tanto al bienestar como a respuestas de aceptación, inhibición y desmoralización. Dado que la asociación de rezar con los procesos cognitivo-afectivos y con la inferencia de beneficios del trauma es más fuerte, es razonable pensar que el afrontamiento religioso refuerza la afectividad positiva y el bienestar mediante la atribución de significado. Esto implica al mismo tiempo un mantenimiento de la ansiedad y pensamientos vinculados al atentado y a la mortalidad. En este caso la aumentación de la afectividad negativa ayuda a fijar y validar las creen-

cias sociales positivas, con el coste de mantener los pensamientos sobre la muerte, el trauma y la ansiedad. En cambio, la participación en homenajes se asocia con la misma fuerza que rezar a la afectividad positiva, explicándose este efecto benéfico fundamentalmente por la recepción de apoyo social afectivo – y por la entrega de apoyo mediante conductas altruistas. Por último, queremos señalar que aunque este estudio tiene la ventaja de ser longitudinal y utilizar una muestra que no se compone solo de estudiantes, tiene dos limitaciones importantes. La medida de afrontamiento religioso era sencilla y los resultados se basan en una población que no fue directamente afectada.

Referencias bibliográficas

- Basabe, N, Páez y Rimé, B. (2005). Procesos y efectos psico-sociales de los rituales políticos el 11-M. *Revista Ansiedad y Estrés*, en prensa.
- Basabe, N. (2004). Factores Psico-sociales y Salud. En D. Páez et al (eds.). *Psicología social, cultura y educación*. Madrid: Pearson.
- Bergin, A. (1983). Religiosity and mental health: A critical reevaluation and meta-analysis. *Professional Psychology*, 4, 170-184.
- Brown, G. y Harris, T. (1978). *Social Origins of Depression*. London: Tavistock Pub.
- Brown, S.I. et al (2004). Religion and Emotional compensation: results from a longitudinal study on widowhood. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 1165-1174.
- Davis, C.G, Nolen-Hoeksema, S. y Larson, J. (1998). Making sense of loss and benefiting from experience: two construal of meaning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 561-574.
- Díaz, R. (1998). *Archipiélago de rituales: teorías antropológicas del ritual*. Barcelona: Anthropos.
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E. y Smith, H.L. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Durkheim, E. (1912/1982). *Las formas elementales de la vida religiosa*. Madrid: Akal.
- Ellison, C.G. (1991). Religious involvement and Subjective Well-Being. *Journal of Health and Social Behavior*, 32, 80-99.
- Ember, C.R. y Ember, M. (1997). *Antropología Cultural*. Madrid: Prentice Hall.
- Folkman, S. (1997). Positive psychological state and coping with severe stress. *Social Science and Medicine*, 45, 1207-1211.
- Folkman, S. y Moskowitz, J.T. (2004). Coping: pitfalls and promise.. *Annual Review of Psychology*, 55, 745-774.
- Furnham, A. y Heaven, P. (1999). *Personality and Social Behavior*. London. Arnold Pub.
- G.A. Fine y J.S. House (Eds.). *Sociological Perspectives in Social Psychology*. Boston. Allyn and Bacon.
- Geeertz, C. (1973/1988). *The interpretation of cultures*. New York: Basic Book. La interpretación de las culturas. Barcelona: Gedisa.
- Inglehart, R. Et al. (2004). *Human Beliefs and Values*. Mexico DF, Mexico. Siglo XXI.
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered Assumptions*. New York. The Free Press.
- K.S. Cook, G.A. Fine y J.S. House (Eds.). *Sociological Perspectives in Social Psychology*. Boston. Allyn and Bacon.
- Kessler, R.C. et al (1995). Social Psychology and Health. In K.S. Cook, G.A. Fine y J.S. House (Eds.). *Sociological Perspectives in Social Psychology*. Boston. Allyn and Bacon.
- Landau, M.J. et al (2004). Deliver us from Evil: the effects of mortality salience and reminders of 9/11 on support for President G.W. Bush. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 1136-1150.

- Levin, J.S. (1994). Religión and Health: is there an association, it is valid and it is causal?. *Social Science and Medecine*, 11, 1475-1482.
- Malinowski, B. (1948/1985). *Magic, Science and Religión*/Magia, Ciencia y Religión. Barcelona: Planeta.
- McCullough, M.E. et al (2000). Religious Involvement and mortality: a meta analytic review. *Health Psychology*, 19, 211-222.
- Metcalf, P. y Huntington, R. (1999). *Celebrations of Death: the Anthropology or mortuary ritual*. Second Edition. Cambridge: Cambridge University Press.
- Mirowsky, J. y Ross, C.E. (1989). *Social causes of psychological distress*. New York : Aldine de Grutter.
- Morris, B. (1987). *Anthropological studies of religion*. New York : Cambridge University Press.
- Páez, D. Martínez-Sánchez, F. y Rimé, B. (2004). Los efectos del compartimiento social de las emociones sobre el trauma del 11 de Marzo en personas no afectadas directamente. *Ansiedad Estrés*, 10(2-3), 219-232.
- Pargament, K. (2002). The bitter and the sweet: An evaluation of the costs and benefits of religiousness. *Psychological Inquiry*, 13, 168-181.
- Parker, S. (1984). Cultural Rules, Rituals, and Behavior regulation. *American Anthropologist*, 86, 584-601.
- Rimé, B. y Páez, D. (2004). *Functions of Social Remembering*. Communication to Workshop on Collective Memory, Aix-en-Provence, April, 2004. EAESP Seminar
- Rivière, C. (1997). *Socio-anthropologie des religions*. Paris: A. Colin..
- Saroglou, V. (2002). Religion and the Five factors of personality: a meta-analytic review. *Personality and Individual Differences*, 32, 15-25.
- Schuster, M.A. et al (2001). A national survey of stress reactions after the September, 11, 2001, terrorist attacks. *New England Journal of Medicine*, 345, 1507-1512.
- Seligman, M.E.P. (2002). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Vergara.
- Sidanius, J. y Pratto, F. (1999). *Social dominance*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Smith-Lovin, L. (1995). The Sociology of Affect and Emotion. In K.S.Cook,
- Snow, D.A. y Oliver, P.E. (1995). Social Movements and Collective Behavior. In K.S. Cook, G.A. Fine y J.S. House (Eds.). *Sociological Perspectives in Social Psychology*. Boston. Allyn and Bacon.
- Thayer, R.E. (1998). *The origin of everyday moods. Managing Energy, Tension and Stress*. New York: Oxford University Press.
- Turner, R. y Killian, L.M. (1972). *Collective Behavior*. Second Edition. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Weiss, R. S. y Richards, T.A. (1998). A scale for predicting quality of recovery following the death of a partner. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 885-891.
- Willaime, J.P. (2004). *Sociologie des Religions*. Paris, France : PUF.