

GONZALO YÁVAR
MOISÉS ATISHA

ABC DEL DUELO

Ediciones Universidad Santo Tomás



UST
UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS

ABC DEL DUELO

GONZALO YÁVAR
MOISÉS ATISHA

ABC DEL DUELO



UST[®]
UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS



RiL editores

242.4 Yávar, Gonzalo
Y ABC del duelo. / Gonzalo Yávar, Moisés
Atisha. – Santiago : Ediciones Universidad
Santo Tomás • RIL editores, 2018.

124 p. ; 23 cm.

ISBN: 978-956-01-0477-9

1 LUTO. 2 LUTO-ASPECTOS RELIGIOSOS. 3. CRIS-
TIANISMO



ABC DEL DUELO
Primera edición: marzo de 2018

© Gonzalo Yávar y Moisés Atisha, 2018
Registro de Propiedad Intelectual
N° 281.349

© Ediciones Universidad Santo Tomás, 2018
Avenida Ejército 146, Santiago
Dirección de Investigación y Postgrado
Contacto: iespinoza@santotomas.cl

© RIL® editores, 2018
SEDE SANTIAGO:
Los Leones 2258
CP 7511055 Providencia
Santiago de Chile
☎ (56) 22 22 38 100
ril@rileditores.com • www.rileditores.com

SEDE VALPARAÍSO:
Cochrane 639, of. 92
CP 2361801 Valparaíso
☎ (56) 32 274 6203
valparaiso@rileditores.com

SEDE ESPAÑA:
europa@rileditores.com • Barcelona

Composición, diseño de portada e impresión: RIL® editores

Impreso en Chile • *Printed in Chile*

ISBN 978-956-01-0477-9

Derechos reservados.

ÍNDICE

ACOMPañAR AL MODO Y ESTILO DE JESÚS <i>por Mons. Alejandro Goic Karmelic</i>	11
PRÓLOGO <i>por Mauricio Besio Rollero</i>	13
INTRODUCCIÓN.....	17
PASIÓN-MUERTE-RESURRECCIÓN EN LA VIDA DE CADA PERSONA.....	21
Dinamismo pascual de la vida.....	21
El enfermo en su agonía y... ¿muerte?.....	23
Preámbulo de una fundamentación bíblica.....	24
La muerte en el Antiguo Testamento.....	25
La muerte en el Nuevo Testamento.....	26
La muerte de Jesús como fundamento para una respuesta a la pregunta del hombre ante su propia muerte.....	27
LA NEGACIÓN SOCIAL DEL DUELO.....	31
Realidad existente.....	31
Educar a la comunidad.....	35
El derecho de llorar.....	37
ANTROPOLOGÍA: QUÉ HOMBRE ES EL HOMBRE DE HOY.....	41
¿Qué espera? ¿Qué siente?.....	41
Espiritualidad.....	46
Las preguntas más comunes que se presentan en un duelo.....	52
¿Es posible seguir viviendo así?.....	54
Un itinerario para hacer la experiencia de duelo.....	60
El modelo Cognitivo conductual.....	66
MODELO COGNITIVO.....	69
El duelo como complemento de tareas.....	69
Perfil de un acompañante.....	79

LAS MANIFESTACIONES DE UN DUELO NORMAL	81
Los sentimientos que se experimentan en el duelo	81
Las sensaciones físicas que se experimentan en el duelo	84
Las cogniciones que se experimentan en el duelo	85
Las conductas que se experimentan en el duelo	85
DEFINICIONES	89
Espiritualidad.....	89
Vivencia espiritual.....	90
Etapas o tareas del duelo (trabajo de duelo).....	90
Acompañamiento psicoespiritual	91
Proceso de duelo	92
Duelo	93
Pena, tristeza, aflicción	93
Pérdida.....	94
Necesidades del Doliente.....	94
EL DUELO Y SU FUNCIÓN	99
Pistas para trabajar el duelo	103
CONCLUSIÓN.....	109
ANEXOS	113
Anexo 1: parábolas para vivir el duelo.....	113
Anexo 2: rutinas que facilitan entrar en el trabajo de duelo	116
Anexo 3: parábolas del Evangelio	116
Anexo 4: salmos para distintos momentos del duelo	116
Anexo 5: canciones que pueden ayudar.....	117
Anexo 6: Glosario.....	119
BIBLIOGRAFÍA.....	121

A mi esposa Cecilia y a mis hijos, Gonzalo, Andrea y Cecilia por su apoyo y amor incondicional. A Evelyn y a todas las personas que Dios puso en mi camino para ayudarles en sus procesos de duelo y que me han permitido conocer este hermoso camino de acompañamiento.

Gonzalo Yavar

A mi madre que me ayudó a descubrir la vocación sacerdotal, a mi papá y hermanas que me han acompañado y a quienes le han abierto el corazón y han confiado en el acompañamiento de la Iglesia.

Moises Atisha

ACOMPañAR AL MODO Y ESTILO DE JESÚS

CON PROFUNDO AGRADO PRESENTO *ABC del duelo*, escrito por mis queridos amigos Moisés Atisha Contreras, actual Obispo de la Diócesis de Arica (desde enero del 2015), de vasta experiencia educacional y pastoral, y Gonzalo Yávar Álvarez, casado, tres hijos, profesor, diácono permanente de Rancagua, y actualmente en tareas de acompañamiento a los profesores de los Colegios Maristas de Chile.

Moisés y Gonzalo estudiaron años atrás el Magister de Acompañamiento Psicoespiritual en la Universidad Alberto Hurtado. Creció entre ellos la amistad y la comunión de fe en Jesucristo, quién los llamó por distintos caminos, a ser apóstoles de su Buena Nueva, a infundir esperanza, particularmente, en situaciones límites.

Precisamente dentro de la tarea pastoral que la Iglesia desarrolla, acompañar el duelo o las pérdidas humanas o morales, ocupa una preocupación central. El presente texto quiere ser una ayuda para que los distintos agentes pastorales o personal que le corresponde esta ocupación, puedan tener una guía que les ayude y oriente.

Frente a una amplia bibliografía, mucha de ella compleja en su lenguaje y extensión, esta obra presenta sencillez en su extensión, lenguaje amable y cotidiano, manteniéndose preciso.

Pretenden los autores, compartir la experiencia que han ido adquiriendo en sus respectivos campos de acción como miembros activos de la comunidad cristiana, a lo que han dedicado tiempo acompañando procesos de duelo, donde les ha tocado ser testigos del bien que experimentan quienes se dejan acompañar ante situaciones que humana y religiosamente parecen superar las capacidades personales.

El texto realiza un itinerario interesante, reuniendo las materias que desde la psicología y la espiritualidad cristiana colaboran para elaborar el duelo, ya que esta realidad no estará fuera de lo que a toda persona le tocará un día enfrentar.

Frente a textos similares, la originalidad del presente es su facilidad de lectura; se aleja de ser un texto de autoayuda y permite formar inicialmente a quienes no solo presentan interés por el tema, sino que les corresponde la misión de ser acompañantes de otros. Como lo encontramos expresado en la introducción: «Este libro no pretende ser un recetario para solucionar la experiencia del duelo que vive una persona, o un análisis psicológico y terapéutico del mismo; es más bien, un adentrarnos desde la fe en Jesucristo en el *ABC del duelo*, sus orígenes bíblicos, sus etapas, y cómo se podría vivir en la sociedad y el medio», es entrar en la cosa cotidiana, en lo que le pasa a toda persona sin distinción de creencia o formación, clase social u ocupación, al momento de experimentar la pérdida física o moral.

Nos dicen los autores en su introducción que «el laberinto que a veces significa un duelo requiere que la persona que guíe, tenga la experticia para conducirlo. Por esto, es justo tener claridad sobre el perfil del acompañante. Tratamos en estas páginas de construir ese perfil y dar una orientación». Este aspecto, muchas veces, se ha ido quedando olvidado en el quehacer de la pastoral, y se ha encomendado a personas de buena voluntad acompañar procesos. Las sencillas páginas del presente texto son un comienzo para formar a aquellos que se dedicarán a este servicio.

Jesucristo, el Señor de la Vida, haga fecundo este precioso servicio que nos ofrecen Moisés y Gonzalo. Que sean muchos los que entusiasmados en esta entrega de amor a los hermanos, lo realicen al modo y al estilo del Señor.

+*Mons. Alejandro Goic Karmelic*
Obispo de Rancagua

PRÓLOGO

ESCRIBIR ESTE LIBRO HA SIDO sin lugar a dudas un acto de valentía y quizá de temeridad. Porque ¿quién podría ser un experto en dolor y sufrimiento? ¿Quién podría hacer un discurso sobre las leyes universales que rigen esa dimensión humana? O ¿cómo se podría abordar este tema sin que se constituya en una serie de relatos o vivencias particulares? Los autores, como lo mostraré más adelante, emprenden el desafío con humildad y el anhelo de ser una ayuda a todos aquellos que sufren, o a los que quieren simplemente intentar aliviar a un prójimo doliente.

El tema del dolor se puede enfocar desde la fisiología o desde la neurociencia. Este es el caso del dolor físico, que se entiende como señal de alarma, como una advertencia al servicio de la vida. Se comprende y se acepta habitualmente solo al momento de entender ese sentido, y requiere su atenuación por el arte médico cuando persiste después de captado el mensaje. Es un dolor que, al padecerlo, se percibe como ajeno, que no me pertenece, como algo sobrevenido, como una amenaza, pero también como una advertencia de algo importante que se avecina, como sería el caso del dolor del parto.

Hasta este momento, nada muy diferente de lo que observamos en el dolor de los animales. Los vivientes sensibles, al percibir dolor, rehúyen el peligro o lo enfrentan, y si sienten dolores de parto, buscan un lugar seguro para parir.

Hans Jonas, filósofo alemán, nos viene a explicar una segunda dimensión, la del sufrimiento, y este como un fenómeno asociado a la perfección entitativa del viviente; mientras más perfecto es, mayor es su capacidad de sufrir. Claro, las plantas poseen *in situ* lo que les conviene y perfecciona, que es el agua, la luz y la tierra con nutrientes; pero los

animales superiores no poseen esa inmediatez con lo apetecido: deben conseguirlo, por lo tanto pueden fracasar, y por ende, sufrir. Y si nos elevamos en la escala de la perfección entitativa de los vivientes, el ser humano, con apetencias espirituales, con una distancia sustancialmente mayor con lo que lo perfecciona, puede sufrir entonces, enormemente.

El sufrimiento se distingue entonces del dolor físico, tanto como el gozo del placer o el amor donativo de la atracción física. El sufrimiento no se percibe como algo externo, se convierte en parte del sufriente, «soy yo el que me duelo»; es entonces mucho más profundo, puede o no puede ser debido a una dolencia física, y se vive muchas veces en soledad.

Si la enfermedad y el sufrimiento es algo que compartimos todos los seres humanos, y existe ese padecer en mayor o menor grado en toda vida humana, tan solo ese hecho nos viene a demostrar de alguna manera lo que somos. Daniel Inerrarity, pensador español, reflexiona y nos dice que la enfermedad nos muestra que no controlamos plenamente nuestro cuerpo, como tampoco nuestra vida, que existen cosas que se nos escapan de nuestras manos, que somos seres que actuamos pero que además padecemos.

Surge entonces una pregunta radical: ¿querríamos una vida libre de sufrimiento, renunciando a todas las dimensiones de la vida humana? Parecería ser que la peculiar belleza de la excelencia humana reside en su vulnerabilidad y que esa excelencia no consiste en despojarnos de ella. Un monje budista aconsejaba a una mujer dispuesta a suicidarse por la muerte de sus hijos: «si estás dispuesta a amar debes esperar sufrir. Si estas dispuesta a sufrir, debes esperar vivir».

Todo lo anterior puede parecer muy cuerdo y razonable, sin embargo, ¿cómo aplicar toda esa teoría a un paciente que sabe que va a morir o a una madre que ha perdido a su hijo pequeño! La respuesta a esa interrogante es justamente el propósito de este libro.

Los autores Moisés Atisha y Gonzalo Yávar, Obispo el primero y Diácono el segundo, vuelcan en este texto su experiencia pastoral, pero no esa experiencia casuística de numerosos casos particulares, sino una experiencia meditada, acompañada de estudios psicológicos e iluminada por la luz de la Fe. En efecto, los autores muestran el antes y después del sentido del sufrimiento con Jesús encarnado, con su

pasión, con su muerte humana y sobre todo con su Resurrección, que es esperanza de vida eterna.

La búsqueda del sentido del dolor y sufrimiento es uno de los temas críticos que subyace en todas las líneas de este libro; desde el mensaje cristiano con el ejemplo de Jesucristo, desde nuestra relación filial con Dios Padre, hasta los pequeños y humanos sentidos que somos a veces capaces de encontrar, que nos confortan en las horas más duras y hacen más «habitables» ese dolor.

Tanto la naturaleza personal del sufriente como su individualidad y su originalidad, aparecen destacadas en el libro, para mostrar que existen infinitas formas de enfrentar y vivir el sufrimiento. Aunque existan modelos teóricos y prácticos que nos pueden servir de ayuda, cada sufriente requiere un trato especialísimo y único.

Cómo no destacar la especial dedicación de los autores para los que acompañan, para los que acogen en el sufrimiento, sean estos sacerdotes, profesionales de la salud, o muchas veces familiares o amigos.

Los cuidados y tratos especiales que se deben tener para acompañar al doliente no solo le deben ayudar a vivir el duelo, sino que deben ayudarlo también a levantarse y reconstruir su vida. No olvidemos que cada uno de nosotros, como seres humanos, somos sufrientes y acompañadores a la vez. Este libro ayuda al sufriente y ayuda a ayudar.

Dr. Mauricio Besio Rollero
Facultad de Medicina
Pontificia Universidad Católica de Chile

INTRODUCCIÓN

CUANDO COMENZAMOS A ESTUDIAR el Magíster de Acompañamiento Psicoespiritual, siempre conversábamos de nuestras experiencias de acompañamiento y dentro de ellas, las que más recordábamos o se quedaban grabadas en el corazón eran las de duelo, aquellas donde, a veces un ser humano se siente en un túnel oscuro. Fueron personas de carne y hueso que nos motivaron a empezar a escribir estas experiencias y a poder plantearnos cómo ayudar a otros a bucear por los caminos del duelo sin ahogarse.

Así, un día nace la idea de plasmar en un libro todo lo vivido y aprendido. Con el deseo de que quienes tomaran y leyeran estos escritos, pudieran saber cómo proceder en casos de dolor y pérdida, y así después poder ayudar a otros a recorrer el camino del duelo.

Este libro no pretende ser un recetario para solucionar la experiencia del duelo que vive una persona, o un análisis psicológico y terapéutico del mismo, es más bien, un adentrarnos desde la fe en Jesucristo en el ABC del duelo, sus orígenes bíblicos, sus etapas, y cómo se podría vivir en la sociedad y el medio.

Veremos también, cómo en la muerte de Jesús podemos encontrar una respuesta a la pregunta del hombre ante su propia muerte, y así darle más sentido al dolor que a veces se transforma en un sin sentido. Trataremos de adentrarnos en una antropología del hombre de hoy. ¿Qué espera? ¿Qué siente?, mirado desde una óptica cristiana, comprender al hombre como criatura de Dios.

Nos encontraremos en el caminar del libro con una espiritualidad bíblica que acompaña el duelo. Nos daremos cuenta cómo la Sagrada

Escritura puede ser un bálsamo en momentos de dolor. Ayudaremos al que acompaña a estar atento a las preguntas que se hace el que sufre un duelo y trataremos de dar respuesta a algunas de ellas, para que de esta manera pueda entenderlo un poco mejor en su proceso de pérdida.

También explicaremos que la experiencia de acompañar desde la espiritualidad nos clarificará en qué se diferencia de la consejería y la terapia.

Nos adentraremos en el modelo comunicacional del lingüista Roman Jakobson para mostrar de mejor manera la relación comunicacional que se da en el acompañamiento del duelo entre acompañante y acompañado.

Veremos un itinerario para realizar la experiencia de duelo basados en las *tareas del duelo* de J. William Worden, profesor de psicología de la Harvard Medical School con experiencias prácticas en este modelo cognitivo conductual.

Conoceremos la experiencia de una persona en su proceso de pérdida (que fue acompañada con este modelo) a través de un diálogo cercano y sincero, en una entrevista que toca el corazón y el alma del duelo.

El laberinto que a veces significa un duelo requiere que la persona que guíe, tenga la experticia para conducirlo. Por esto, es justo tener claridad sobre el perfil del acompañante. Tratamos en estas páginas de construir ese perfil y dar una orientación.

Nos adentraremos en las diferentes sensaciones físicas, cogniciones, sentimientos y conductas varias que experimenta una persona que vive un duelo, para así resolver paulatinamente este puzzle, este camino que a veces parece sin retorno, pero que sabemos que hay una luz, una respuesta para seguir viviendo. Y esta respuesta parte en la persona misma y en su capacidad de trascender, de ir más allá de sus propias capacidades, las que a veces ella misma desconoce.

Otro aspecto relevante es, que cuando una persona está viviendo un duelo necesita que su acompañante tenga una claridad conceptual de lo que está manejando, que sepa las necesidades que tiene el doliente. Que lo mire como persona y no como un objeto de las diversas intervenciones profesionales y comprenda la función del duelo y su ayuda para cerrar las etapas, vínculos y relaciones en conflicto. Por este motivo también damos un espacio a un capítulo de definiciones

que aclaren conceptos y ayuden a entender mejor esta aventura de acompañar en el dolor logrando ubicarnos desde la perspectiva del doliente y sus necesidades.

Al final de este libro entregamos unas pistas de cómo se debería abordar el duelo para no cometer errores en su manejo. Es una forma de orientar a quien lea estas líneas, con sencillas palabras, a qué hacer cuando le toque vivir un duelo o acompañarlo.

PASIÓN-MUERTE-RESURRECCIÓN EN LA VIDA DE CADA PERSONA

DINAMISMO PASCUAL DE LA VIDA

Cada uno de nosotros está configurado por la experiencia pascual. Es difícil entender qué significa el misterio pascual si nos quedamos en el terreno de las puras ideas abstractas. Debemos bajar al nivel de los hechos ordinarios de cada día, así nos daremos cuenta y podremos ser conscientes de que la vida nunca aparece terminada; es más bien una tarea por cumplir cada día, que presenta obstáculos y que estos deben ser superados para entender mejor qué significa morir a nosotros mismos y vivir de cara a Dios y a los hermanos. De esta manera, veremos más claramente que todos los instantes de nuestra existencia son transfigurables: todos pueden conducirnos de la lucha a la victoria, del egoísmo al amor, de la muerte a la vida, todo ello gracias a la fuerza transfiguradora de Cristo.

Cada persona, en el transcurso de su existencia, percibe, siente y entiende que tiene que aprender a renunciar y a aceptar diferentes situaciones que lo pueden llevar a una dinámica donde el dolor y la alegría se van conjugando y relacionando, formando su historia, haciéndola única y que solo desde esa dinámica, se le abren caminos para ascensiones cada vez más humanizadoras.

En las crisis somos provocados a lanzarnos a una liberación personal. Todo hombre camina hacia su realización bajo la experiencia pascual. Toda existencia humana está llamada a crecer y desarrollarse.

En este itinerario, atraviesa noches oscuras y tenebrosas, para luego irrumpir en el gratificante horizonte de la luz, que ilumina cada esquina de su vida. La crisis es oportunidad de cambio, de una nueva orientación de nuestras prioridades, para pasar a una situación inmensamente diferente, dejar lo viejo de nuestra vida y comenzar una vida nueva, la vida del resucitado.

Nosotros podríamos seguir hablando y seguir escribiendo sobre el significado teológico pascual de la existencia humana, pero hay una experiencia límite, donde parece que este dinamismo no tiene salida, donde simplemente se acaba todo y no se puede atravesar, nos referimos al caso de la agonía del hombre que camina irremediamente hacia la muerte y nos preguntamos:

¿Qué pasa en estos casos extremos con la persona?

¿Cómo discernir en esta realidad concreta?

En ocasiones la vida se nos presenta como absurda. Pareciera ser que el dolor y la muerte nos atacan y las vivimos como si fueran experiencias no humanas.

Apuntemos más a fondo en la perspectiva que queremos abordar, en relación al Dios que se nos revela en la historia de esta persona agonizante:

¿Qué signo de los tiempos se reflejan allí?

Conviene aclarar qué es «signo de los tiempos»; este concepto nos coloca en la tarea de mirar y descubrir la presencia del evangelio y de Dios en situaciones concretas, es tomar conciencia de cómo Dios se hace actuante en este momento de la historia.

¿Qué tiene que revelarnos Dios, a través del enfermo que me mira, que llora, se alegra y que camina hacia la muerte?

En esa experiencia límite:

¿Cómo decir que la voluntad de Dios es que el hombre viva? decirlo podría ser hasta un insulto...

Sin fe, esto lo podría experimentar una persona como si fuera una burla.

¿Qué puede querer Dios en medio de esa experiencia límite?

Podríamos seguir haciéndonos preguntas, pero creemos que estas son suficientes para provocar un camino de discernimiento, donde lleguemos a entender el actuar de Dios en nuestras vidas.

La agonía ante la muerte es un desafío, que debe ser abordada desde la perspectiva de la fe, ya que desde ahí, se nos promete que tal

situación extrema solo es un paso de nuestra vida hacia la plenitud total y escatológica del Reino definitivo.

EL ENFERMO EN SU AGONÍA Y... ¿MUERTE?

La experiencia muestra que cuando un enfermo agoniza, su entorno experimenta una cierta conspiración del silencio, donde nadie se atreve a decir algo, quizá como una forma de comenzar a asumir lo que está pasando con la persona que se encuentra en estado terminal. Es un silencio que no es ausencia de palabras, sino un silencio que hiere y daña más que la propia agonía. Se vive una conspiración que evita la conversación abierta y honrada, serena y realista, lo que genera un obstáculo para que el paciente tome decisiones sobre su vida y se encamine a cerrar ciclos y a no dejar cosas pendientes.

Puede ocurrir que la persona que se encuentra en situación de padecimiento cuando se acerca al fin de sus días, ella misma informe sobre la proximidad de su muerte a los que la rodean, provocando en algunos casos que entren en situación de shock. Quien escucha al agonizante hablar sobre su muerte, experimenta que también él muere. Es tocado por ese dolor de la partida; una parte de él es arrancada, y esto es también parte del dolor de acompañar en estas situaciones. Se puede dar también, que se creen expectativas y falsas ilusiones, que lleven a la negación de la realidad. Esta es una forma de defendernos de aquello que me amenaza.

Es bueno clarificar que la persona agonizante, también ella se encuentra en un primer momento en shock y se agudiza su percepción de quiénes son las personas que realmente se interesan por lo que está viviendo, quiénes serán los que le podrán escuchar y con los que realmente podrá dialogar, para que así pueda dejar fluir sentimientos, ya sean de rabia, pena, o preguntas que le pueden venir, tales como: ¿Por qué a mí? Pero esta pregunta, también se la hace el que acompaña, ¿por qué a mí se me muere alguien al que quiero?

El que escucha a la persona que está agonizante se convierte en compañero de vida, que prestará todos los recursos que tiene para caminar al ritmo de esa humanidad que sufre en su presencia, que quiere ver su pasado, revisar su historia.

Contemplar y acoger estas experiencias, hace que uno entre en una tierra sagrada, (Éxodo 3,1-6), es decir, en la intimidad de la conciencia

de la persona, que está revisando su pasado y que ve cómo su futuro se reduce y se presenta como un camino que no tiene salida, o una salida que no tenía prevista.

Quien se encuentra en situación de padecimiento, vive procesos dolorosos, en lo físico y en lo anímico; por lo mismo, quienes hacen camino con ellos, están invitados a aceptar las necesidades de la persona que sufre y no a proyectar las propias. El camino hacia la muerte es el del paciente, no el del que acompaña en el tiempo en el que el paciente está viviendo su duelo, por lo que el tono de generosidad en esa tarea es muy grande. El que acompaña en estas circunstancias, experimenta sintonía con sus propios duelos, no siempre de modo consciente; por lo mismo, quienes están en este servicio también necesitarán ser acompañados.

También al testigo de ese dolor le corresponderá hacer un proceso y buscar las ayudas necesarias, para no caer al lado, y poder seguir tendiendo la mano. El que camina al lado, hace duelo también y en él algo muere; por lo mismo, que a él le acompañen permitirá que eso que muere, resucite.

El que acompaña en este proceso de dolor, se convierte en testigo y debe ayudar al otro a abrazar a la muerte, a la *hermana muerte* en palabras de san Francisco de Asís.

PREÁMBULO DE UNA FUNDAMENTACIÓN BÍBLICA

La plenitud de la vida cristiana se define como esperanza en la vida que se encuentra ofrecida por el Resucitado. Estar vivo y tener que morir, son dos datos inseparables de la experiencia de ser persona. Vida y muerte se presentan así, como experiencias que se complementan, ya que no podemos referirnos a la muerte como una realidad separada de la misma vida y al revés, pasa lo mismo. La muerte es y será siempre una realidad relativa al acontecimiento de vivir, y vivir es ya un cierto morir.

La muerte se nos presenta como «el fin de estar vivos». En cierta medida, mientras estamos vivos sabemos de la muerte en referencia a la muerte de otros, la vemos desde fuera, como una experiencia ajena a nosotros; por lo tanto, nuestro discurso está condicionado a ser indirecto y aproximativo, incluso algo incierto, porque a veces se puede

estar lleno de temores e imprecisiones, no llegando a ser una palabra que comunica confianza y esperanza en el que se cree.

¿Cuáles podrían ser entonces las raíces bíblicas de esta esperanza en la resurrección?

¿Dónde están esos fundamentos bíblicos que nos pueden orientar a entender mejor la muerte?

Para esto trataremos de dar algunas pistas sobre la muerte, que están en el Antiguo y Nuevo testamento.

LA MUERTE EN EL ANTIGUO TESTAMENTO

En el Antiguo Testamento predomina una actitud de aceptación ante la muerte, ya que es considerada como una realidad insuperable. El hombre ha sido hecho de barro y a la tierra tiene que volver (Gn 2,7). Se comienza a fraguar la conciencia de finitud y de fragilidad de la vida; de igual forma, se va desarrollando la actitud relacional de la criatura con su creador. La experiencia de la muerte es lo que mancha y hace impuro a todo el que está en contacto con ella, como consecuencia del pecado.

Hay sin duda otras perspectivas. Nos encontramos con que la muerte en la ancianidad se describe como «buena» (Jr. 34,4-5) o incluso como «querida por Dios» (Job 5,26), de manera que el hombre debe estar «dispuesto» ante ella (Gn 46,30). La muerte prematura o violenta, la que no permite dejar descendencia, no recibe la misma valoración en el antiguo testamento, esto provocado por el surgimiento de la esperanza de la venida del mesías, que como salvador, vendría a liberar al pueblo de Israel, ya que la promesa hecha a Abraham era sobre la multiplicación de la descendencia y la prosperidad. Morir en ciertas circunstancias era considerado como la entrada al reino de los muertos (*sheol*). (Lugar de las almas rebeldes olvidadas).

La muerte significa que la fuerza vital abandona al hombre (Gn 35,18) y que el *ruah* (soplo de Dios) se aleja de él (Sal 146, 4). Morir es pasar al *sheol*, lugar sombrío del cual no se retorna (Is 26,14).

Morir es separarse del Dios vivo, que es la vida misma, la afirmación de un único Dios de la Vida y de su Justicia. Todo esto, lleva a entender la muerte no como designio positivo de Dios, sino como secuela del pecado. Solo en ciernes encontramos en el AT una esperanza en una vida posterior a la muerte. Hoy la afirmación de un Dios de

vivos como Éx 3, o como en el cántico de Daniel, que se ve a los hombres danzando en medio del fuego del castigo en compañía del Ángel. Será con Jesús que la esperanza en la resurrección es definitivamente revelada.

LA MUERTE EN EL NUEVO TESTAMENTO

El punto de partida del Nuevo Testamento para el tema de la muerte, se sitúa en la fe en Aquel que ya ha sido resucitado por Yahveh, o sea, en Jesús. Esto implica ante todo que la muerte se contempla como una realidad que ya ha compartido el mismo Jesús, luego como en un segundo plano, una realidad que le corresponde también experimentar al hombre.

En san Pablo encontramos una concepción más teológica de la muerte, por lo mismo, Cristocéntrica, y la ve como consecuencia del pecado del hombre (Rm 5,18-19). La muerte espiritual y física constituye una única unidad, son inseparables e indican una experiencia humana. Por eso el pecador exclama «¿Quién me librará de este sermío, instrumento de muerte?» (Rm 7,24). De acuerdo con eso, el padre de la parábola, a su hijo perdido lo llama muerto (Lc 15,24), y en el evangelio de san Juan, se nos muestra que la vida y la muerte son realidades de la existencia humana (Jn 5,24).

El que se separa de la comunidad, en la que se anuncia la palabra que trae la vida, está a punto de morir (Ap 3,2). El Nuevo Testamento nos muestra, más que una relativización de la muerte, una realidad nueva de ella, que se entiende solo por la muerte de Jesucristo (Flp 1,20). La muerte ya no será la última experiencia del vivir temporal, será el paso a la vida resucitada.

El acontecimiento de la muerte en cruz de Jesús, significó para él una crisis radical (Mc 15,34) y para sus discípulos una verdadera catástrofe; no fue Jesús, sino la fe y la esperanza de los discípulos la que se quebró. Jesús experimentó realmente nuestra misma muerte, y no otra de carácter imaginario o especial, pero murió «por nosotros» (Rm 5,6; 1Tes 5,10) y es una victoria sobre la Ley y el pecado. Él vence nuestra propia muerte (2Tm 1,10). Esto lo llegaron a comprender cuando descubren que Jesús había resucitado.

En el Nuevo Testamento la muerte no es una realidad puntual, es una realidad que nos habla de la salvación. La muerte de Jesús no

suprime la muerte, pero sí la transforma y la cambia. Es la pascua de Jesús la que opera para los hombres la transformación de la experiencia de la muerte. Jesús, así como no muere para sí mismo, sino «por nosotros», tampoco resucita para sí mismo, sino como primogénito de los resucitados (1Cor 15,20; Col 1,18). La esperanza en la resurrección (2Cor 5,1-10) no se apoya en un ansia de plenitud de una vida que no se agota, sino en una muerte que no es destino y designio definitivo sobre el hombre. La esperanza que Jesús nos quiere transmitir, es la de la vida; de aquí se entiende que sus gestos y palabras lo que van a comunicar es vida. Vida que se ve en las curaciones y liberaciones de los demonios y enfermedades, vida cuando resucita al hijo de la viuda de Naín o a la hija de Jairo, o al mismo Lázaro. Vida y alegría cuando se recupera la oveja perdida o se recupera la moneda extraviada, vida que se experimenta al ser perdonado, cuando el ladrón arrepentido escucha que esa tarde estará en el Reino.

LA MUERTE DE JESÚS COMO FUNDAMENTO PARA UNA RESPUESTA A LA PREGUNTA DEL HOMBRE ANTE SU PROPIA MUERTE

En la muerte misma de Jesús está la clave, la raíz y el fundamento de la respuesta a la pregunta que plantea la experiencia humana de la muerte. Jesús muere brutalmente y gritando de pavor. Él vive la separación de Dios: «Padre, por qué me has abandonado» (Mc 15,34). En él la muerte se convierte en un tránsito, porque Dios (Padre) asume ese destino de muerte. En la medida en que Dios se identificó con Jesús muerto a favor de todos los hombres, se revela ahí mismo, como un ser infinitamente amante del hombre finito. Dios mismo, se compromete con el hombre que dejará de existir, en la muerte, para resucitarlo en el día del juicio.

Dios es amante del hombre y por ello, es el que sufre por él. El juicio de Dios, en consecuencia, será en el amor y desde el amor. Cuando afirmamos que Dios es amor (1Jn 4,8.16), hacemos el reconocimiento histórico del significado divino de la vida y de la muerte de Jesús, reconociendo a Dios como amor incondicional y el cristiano se reconoce a sí mismo como hombre resucitado.

El hombre, al abrirse al sentido más pleno de la muerte y a la gracia, entra en la existencia de ese otro, que es Jesús, que es más grande

que él mismo, que le está asumiendo en toda su condición, que le está levantando de la no-vida y haciéndole vivir en Él, que es la vida misma. Es esta confianza y esta esperanza de ser recogido, lo que permite que el hombre se entregue a la muerte.

Es el Dios que resucitó a Jesucristo, quien nos permite experimentar la inevitabilidad de nuestra muerte, ya no como fatalidad, sino como posibilidad de entregarnos, y esto es algo que tenemos que decidir ahora en la vida, viviendo en la esperanza y no en la especulación de otras vidas similares a esta. Esperanza que se vive como aquello que será infinitamente mejor de lo que puedo llegar a imaginar, ya que viene de lo que Dios mismo quiere para mí. Por lo mismo, al final de la vida el Señor nos preguntará por el amor que hemos vivido y si le reconocimos o no en el hermano (Mt 25).

El sentido de la muerte no se improvisa a última hora, sino que se anticipa y se realiza en la entrega a los hermanos; es el amor gratuito y concreto a los más necesitados, a los marginados y a los pequeños, de los que nos habla el evangelio, lo que nos encamina a ser reconciliados con la hermana muerte en palabras de san Francisco.

La muerte hace patente la inmensa ternura de Dios, que en lugar de responder a la separación con separación, responde con una proximidad que es escándalo o desconcierto para la lógica humana (1Cor 1, 18. 23-24). El evangelio de San Juan (15,9-17), nos ofrece cuatro verbos en los que podemos profundizar este cambio de lógica: *permanecer*, *elegir*, *dar* y *amar*, y son expresiones que encontramos en el contexto de la Última Cena. Jesús, antes de pasar por la experiencia de la pasión y de la resurrección, se despidió de los suyos, tratando de dejar marcado a fuego lo fundamental del anuncio de las buenas noticias que había realizado. El evangelista lo recoge en estos verbos para contarlos a la comunidad que acompaña, y hoy, nosotros los recibimos con esa misma intención, que se nos queden grabados a fuego, para vivirlos en medio de este tiempo.

Jesús, nos elige, ha sido Él quien nos ha encontrado en nuestro camino y nos suma a la lista de los discípulos. Lo hace para que estemos con Él, para que permaneciendo activos en el testimonio demos nuestra vida y la demos de un modo peculiar, amando como él mismo nos amó.

Lo que fascinó a los primeros discípulos fue el testimonio de amor que los cristianos daban. Amaban en tiempos donde hacer esto les

significaba perder la vida y la fama ante los suyos y las demás personas que no conocían a Jesús. Hoy en nuestro vivir diario esto no sucede, ser cristiano pasa como algo anecdótico para muchos; hoy en nuestra ciudad no corremos riesgo. Permanecemos de modo pasivo, estamos, pero se nos ha enfriado el ardor del seguimiento primero, por lo mismo no somos peligrosos. Pero basta mirar otras regiones de nuestro planeta y darnos cuenta que aquellos que permanecen dando testimonio, lo hacen con su propia vida; ser cristiano y vivir como cristianos les significa correr la suerte del Maestro, y no cabe duda de que lo viven con el gozo que Jesús mismo experimentó al dar su vida por nosotros.

La muerte adquiere así un sentido pleno, pero no por sí misma, puesto que Dios no se quedó en ella, se acercó en Jesús al lugar de los muertos (esto es, de los que estaban separados definitivamente) con el fin de resucitarlos, acogerlos en su seno y entregarse así a los hombres de un modo nuevo. La razón de nuestra esperanza es una sola: el amor apasionado de Dios por cada uno de nosotros, que ni siquiera nuestro pecado y muerte logran acallar (Rm 8,39).

Entonces Jesús, el primero en resucitar, es la meta que espera a todo el que se confía en Él.

LA NEGACIÓN SOCIAL DEL DUELO

REALIDAD EXISTENTE

La cultura occidental, de la que formamos parte, ha ido *suavizando* la experiencia de la muerte. Se tiende a evadir o a esconder la experiencia de morir. El lenguaje es un buen reflejo de esta realidad. Nos encontramos con expresiones como: partió, nos dejó, descansó; que solo indican una cierta incomodidad de decir la palabra murió o muerte. Esta realidad que nos pertenece y que está intrínsecamente vinculada al acontecimiento de ser persona y vivir, se ha dejado de mezclar en nuestra vida cotidiana; este fenómeno lo podemos encontrar localizado desde mediados del siglo XX y sin duda en el inicio del siglo XXI. Se evita hablar de la muerte a los niños, a los ancianos e incluso a los mismos moribundos. Estamos asistiendo a una progresiva negación de la muerte como acontecimiento público y social; solo la encontramos como relato de las consecuencias de un accidente, crímenes, atentados o de una tragedia de la naturaleza.

Nos encontramos con una realidad creciente, donde se ha trasladado el lugar de la muerte, como experiencia de fallecer, a los hospitales, confiando al personal médico los últimos instantes de la existencia. También vemos una desesperada actitud de ocultar o evadir el sufrimiento y el dolor, accediendo a las drogas y las máquinas que pueden ayudar en una «buena muerte»... Da la impresión que el padecer o agonizar nos robara parte de nuestra condición de persona.

El aferrarse desesperadamente a la vida, hace que la unidad de tratamiento intensivo (UTI) o las unidades de cuidados intensivos (UCI) en los hospitales, se conviertan en una «última posibilidad» para alargar el respirar de quien está en condiciones de morir. De igual modo, el lenguaje nos ha llevado a cambiar la forma de nombrar los cementerios: hoy los llevamos a un «parque», lugar que estéticamente esconde las tumbas bajo tierra, con pasto y jardines.

Nuestra Latinoamérica, no se queda atrás o al margen del fenómeno de la muerte, diríamos; sí en un sentido algo opuesto. Se percibe que se bautiza la muerte por el lado de exagerar su acontecimiento. Encontramos en algunos campos o sectores rurales, ritos o prácticas en torno a la muerte que dan la apariencia de una cierta cultura o afán necrófilo, que van desde las animitas hasta el culto de los angelitos cuando muere un niño recién nacido, y experimentamos ahí cómo la muerte se vive en una dimensión opuesta a la de las grandes ciudades. Velorios que se extienden por una semana, con peregrinación del cadáver por las casas de las familias... Esto también es en cierto modo, negar o retrasar la aceptación de la muerte.

Experimentamos el acontecimiento de la muerte como un hecho social; no lo experimentamos con toda la densidad que tiene, pero nos dejamos afectar verdaderamente cuando en el silencio de la ausencia de los que nos rodean sentimos y vivimos la soledad de quien ha fallecido.

Quizás todo esto sea solo un mecanismo de defensa para poder superar lo absurdo que parece ante nuestra conciencia y razón la misma muerte.

¿Quién quiere separarse de quien ama o a quien le tiene afecto?

Esta negación, se puede explicar como una manifestación engañosa de esa ansia que tiene la persona por esa vida plena y sin límite, que la conciencia puede hacernos soñar.

La negación social del duelo es más común de lo que muchos de nosotros creemos. Vivimos en una sociedad que no educa para el dolor, no lo quiere enfrentar, lo rehúye. De igual modo, experimentamos lejanía a situaciones de ascesis y dominio personal, que han ido haciendo que en la sociedad nos encontremos con personas débiles ante el dolor y la muerte. Es común escuchar estas recomendaciones para personas que han sufrido la pérdida de un ser querido:

¡No le toquen el tema, no lo hagan sufrir demás!

¡Llévenlo a pasear para que se distraiga!

¡En esta casa estando presente él, no se habla del tema!

También ocurre que, a veces, están todos sufriendo en el hogar la pérdida del ser querido, y no hay comunicación, cada uno sufre por separado y no le comunica al otro su dolor, porque cree que es lo mejor para la familia, o guarda su pena, como algo que es de él y de nadie más, y se dice a sí mismo algunas de estas frases típicas:

¡Tengo que ser fuerte para apoyar a los demás!

¡Mi pena es mi pena y no la quiero compartir!

La forma social para enfrentar el duelo, la mayoría de las veces, no es la más adecuada. Por un lado, está esta sociedad que evita el duelo, que lo rehúye como si fuera un virus nocivo para el organismo al cual hay que ponerle un antídoto para eliminarlo, y ojalá de inmediato, para no contagiarse, y por otro lado, está la persona que vive el duelo, que en un primer momento no acepta esta realidad:

Quando alguien muere, incluso si la muerte es esperada, siempre hay cierta sensación de que no es verdad. La primera tarea del duelo es afrontar plenamente la realidad de que la persona está muerta, que se ha marchado y no volverá¹.

Durante la II Guerra Mundial, Victor Frankl estuvo recluido por ser judío en los campos de concentración nazis de Auschwitz y Türkheim, donde tuvo que vivir y ver situaciones inhumanas, que le causaron dolor; pero a pesar de toda esta vivencia horrible, de desprecio por la persona humana y su vida, él aprendió a valorar y querer la vida, a entender que es un valor primero para todo ser humano y que el sufrimiento, tiene su valor en la vida de toda persona si sabemos mirar la vida con ojos optimistas y que esta, a pesar de todo, vale la pena vivirla.

«El interés principal del hombre, es el de encontrar un sentido a la vida, razón por la cual el hombre está dispuesto incluso a sufrir a condición de que este sufrimiento tenga un sentido.»²

¹ Worden, William J., *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*, Barcelona, Paidós, 2004, pág. 47.

² Victor Frankl, *El Hombre en busca de Sentido: Conceptos básicos de Logoterapia*, Barcelona, Herder, 1979, pág. 158.

Muchas veces, no se quiere hacer enfrentar dicha realidad a las personas que están sufriendo, y con esta negación social no se les ayuda a sobrellevar esta etapa del duelo: aceptar la realidad de la pérdida.

Algunos tratan de que la persona en duelo se evada de la pérdida, que no toque el tema, tratando de fabricarle un mundo irreal de tranquilidad y felicidad aparentes, con viajes y diferentes actividades, que la tengan muy ocupada. La idea es no conversar sobre el tema, no volverlo a tocar y en lo posible olvidarlo, como si el ser humano fuera un disco duro que puede ser reseteado solo con una tecla y comenzar nuevamente.

Qué gran error pensar que el duelo se cura olvidándose de él, sin tenerlo como amigo o compañero de viaje, con el cual se conversa y dialogan todas las intimidades, tanto las alegrías como los dolores.

Este compañero de camino no es una enfermedad, es un acontecimiento vital muy estresante, pero todos los humanos lo tendremos que afrontar tarde o temprano y por lo mismo tenemos que aprender a convivir con esta experiencia natural. El duelo acontece en cada persona, es una experiencia cotidiana, ya que se da siempre que experimentamos la pérdida de alguien. Es cierto que la vemos traumática y fatal cuando la pérdida es la muerte, porque la vida de otro no se recupera, en cambio cuando son objetos o pérdidas morales, en ocasiones se pueden recuperar.

El duelo es algo que vive con nosotros, es tan natural como llorar. Desde nuestra niñez, aprendemos a expresar nuestros sentimientos con el llanto cuando nos lastimamos o algo nos duele. Cuando estamos cansados, fatigados, nuestro cuerpo naturalmente nos pide descanso, por eso nos recostamos y dormimos. Nuestro organismo, a la falta de alimento reacciona con la sensación de hambre, y tenemos que comer para quedarnos tranquilos y sentirnos saciados. El duelo es igual, está en nuestra naturaleza, vamos caminando con él día a día, vivimos experimentando pequeños duelos a medida que crecemos.

Por lo tanto no hay que evadir el dolor, hay que hacerlo compañero de viaje, es un invitado no querido, no esperado, pero hay que acogerlo, vivirlo y reconocerlo cuando llega.

¿Qué hacer? ¿Cómo podemos educar a nuestra sociedad en el trabajo de duelo?

Trataremos de dar algunas pistas en este arduo, pero hermoso trabajo de caminar hacia una sociedad más comprensiva en la forma de abordar los duelos en ella.

Podría parecer pueril querer educar a la sociedad en algo que a los criterios de hoy, no se considera importante o sencillamente no rinde. Educar en el dolor cuando socialmente le huimos, nos coloca yendo contra sentido, sobre todo cuando la propaganda anuncia el gozo y el placer como las máximas aspiraciones humanas.

EDUCAR A LA COMUNIDAD

¿Por qué es necesario educar a la comunidad para que sepa vivir un duelo que afecta a uno de sus integrantes?

Se hace necesario una educación de la comunidad con respecto a lo que es el duelo, porque tenemos que pensar que toda persona que vive un duelo, está inmersa en un medio, en una sociedad, en un ambiente, y en ellos la persona establece relaciones y genera vínculos, así que por lo tanto, un duelo no solo afecta al que lo vive, también a su medio, y muchas veces no se sabe cómo reaccionar ante este inesperado visitante. Todo esto va a provocar un quiebre en el medio social donde la persona vive.

Ante catástrofes nacionales o mundiales, es la nación o el mundo el que se ve afectado y, ante sufrimientos en el ámbito de la familia, es la familia la que se ve enfrentada a asumir ese impacto. El duelo como pérdida, siempre tiene una vertiente social-comunitaria.

A menudo nos encontramos con la realidad que el grupo humano que rodea al doliente no está preparado para enfrentar el duelo, no sabe qué decir, qué hacer ante la persona que está sufriendo.

El dolor es algo real, que existe y se debe vivir. Al no hacerlo no se podrá superar. La persona se debe dar un tiempo para sentir el dolor y tiene que dejar que sus sentimientos afloren sin tratar de esconderlos o suprimirlos.

Por todo esto, los que viven con el doliente, sus cercanos, familiares, amigos, compañeros de trabajo, deben evitar las frases hechas como:

- «Tienes que olvidar».
- «Debes ser fuerte».

Ser capaces de darse cuenta que, la persona en duelo, lo que más necesita en los primeros momentos cuando ha ocurrido la pérdida es hablar y llorar. Hay que tener en cuenta las actitudes que no ayudan, buscando una justificación a lo ocurrido. La persona necesita desahogarse y por esto mismo la idea es que no se distraiga de su dolor, que no tenga miedo de llorar y emocionarse.

Es deseable que quienes viven a diario con la persona en duelo tengan claro que si niegan la realidad que le ha ocurrido al doliente, este queda solo, no tiene con quien hablar y así el duelo se convierte en una carga más pesada; olvidan que el diálogo y la escucha con una persona con dolor reduce el impacto y la negación del duelo ocurrido. Esto es tan necesario en los primeros momentos para poder afrontar el trabajo de duelo con una actitud positiva, que permita experimentar todo lo que viene por delante.

«A un hombre le pueden robar todo, menos una cosa, la última de las libertades del ser humano, la elección de su propia actitud ante cualquier tipo de circunstancias, la elección del propio camino»³.

Ante la circunstancia de duelo el hombre tiene que optar por el camino de reconocer su realidad tal cual es y no mentirse, mirar a su alrededor y ver que el camino de las lágrimas se hace con lágrimas.

«Asumiremos al recorrerlo que las pérdidas tienden a ser problemáticas y dolorosas pero solo a través de ellas nos convertimos en seres humanos plenamente desarrollados»⁴.

Vemos que se hace necesario adentrarnos en el problema y no evitarlo, ya que es el camino de liberación para encontrarse consigo mismo y con su realidad existencial, con lo que le toca vivir aunque sea difícil y doloroso. Vivirlo de forma natural y no enfrentarlo como un combatiente en una batalla, haciéndose amigo de él, ya que de esta manera se puede salir victorioso.

Por eso llorar en duelo llega a ser un derecho de la persona que sufre una pérdida, y no podemos robárselo.

³ Victor Frankl, *El Hombre en busca de Sentido: Conceptos básicos de Logoterapia*, Barcelona, Herder, 1979, pág. 69.

⁴ Jorge Bucay, *El camino de las lágrimas*, Buenos Aires, Nuevo Extremo, 2010, pág. 32.

EL DERECHO DE LLORAR

Quien está viviendo el duelo, siente tanta impotencia, tanto dolor encerrado en su corazón, retenido como una olla de presión, que es bueno que pueda llorar.

¡Qué verdad más real! es que las lágrimas lavan el espíritu y permiten abrir el caudal del dolor y así poder darle la oportunidad a la persona doliente de expresar su sentir y comenzar de esta manera el trabajo de duelo.

Para ello William Worden⁵ nos plantea varias tareas:

- Aceptar la realidad de la pérdida.
- Trabajar las emociones y el dolor de la pérdida.
- Adaptarse a un medio en el que el fallecido está ausente.
- Recolocar emocionalmente al fallecido y continuar viviendo.

El dolor se vive internamente y es muy difícil definirlo, describirlo. Pero sí podemos conocerlo o acercarnos a vislumbrar cómo es en la persona que sufre, cuando ella se expresa y puede tener ese derecho de llorar, elaborar el duelo y trabajarlo.

En el inicio del duelo, se entra en un estado de shock, de no entender nada, se siente que el tiempo avanza muy rápido y el dolor se detiene. Lo que ocurre es que el tiempo ya no es importante. El día no se siente, por eso es necesario vaciar el dolor para que así se pueda volver a la realidad de la vida.

Es ese derecho de llorar el que muchas veces negamos al doliente, creyendo ayudarle tratando de que olvide, que no toque el tema, y no nos damos cuenta de que el mejor camino para sanar el dolor, es el propio dolor.

Dolor, un amigo que nadie quiere, pero cuando llega, tenemos que acogerlo, mirarlo cara a cara, dejarlo que se exprese y nunca negarlo.

La negación del dolor generalmente parte con una pregunta: ¿Por qué a mí? ¿Por qué me está sucediendo esto? No puede ser real, no me está pasando... Es como un sistema de autoprotección del organismo ante un inesperado visitante, que en un primer momento lo veo como un enemigo, que me quiere dañar.

⁵ Worden, William J. *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*, Barcelona, Paidós, 2004, págs. 47-60.

Es un sistema de defensa temporal para el individuo. Este sentimiento es generalmente reemplazado con una sensibilidad aumentada de las situaciones e individuos que son dejados atrás después del dolor vivido.

En un primer momento, lo siento como un intruso del cual hay que protegerse y no dejarlo entrar. Lo lógico sería reconocerlo y decir: Sí, esto me está pasando, estoy con un duelo, con una pérdida, es real. Pero el duelo no es lógico para nadie, aunque sea propio de nuestra naturaleza, ya que me saca de mi estructura habitual, de mi homeostasis situacional. Hay que tener en cuenta que el dolor, físico o moral, es una señal de advertencia que algo pasa, me indica que estoy vivo.

Se hace necesario por lo tanto, no negarlo y darme cuenta de que es parte de mi vida, es un proceso natural en ella, es propio de mi existencia y cuando llega, hay que emprender la tarea de trabajarlo.

Una primera tarea es aceptar la realidad de la pérdida, es decir, entender que lo perdido ya no volverá y la vida no será como antes. No sacamos nada negándolo o mintiéndonos a nosotros mismos que todo sigue igual, ya sea por el fallecimiento de un ser querido, una separación, la partida de los hijos de casa que produce el llamado *nido vacío*, etc. Nada es igual después de una pérdida, pero eso no significa que sea malo, solo que será distinto.

Un claro ejemplo de no aceptación de la pérdida son los padres que pierden a un hijo y mantienen su habitación tal como la tenía su hijo cuando estaba vivo. La transforman en un verdadero museo o santuario, y no quieren que nadie la toque o mueva algo, porque pueden perder algo de su hijo que murió.

En muchos que viven un duelo encontramos un no aceptar lo que les está pasando, y vemos cómo buscan maneras de negar o pasar de esta situación, como el ejemplo de esos padres. Por esto mismo, es que hay que trabajar esta tarea del duelo y acompañar en el camino del dolor a los que la están viviendo.

Por todo esto es que, junto al dolor de la pérdida y de la aceptación de ella, la persona tiene que trabajar las emociones involucradas, cuando este amigo llamado duelo las visita.

En un proceso de duelo es bueno aclarar que no hay emociones o sentimientos buenos o malos, estos se sienten, se viven y el cómo se regulen y se aprenda a vivir con ellos es lo que nos permitirá sanar o

no el duelo; esta es la clave para afrontar de mejor manera el proceso de sanación.

Por ello, se hace necesario que en el proceso de duelo se muestren las emociones y un primer camino son las lágrimas, que permiten el desahogo y la descompresión del dolor interno, que se empieza a enquistar cuando se rehúye su expresión y no se permite canalizar su vaciado por la vía más natural que se tiene desde la infancia, como son las lágrimas.

En el proceso de duelo, otra de las tareas que debe abordar es: Adaptarse a un medio en el que el fallecido está ausente.

Muchas veces el medio social en que vive, su entorno, su familia, no ayudan a esta adaptación y tratan de pavimentar a la persona un camino sin dolor, lo que es ilusorio, donde no se hable del tema, casi desaparezca, donde las lágrimas no son bien vistas y a veces se ven como dañinas, que pueden provocar en el sujeto un daño y retroceso en el proceso de duelo.

Ya no está el ser querido y hay que comenzar una nueva vida, donde tareas que le correspondían a él, como pagar cuentas, llevar los niños al colegio, etc., pasan a ser tareas de la persona en duelo, que aunque cause dolor hacerlas, ya que le recordarán al ausente en todo momento, es necesario encauzar un nuevo tipo de vida y las lágrimas en este proceso estarán presentes, y hay que dejarlas fluir. Es interesante no tener miedo a recordar; la memoria de lo acontecido es expresión de gratitud y permite rescatar la herencia de quien ya ha fallecido.

Así, al asumir las tareas del duelo y en ellas vivir las lágrimas como algo natural, se llegará a recolocar emocionalmente al fallecido, o al separado, o al hijo que se fue de casa a la universidad, y continuar viviendo. Las lágrimas y el llorar serán una especie de válvula para dejar salir aquello que en el interior nos incomoda, al experimentar la pérdida.

ANTROPOLOGÍA: QUÉ HOMBRE ES EL HOMBRE DE HOY

¿QUÉ ESPERA? ¿QUÉ SIENTE?

Un aspecto que hay que considerar dentro de la reflexión que estamos haciendo, es la concepción de ser humano (persona) que se encuentra en la base de un trabajo como este. Se puede pensar, a lo menos, en dos direcciones al enfrentar este tema:

- Un sujeto con dolor o pérdida.
- Una persona que tiene o padece una pérdida.

A simple vista parece solo una sutileza del lenguaje para decir lo mismo, pero visto con más profundidad las afirmaciones anteriores no son lo mismo.

Elas se diferencian en lo sustancial: la concepción de sujeto, de persona a la cual nos enfrentamos. En la primera afirmación encontramos una reducción de todos aquellos elementos que configuran la identidad y el ser de una persona, anulados por la experiencia de pérdida en ella. Se coloca la atención en la pérdida y se puede suponer que los esfuerzos, tanto psicológicos como de acompañamiento espiritual, estarán encaminados a transitar rápidamente para «superar» eso perdido, desdibujándose aquí la persona, que no es solo un estar bien, como si el dolor y la pérdida fuera algo ajeno a su ser.

En la segunda afirmación, sucede lo contrario, está puesta la preocupación en la persona, hay un sujeto que se encuentra en condición de dolor por lo perdido. Los esfuerzos psicológicos y de acompañamiento espiritual, quedarán determinados por el bien de la persona; es desde ella, lo que le conviene, que se enfrentará a lo que está experimentando. Esta mirada supone una antropología que valora aquello que constituye el ser de alguien, y no un estado transitorio como puede ser estar alegre o triste, sano o enfermo. El dolor no es ajeno a la condición humana.

Para este trabajo, esta antropología tiene un adjetivo, es la antropología cristiana, partiendo de un acontecimiento fundante:

«Entonces dijo Dios: hagamos a los seres humanos a nuestra imagen, según nuestra semejanza» (Gn 1,26 a), y así mismo, «Y creó Dios a los seres humanos a su imagen, a imagen de Dios los creó; varón y mujer los creó» (Gn 1,27).

Este acontecimiento primordial determina cómo se aborda lo que le sucede al ser humano; con el teólogo Ruiz de la Peña se puede afirmar que:

«El hombre no es objeto en el Antiguo Testamento de una definición abstracta, esencialista o genérica, al estilo de las acuñadas por la tradición filosófica. Más bien se le describe como unidad psicósomática, dinámica, multidimensional»¹.

Por lo mismo, el dolor y el sufrimiento que de él se desprenden no es una realidad extraña a la persona, es parte de ella, y a lo largo de su historia tendrá distintas manifestaciones y oportunidades de decir presente.

Concluimos que la persona es una unidad, un todo que guarda un valor intrínseco, el ser imagen del Creador, lo que no da pie a cualquier manera de relacionarse o intervenir en ella.

Del mismo autor se desprenden algunas notas características a modo de resumen:

El hombre es criatura de Dios; en cuanto tal, depende absolutamente del Creador; el comienzo de la vida del ser humano no está dado por sí mismo, sino en relación con Dios.

¹ Ruiz de la Peña, J. L. (1996). *Antropología teológica fundamental*. En J. L. Ruiz de la Peña, *Antropología teológica fundamental*, 3ª ed., Santander, Sal Terrae, pág. 25.

Junto con estas relaciones del ser humano con Dios y con la creación, el hombre es relación al tú, o sea, sociabilidad e igualdad con los otros humanos.

El hombre es una realidad unitaria, poseedor de una visión integradora de las múltiples dimensiones de lo humano, rompiendo así, la idea dualista alma-cuerpo, espíritu-materia, el ser humano es relación dialógica yo – tú.

Desde lo ontológico el hombre es:

- Unidad.
- Creatura de Dios, ser contingente.
- Es un ser relacional.

Desde lo axiológico, el hombre es el valor más alto de la creación (Gn 2, 15.18-20), por lo tanto, para la antropología cristiana hay que partir comprendiendo al ser humano desde lo axiológico y no desde lo ontológico; esto dará una cosmovisión cristiana correcta ²

En otras palabras, el principio creador es la relación que establece el Creador con lo creado, de modo particular con la humanidad, no solo con esa idea vaga del hombre a nivel de concepto, sino en el hombre y la mujer concreta, real. Entonces, donde hay presencia de una persona encontramos la presencia del Creador (Dios); por esto, como se ha mencionado anteriormente, no da lo mismo el modo de intervenir en la persona, dado que ella guarda la presencia de la fuerza originante de la vida misma, Dios. Por lo tanto,

«(...) recuperar la propia dignidad es el primer acto salvífico y saludable. La curación comienza por la consideración positiva del hombre enfermo, por su aceptación como persona»³.

Junto con lo anterior, podemos afirmar que el hombre de hoy es una persona marcada por la inmediatez, por un deseo casi incontralable de lo agradable, de esa recompensa pronta, que no se encuentra transformada por la experiencia trascendente de experimentarse como criatura, y por lo mismo, llevando las marcas del Creador que no niega

² Cfr. Ruiz de la Peña, J. L. (1996). Antropología teológica fundamental. En J. L. Ruiz de la Peña, *Antropología teológica fundamental*, 3ª ed., Santander, Sal Terrae, pág. 25.

³ Álvarez, F. (1999). El evangelio de la salud. En F. Álvarez, *El evangelio de la salud* 1º ed., Madrid, San Pablo, pág. 131.

el dolor y la misma muerte, que llegado el tiempo de la historia, entrega a su propio Hijo para redimir y curar el dolor de la humanidad dándole sentido.

Por lo mismo, a las preguntas que complementan este apartado, ¿Qué espera? ¿Qué siente ese hombre de hoy? Nos encontramos con una diversidad de respuestas, que se expresan en las diferentes necesidades que ellos narran ante la situación de dolor y pérdida.

Ante quien se percibe desde lo trascendental y religioso de la vida, lo que espera, lo que siente, se encamina a la experiencia de la esperanza. Esa esperanza que no defrauda, ya que no es la realización de los sueños y de los anhelos simplemente humanos, sino que es el del que espera que en él acontezca la acción de Dios. De ese Dios que está más allá de los deseos y que abre horizontes que trascienden lo que podemos imaginar. Que pasan por encima del placer de lo inmediato y apuntan al gozo, gozo que es plenitud incluso ante experiencias de dolor y pérdidas. Es el que es capaz de soñar y soñar en grande, porque el fin de esos sueños no es una realización meramente humana sino el cumplimiento de la palabra que Dios empeñó, a través de su Hijo en la cruz:

Lc 23,40-43:

Pero el otro le respondió diciendo: «¿Es que no temes a Dios, tú que sufres la misma condena? Y nosotros con razón, porque nos lo hemos merecido con nuestros hechos; en cambio, este nada malo ha hecho». Y decía: «Jesús, acuérdate de mí cuando vengas con tu Reino». Jesús le dijo: «Yo te aseguro: hoy estarás conmigo en el Paraíso».

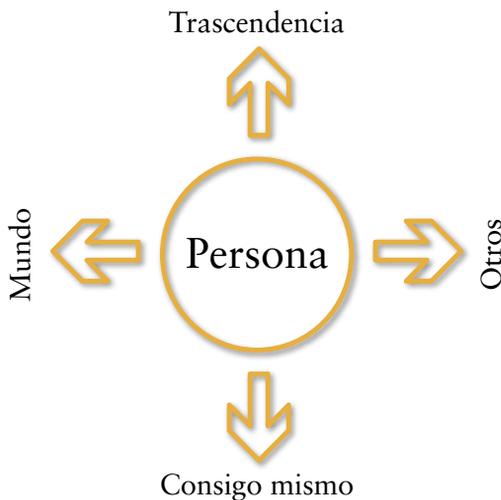
Esta promesa de estar hoy en el paraíso no le ahorra ni a Jesús ni al «buen ladrón» la pasión que estaban experimentando, pero les abre un horizonte de sentido. Este se construye solo a partir de esas expresiones de dolor.

La persona que vive las diversas dificultades y pérdidas de su vida con este horizonte de sentido, que no se paraliza en la dificultad vivida, sino que es capaz de levantar la mirada no en actitud de evasión, sino como quien otea más allá de lo inmediato descubriendo caminos, espera plenitud y no placer momentáneo ni pasajero, que le dejará solo sed de más placer, que buscará saciar con desesperación y ansias.

Para quien esta perspectiva de lo trascendente no está, podría experimentar con más tragedia lo que le acontece en cuanto dolor y pérdida, dado que lo humano no posee las respuestas que anhela el corazón; el horizonte de sentido termina ahí donde termina su propia corporalidad. Esto podría llenar de una cierta oscuridad esos dolores, prolongando, como nos toca experimentar, la experiencia de duelo, y muchas veces, convirtiendo ese duelo en una experiencia crónica de dolor y sin sentido.

Tendríamos que recordar aquí lo que entendemos como persona, y dado que esto enmarca nuestro planteamiento, nos basaremos en la definición planteada por Margarita Zavala, Hno. Luis Dávalos y Raúl Cheix, que nos dicen:

Nuestro concepto de persona se inspira en la antropología cristiana que la concibe como un ser en comunión consigo mismo, con la trascendencia, con los otros y con el mundo. Es un ser inacabado y perfectible que no nace ya pleno, sino que está llamado a conquistar y llegar a ser lo que realmente es. Está dotado de facultades afectivas, cognitivas, sociales, psicomotrices. Su naturaleza y dignidad lo presentan como un ser libre, consciente de las consecuencias de sus actos, dotado de voluntad y responsable de su propia vida⁴.



⁴ Aguirre Zavala Margarita; Valades Dávalos Luis Hno.; Montenegro Cheix Raúl. Texto de Tutoría: «*Identidad y fundamento de la tutoría de curso*». (2010). Perú: Universidad Marcelino Champagnat, Escuela de Postgrado, pág. 5.

Nos puede ayudar para comprender este aspecto de la antropología, que da importancia a lo comunitario, y donde sin este elemento la persona no se entiende, el siguiente proverbio popular Zulú: «una persona es persona a través de otras personas». Esto para no olvidar nunca nuestro ser relacional y social.

La capacidad de estar abierto y ser perfectible de la persona, hace que la experiencia de lo trascendente se pueda lograr en el tiempo, de la mano de la experiencia espiritual, que encamina a la persona a asumir o cultivar una espiritualidad. Para profundizar, plantearemos algunos elementos sobre este concepto y el acompañamiento.

ESPIRITUALIDAD

El acompañamiento del duelo es una oportunidad para que la persona pueda expresar su dolor cuando sea capaz de entrar en diálogo con el Señor, al igual que ocurre con la historia bíblica de Job; pero hay que tener claridad en que esto es un proceso que necesita tiempo para provocar un cambio positivo.

El libro de Job nos da el valor para dar rienda suelta a nuestros sentimientos frente a Dios, para expresar toda la decepción y amargura, la desesperación y desesperanza en la confianza de que Dios nos escucha. Al ofrecer a Dios todo lo que moviliza nuestro corazón, podemos confiar que en la profundidad de nuestra alma se produzca un cambio, que de pronto podamos ver nuevamente lo bueno que Dios nos ha regalado en nuestra vida. Para Job fue, en primer lugar, el milagro de la creación que pudo volver a admirar. A pesar de nuestro sufrimiento, la creación permanece en su belleza y fortaleza. Sin embargo, con frecuencia escuché de gente afligida que antes amaba profundamente la naturaleza, que antes al pasear por el bosque volvía renovada, que ahora ya nada la alegra. Ya no ve la belleza de la naturaleza. Ya no siente su fuerza vivificante. El camino que Dios le mostró a Job no resulta cuando todavía estamos en medio del sufrimiento. Job debió gritar hasta quedar afónico antes de caer frente a Dios en vista de su creación y poder adorarlo. Del mismo modo, también nosotros debemos tomarnos nuestro tiempo⁵.

⁵ Grün, Anselm. ¿Por qué a mí? (2007). Buenos Aires. Argentina. Editorial San Pablo, (pág. 82).

Como podemos ver, Jesús es el mejor acompañante del duelo que puede encontrar una persona; Él provoca un cambio en nuestro interior. Nos podríamos hacer la pregunta ¿cómo sanar nuestros dolores? ¿A quién recurrir? ¿A un terapeuta o a Jesús? Hay que aclarar que Jesús no es un mago, que solo con tocarnos nos sana.

En la Biblia, vemos que la sanación es un camino donde nos encontramos a nosotros mismos y confrontamos nuestras heridas en Jesucristo, dador de vida y purificación de nuestros dolores. Jesús es el verdadero acompañante. Aquí podemos recordar el texto de Lc 24, sobre los peregrinos de Emaús, cuando frente a la decepción que experimentan, luego de lo vivido junto a la cruz de Jesús, derrotados ellos regresan a su pueblo, o sea, a su vida corriente. En el camino van tratando de procesar lo ocurrido, conversando sobre sus expectativas y ahí, un peregrino (Jesús resucitado), comienza a acompañar el camino. Se interesa por lo que van conversando, pregunta por lo acontecido, deja que ellos cuenten, y luego da pistas, hace reflejo de esas emociones, hasta que ellos mismos descubren la densidad de lo vivido y elaboran el sentido que han tenido esos acontecimientos. *Hace camino*, quizás esta sea la mejor imagen para describir al que acompaña: el que hace camino a mi lado.

Jesús puede ir sanando nuestras heridas espirituales y así permitarnos ir cumpliendo de mejor manera las tareas que nos plantea J. William Worden en un proceso de acompañamiento del duelo, donde esté presente lo psicológico y lo espiritual.

Este trabajo de acompañamiento del duelo es un proceso donde el Señor va haciendo camino junto al doliente y al acompañante. Es una tarea de tres, donde se requiere mucha paciencia, porque podrán venir momentos de sequedad espiritual, de decepción como los tuvo Job, y podremos querer tener resultados rápidos. Es necesario ir paso a paso y abandonarnos en los brazos del Señor, para que sea Él, quien conduzca el acompañamiento y así en el doliente se produzcan los cambios desde lo profundo de su corazón.

El apuro que se puede experimentar, o con el que se quiere vivir el acompañamiento, lo reconocemos como una característica de nuestro tiempo, donde todo tiene que ser rápido y dar resultados pronto; es la lógica del rendimiento en cuanto a extensión, cuando acompañar entra en la lógica de lo cualitativo. El duelo es de lenta marcha.

Al acompañar en duelo, tomaremos como instrumento de acompañamiento, la Sagrada Escritura, para ir ayudando al doliente a que encuentre esa fuente interior, donde Dios reside en cada uno de nosotros. En la Sagrada Escritura nos encontramos con la imagen de la fuente, que hace referencia a experiencias intensas con Dios, donde el hombre se conecta con el misterio, que provoca la transformación en el hombre, revitaliza su vida y abre nuevos horizontes.

La experiencia de Dios es como una fuente de la cual podemos beber para fortalecernos en el camino a través del desierto de este mundo. En el Salmo 87, el salmista canta: «Todas mis fuentes están en ti» (Salmo 87,7). Se refiere a Jerusalén. Sin embargo, una canción moderna interpreta este pasaje como referido a Dios: «Todas mis fuentes están en ti, en ti, mi querido Dios». Tales palabras manifiestan una experiencia. El mismo Dios se ha convertido para los que rezan en una fuente de la que pueden beber. Y si toman contacto con esa fuente divina, lo reseco y endurecido en ellos se quebrará. Es como la roca en el desierto. Cuando Moisés la tocó con su vara, fluyó de ella un manantial. De tal modo, el encuentro con Dios hace que de nuestro corazón duro y amargado fluya agua fresca y vivificante⁶.

La persona que está sufriendo este duelo, en contacto paulatino con la Sagrada Escritura, irá teniendo una experiencia de paz, y no se sentirá tan solo en el desierto de la vida que le ha tocado vivir; así podrá encontrar ese manantial de vida que hay en el interior de cada uno de nosotros, esa fortaleza que nos puede hacer salir adelante en las problemáticas de la vida que se nos presentan cada día.

En la Sagrada Escritura encontraremos muchas imágenes que nos permitirán ayudar a la persona que está en duelo a recorrer este camino de dolor, a encontrar en él esa fuente interior de fortaleza, que le permita salir adelante.

Para el profeta Isaías, la fuente es una imagen de la salvación que Dios ha preparado para nosotros. Para nosotros se aplica la promesa de Dios: «Y ustedes sacarán agua con alegría de las vertientes de la salvación» (Is 12,3). Y para aquellos que se sienten como un desierto, secos y rígidos, Dios les promete: «Porque en el desierto brotarán

⁶ Grün, Anselm. *Fuentes de fuerza Interior*, Buenos Aires, Editorial Bonum, 2008, págs. 115 y 116.

chorros de agua que correrán como ríos por la superficie. La tierra ardiente se convertirá en una laguna y el suelo sediento se llenará de vertientes» (Is 35,6 y sig.).

Es una palabra consoladora la que nos promete Dios. Cada uno de nosotros experimenta también tiempos de desierto. Pero en medio de nuestro desierto existen fuentes y manantiales de los que podemos beber. La promesa nos libera de la fijación a lo reseco y marchito en nosotros. Pero la fuente no irrigará todo el desierto, sino solo un ámbito pequeño. Debemos soportar esta tensión: que somos desierto en el cual nace una fuente. Muchas veces nos sentimos áridos como el desierto. Todo en nosotros está vacío y yermo. Y, sin embargo, deberíamos creer que en medio de nuestro desierto nace una fuente.

«Esto relativiza el desierto. A través de su espíritu, Dios transforma nuestro corazón duro en una fuente viva. Y pleno de misericordia nos guía a las fuentes de su salvación (Cf. Is 49,10)»⁷.

La persona muchas veces en el proceso de duelo, puede experimentar sequedad en su espíritu, sentirse sola como en un desierto, donde el vacío llena su alma, nada brota de su ser. Esta imagen del profeta Isaías le puede ayudar como palabra consoladora y calmar su pena y soledad, devolverle la esperanza, revitalizar su espíritu, y hacerle ver que en medio de todo hay una fuente que nace, porque Dios transforma nuestro interior en río de agua viva.

También la visión del profeta Ezequiel nos entrega una rica oportunidad de empaparnos con el texto sagrado como fuente de apoyo espiritual:

El profeta Ezequiel ve en una visión una fuente de un templo que fluye debajo del umbral del mismo y ofrece así abundante agua, de manera que nace una corriente importante que se vierte al mar. El agua de la fuente del templo torna saludable el agua salada del mar. «Todo ser viviente, todo lo que se mueve por donde pase el torrente se llenará de vida; la pesca será allí muy abundante. Bastará con que lleguen sus aguas para que haya salud y vida por donde ellas pasen» (Ez 47,9). Los padres de la Iglesia interpretaron esta visión con relación a Jesús, de quien fluye sangre y agua en su muerte en la cruz. Jesús es el verdadero

⁷ Grün, Anselm. *Fuentes de fuerza Interior*, Buenos Aires, Editorial Bonum, 2008, pág. 117.

templo. El agua que fluye de la fuente de su corazón salvará y sanará nuestra vida herida y nos obsequiará la plenitud de la vida.

En el último libro del Nuevo Testamento, en el Apocalipsis, se describe la salvación que nos regala Cristo mediante la imagen de la fuente. «Porque el cordero que está junto al trono será su pastor y los guiará a los manantiales de las aguas de la vida» (Ap 7,17). El mismo Cristo nos guiará hacia las fuentes de las cuales podemos beber agua que nos da vida. En la visión final, Cristo, sentado en el trono, nos invita: «Al que tenga sed yo le daré de beber gratuitamente del manantial del agua de la vida» (Ap 21,6)⁸.

Dios es la fuente que nos puede salvar y sanar nuestras heridas. A la persona hay que invitarla a conocer esta fuente, a vivir esta experiencia espiritual. En el contacto con el Señor en la oración y lectura de su palabra, puede el adolescente llegar a encontrar más paz y plenitud en su vida. Es ahí donde el sin sentido cobra sentido, donde lo absurdo comienza a ser verdad y verdad de vida. Donde la soledad es compañía, y la vida ya no es desesperanza; sino un futuro y un proyecto de vida.

Al dejar penetrar las imágenes de la escritura en nuestro interior podemos alcanzar la sanación de espíritu; es Dios el que provoca esta sanación, nos permite sanar nuestras heridas y así, ser fuente de ayuda para los demás:

Los distintos pasajes de la Biblia que he mencionado aquí te invitan a meditar y a mirar hacia tu interior. Si permites que las imágenes bíblicas de la fuente penetren en ti, estarás en contacto con la fuente interior. Se trata siempre de una fuente saludable y refrescante, una fuente que reanima y fecunda. Necesitamos de las palabras bíblicas para que nos recuerden las fuentes interiores y hagan que estas vuelvan a fluir en nosotros. Para la Biblia, Dios es la verdadera fuente de la que nos alimentamos. Si bebemos de esta fuente divina estaremos sanos y salvos. Si bebemos de fuentes turbias, enfermaremos. Si nuestras fuentes interiores están sepultadas, nuestra vida no será fructífera. Nos entumeceremos. Nada fluirá en nosotros. El agua de la vida es fresca y refrescante, no agua estancada y rancia como la conservada en las cisternas. Dios es siempre un Dios vivo. Y Dios

⁸ Grün, Anselm. *Fuentes de fuerza Interior*, Buenos Aires, Editorial Bonum, 2008, pág. 118.

permanece vivo para nosotros si permitimos que su fuente fluya, si bebemos de ella para convertirnos nosotros mismo en fuente para los demás.⁹

Con la Sagrada Escritura se puede ayudar a la persona a valorarse y sentirse una bendición para los demás, (Imagen de Abraham, Gen 12,2). Hacer comprender a la persona que hemos sido enviados a este mundo para cumplir una misión, al igual que Adán y Eva, que el Señor les da la misión de «Fructificad y multiplicaos» (Gen 1,28); es decir, tener una vida fecunda para la tierra y la humanidad.

Mostrarle a la persona que cada ser humano debe cumplir esta misión de manera personal de acuerdo a sus dones y talentos, para ser huella positiva en los caminos de la vida que le toque vivir.

También con la experiencia de rezar la persona podrá experimentar la presencia de esa fuente, que refresca y revitaliza la vida, sin buscar métodos o técnicas de oración que le compliquen, lo alejen o lo aburran.

Teresa de Ávila ve también en las simples oraciones que pronunciamos durante el día, un camino hacia este centro interior de nuestra vida. Las oraciones diarias del Padrenuestro, del Ave María o del Rosario no son únicamente oraciones exteriores. El que reza correctamente, siempre reza en el Espíritu Santo y desde él. No se trata de llevar a cabo una obra religiosa, sino que las palabras de la oración deben recordarnos una y otra vez la fuente para que podamos construir a partir de esta fuente en lugar de hacerlo a partir de la fuente turbia de nuestro propio querer. Este es también el objetivo de las breves jaculatorias como: «En el nombre de Jesús» o «Con la ayuda de Dios». Tales oraciones breves permiten a los hombres sentir que existe algo más en ellos a partir de lo cual pueden construir. Para muchos es suficiente sentarse en silencio frente a Dios y entregarse a él. De ese modo logran la calma. Y sienten que en el silencio se regeneran interiormente, se refrescan y fortalecen¹⁰.

⁹ Grün, Anselm. *Fuentes de fuerza Interior*, Buenos. Aires, Editorial Bonum, 2008, págs. 118 y 119.

¹⁰ Grün, Anselm. *Fuentes de fuerza Interior*, Buenos. Aires, Editorial Bonum, 2008, págs. 106 y 107.

Muchas veces nos complicamos cómo llegar con la oración, o cómo hacer rezar a la persona. El autor nos enseña que tenemos que partir de lo simple; desde su dolor acercarlo con simples oraciones a Dios, sin olvidar que el que reza siempre lo hace en y desde el Espíritu Santo.

LAS PREGUNTAS MÁS COMUNES QUE SE PRESENTAN EN UN DUELO

En esta sección de nuestro trabajo, presentamos esas preguntas que son más comunes, esas que encontramos ante situaciones de pérdida o duelo. En una primera clasificación las podríamos ordenar en dos bloques: preguntas humanas o existenciales y preguntas con matices religiosos. La intención de fondo de esta sección en nuestra presentación, es evitar la tentación de dar un recetario o dar respuestas «correctas», para que el lector las repita. Lo que nos motiva a colocar estas preguntas, es hacernos cargo de lo que tienen en el fondo, o sea, la vivencia de una incertidumbre, que hace aún más pesado el trabajo del duelo.

Se trata de un elenco de preguntas para iluminar, abrir la capacidad de quien acompaña en el duelo a otro, a estar más atento, despierto, a lo que vive el acompañado, un tomar conciencia. Como dice un proverbio africano «cuando dos elefantes luchan, la que sufre es la hierba»; cuando en el corazón de un doliente se enfrenta el dolor de la pérdida y la tarea de seguir viviendo, es el sujeto el que sufre; de esa hierba es la que tenemos que hacernos cargo. Dar recetas o consejos, no solo no es útil, sino que no ayuda a que recuperemos el vigor de ese prado para seguir adelante.

Preguntas humanas o existenciales:

- ¿Por qué me pasa esto?
- ¿Por qué a mí?
- ¿Cómo puedo enfrentar esto?
- ¿Cómo supero este vacío?
- ¿Es posible seguir viviendo así?
- ¿Qué hice yo para merecer esto?
- ¿Qué puedo hacer con lo que siento?

Preguntas con matices religiosos:

- ¿Dónde está Dios?
- ¿Qué clase de Dios permite que me pase esto?
- Dios ¿existe?

La persona que está viviendo una pérdida sufre a causa de la falta de «respuestas» a estas interrogantes. Como a toda persona, lo que le sorprende y supera es la incertidumbre de lo que podemos llamar «ignorancia», que no es la necesidad de un saber científico, sino de un saber experiencial, que da sentido y trata de iluminar al doliente en lo que se encuentra pasando y a quien acompaña lo acerca un poco más al dolor de la persona que vive el duelo.

No en pocas oportunidades, el duelo va unido al sentimiento de culpa. Una culpa que no es sana, porque va haciendo pensar y experimentar que lo que le causa la pérdida es exclusivamente responsabilidad suya, culpa que impide ver los factores externos que son concomitantes en lo que ha ocurrido. Por lo mismo, dar una respuesta a esos interrogantes, colabora en encontrar sentido a lo que se experimenta, ilumina el presente y abre caminos de futuro; también y no menos importante, ayuda a liberarse del sentimiento de culpa, que daña tanto o más que la misma pérdida.

Las preguntas «humanas o existenciales», colocan como protagonista a la persona que está experimentando el duelo o la pérdida. El «yo» o el «a mí», encierran todo lo que es necesario iluminar. Aquí claramente se ha perdido la perspectiva. Lo que nos acontece no es de exclusiva responsabilidad nuestra, así queda demostrado en los accidentes automovilísticos. Un peatón que espera en el paradero y es arrollado por un camión que pierde el rumbo y le atropella, no es consecuencia de lo que la familia del atropellado hiciera, pero aún en estos casos escuchamos el coro del «por qué a mí».

En estas circunstancias, poder ayudar a que los dolientes experimenten que los accidentes existen, que son una realidad que no busca selectivamente a sus víctimas, será la primera etapa para salir del impacto de ver que han perdido a uno de los suyos.

En nuestra reflexión, cabría preguntarse:

- ¿Y por qué a mí no?
- ¿Qué tengo de especial para que no me acontezcan ciertas situaciones?

Para hacernos estas preguntas necesitamos valentía, ya que nos colocan como uno más y por lo mismo, permite que me vaya reconociendo solidario con la suerte de tantos a los que les pasa lo que me encuentro experimentando. Este levantar la mirada y ver lo que acontece un poco más allá de nuestra persona, regala la oportunidad de descubrir cómo otros, que muchas veces son desconocidos para mí, viven a partir de esa pérdida, y viven con plenitud, con sentido y con perspectiva de futuro, ya que no se han dejado enterrar con los restos de lo perdido. Asimilar que somos criaturas capaces de afectarnos por lo que no controlamos, lejos de deshumanizarnos, nos hace percibirnos como personas que estamos en un aquí y ahora que es esencialmente provisorio, y por lo mismo, una verdadera lección de humanidad para vivir más plenamente. Todos compartimos la misma suerte por estar viviendo en el mismo mundo.

En este mismo bloque de preguntas, se abre la interrogante por el futuro:

¿ES POSIBLE SEGUIR VIVIENDO ASÍ?

La respuesta más obvia es que se sigue viviendo. El objeto perdido, la persona por la que hago el duelo, el estado de vida o de salud que se ha perdido, es de algún modo diferente a nuestra condición de personas. Nos «pertenece», pero *no somos* eso que se ha perdido, por lo mismo, la vida del doliente continúa. Continúa diferente, pero sigue adelante.

Aquí es donde los que acompañan pueden tener una tarea muy importante, ya que como tarea o rol, les corresponderá ayudar a que ese doliente encuentre sentidos nuevos, coloque o recolocque los sentimientos que ha experimentado en aquella posición interior, que le impulsen a caminar, comprendiendo que lo perdido, siendo de él, es esencialmente una condición diferente a él mismo. Será entonces, tarea del doliente ir descubriendo este «nuevo orden vital», que surge desde el dolor de lo perdido y que le abre futuro. Tomar consciencia de que la vida continúa, aunque yo me encuentre viviendo el más duro de los dolores, es una experiencia fuerte, que se me puede presentar como

inhumana, pero es crudamente la verdad; asumir esta verdad, será la diferencia entre quien es dueño de su vida y quien solo la vive.

Las preguntas con matices religiosos, nos remiten directamente a lo trascendental que tiene todo ser humano; eso que no tiene necesariamente relación con alguna «religión», sino con aquello que tenemos de criaturas, que somos más que tiempo y espacio; eso que nos lleva a comprender que toda persona, toda vida, aspira a ser más allá del hoy; eso que nos mueve a buscar lo trascendental de la belleza, de la verdad, el bien; que no se lo arrebatara la experiencia de la pérdida de alguien o de algo.

Aquí estamos experimentando la realidad que el presente se convierte en historia, cuando ya no poseemos la posibilidad de disfrutar lo que perdimos. Es esa historia que comienza a ser vivida con un aire de pasado la que nos abre a la trascendencia. Esto se ve iluminado con la experiencia que recoge el poema de Paul Claudel, que sigue a continuación:

SI DIOS HA SUFRIDO¹¹

*Todavía quedan algunas nebulosidades.
Pero al menos hay algo que jamás
podremos decirle a Dios:
«No conociste el sufrimiento».*

*Y es que Dios
no ha venido a suprimir el dolor,
ni siquiera a explicarlo.
Pero sí ha venido
a llenarlo con su presencia.*

*Por eso no digas nunca:
«¿El sufrimiento existe?
¡Luego Dios no!».*

*Di más bien:
«Si el sufrimiento existe*

¹¹ <http://www.ciudadredonda.org/articulo/si-dios-ha-sufrido-poema>

*Y Dios ha sufrido...
¿Qué sentido
le habrá dado al sufrimiento?»*

(Paul Claudel, escritor francés, 1868 – 1955).

Este poema, junto con los textos del evangelio, para el cristiano, puede abrirnos caminos de esperanza, para tener la paciencia de hacer el camino árido de las preguntas, porque las respuestas siempre son insuficientes. Aquí podemos acudir al evangelio de san Juan 17, para hacer acto de confianza en que el mundo siempre se puede abrir a nuevos horizontes.

La experiencia de acompañar, se inscribe dentro de las experiencias de relación de ayuda, que se dan tanto en la psicología como en la espiritualidad, que pueden existir modalidades distintas y distintivas, como podemos ver en el cuadro siguiente¹²:

	ACOMPANAMIENTO ESPIRITUAL	CONSEJERÍA	TERAPIA
RAZONES PARA COMENZAR	Crisis de fe. Profundizar la relación con Dios. Calificación de la vocación personal. Decisiones de la vida	Problemas personales y relacionales con ciertos grados de angustia. Confusión de identidad.	En la base se encuentra un desorden psíquico. Tratamiento de experiencias ligadas a un trauma. La percepción de la realidad está gravemente perturbada
OBJETIVOS	Estar libres de apegos desordenados. Ser libre para seguir a Cristo. Descubrir el paso de Dios en su vida	Crecimiento y desarrollo de la persona Mayor autonomía y libertad interior	Tratar los conflictos inconscientes que causan enfermedades. Mejorar el modo de enfrentar las relaciones destructivas.

¹² Apuntes del Curso Acompañamiento Espiritual, del Magíster en Acompañamiento psicoespiritual de la UAH, 2º semestre 2010, profesor Larry Yévenes sj.

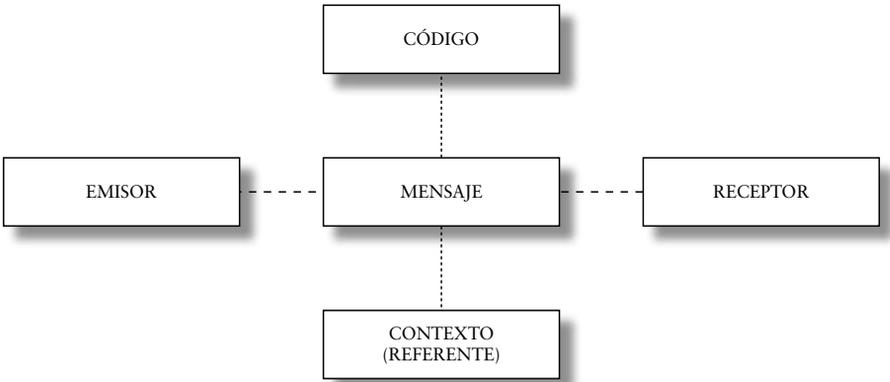
	ACOMPañAMIENTO ESPIRITUAL	CONSEJERÍA	TERAPIA
PRESUPUESTO	Salud mental. Deseo de Dios. Disponibilidad a la oración. Docilidad a dejarse acompañar	Hay conflictos que producen molestia en la persona. No hay presencia de procesos fuertemente enfermos. Presencia de sentimientos de angustia	Fuerte sentimiento de angustia. Capacidad de tomar conciencia de si Desorden emocional, anímico y cognitivo que interfiere el normal despliegue vital de la persona
OBJETIVO DE LAS ENTREVISTAS	Relación con Dios. Discernimiento de Movimientos interiores. Experiencias cotidianas a la luz de la fe	Tratar diferentes problemáticas o confusiones puntuales	Definición de la problemática a abordar Los rasgos psicológicos, emocionales y conductuales que hayan contribuido al origen y mantención de síntomas y conflictos. Estrategias para enfrentar la vida
MÉTODO A SEGUIR	Entrevistas, experiencias de oración. Escucha de la Palabra de Dios y de los movimiento interiores: consolación y desolación	Trabajar sobre temas concretos Relación con el aquí y el ahora Dialogo para orientar a la persona en sus problemas	Aplicar el o los métodos del terapeuta

Esto marca los alcances del acompañamiento y permite ubicarlo en el contexto de una relación de ayuda, y que en el caso de acompañar en el dolor, no busca sino ayudar a integrar desde los elementos de la espiritualidad y la trascendencia ese dolor.

El modelo comunicacional nos puede ayudar a visualizar cómo se puede desarrollar el encuentro o la ayuda.

Seguiremos aquí el aporte del lingüista Roman Jakobson, que da a conocer en 1960 ¹³. La propuesta nuestra es hacer una relectura del modelo comunicacional del autor, ya que permite una comprensión de la relación entre acompañante y acompañado y lo que sucede entre ellos. Esto se convierte en una propuesta válida para esta relación de ayuda, que es a su vez una relación de comunicación entre dos personas.

Este es su modelo:



La relectura de este modelo aplicado a la relación de ayuda podría entenderse de la siguiente manera.

El *EMISOR* es el que pide o se acerca al acompañamiento. Como tal es el «dueño» del mensaje que le interesa emitir o comunicar. El contenido de ese mensaje él lo conoce, consciente o inconscientemente y solo él puede ser el que se decida a comunicar.

El *RECEPTOR* es quien acompaña. Su tarea es decodificar el mensaje que está siendo emitido. Lo recibe como quien recibe la noticia del momento. Tiene que ser capaz de entender el código que se utiliza por parte del emisor.

Muchas veces los códigos del duelo pueden confundirse con patologías y no como códigos de un duelo normal, y es aquí donde el que acompaña debe ser capaz de identificar esos códigos para posteriormente saber trabajar el duelo y abordarlo correctamente.

¹³ <http://www.infoamerica.org/teoria/jacobson1.htm>

Entenderemos por *CÓDIGO* el lenguaje que el emisor usa para comunicar. Un lenguaje que puede ser verbal y no verbal, quizás siendo este último el más importante de reconocer e interpretar, sobre todo cuando una persona está viviendo un duelo.

El *CONTEXTO* será el medio en el que el mensaje se ha desarrollado.

No se nos puede olvidar que el proceso comunicativo no es lineal. No va simplemente del emisor al receptor. En la medida que el receptor recibe un mensaje se convierte en un emisor segundo, que devuelve al emisor primero lo que ha decodificado. Si lo miramos en el proceso de acompañamiento, el acompañado (emisor 1) comunica lo que le interesa (mensaje) a su acompañante (receptor) y este, mediante los mecanismos de reflejo, de preguntas para profundizar o las pistas para mirar otros aspectos que quizás no ha visto su acompañado (emisor 2), así, el acompañado (emisor 1) se convierte en receptor secundario. Es muy interesante que ambos y en ambas funciones, dominen y entiendan el código, para que no se conviertan en dos entes que comparten un espacio (contexto secundario), que no se produzca el hecho comunicacional y así, no se puede acompañar.

Para el acompañante, es fundamental llegar a entender el contexto donde se han producido las experiencias del acompañado, esto le permitirá captar los matices y las sensibilidades que ha experimentado su acompañado y que en ocasiones no se transmiten tan explícitamente.

Hay un elemento que no hemos explicitado. En el contexto suceden interferencias: ruidos en el proceso comunicacional.

Estos ruidos entorpecen que el mensaje sea captado en su totalidad. En el acompañamiento se identifican con las resistencias que tienen tanto el acompañado como el acompañante, uno para comunicar y el otro para recibir lo que se le está comunicando. En este punto hay que hacerse consciente de la transferencia y de la contratransferencia, de lo que el otro provoca, dependiendo si soy acompañante o acompañado.

La transferencia definida como algo que es llevado (del latín *FERO*: llevar), acarreado, de un lado a otro, a través de otra cosa.

La transferencia da cuenta del tipo de vínculo que se establece entre acompañado y acompañante, a partir de vivencias pasadas del acompañado con sus figuras parentales, que obstaculizan o posibilitan el acompañamiento del duelo y su sanación.

El acompañado transfiere en la figura del acompañante, fenómenos psicológicos vividos en el pasado, generalmente relacionados con imágenes parentales de la infancia. A veces incluso como resistencia, el acompañado se vuelve irascible y se enoja cuando le tocan algunos temas que gatillan escenas o experiencias del pasado.

El que acompaña el duelo en este escenario debe ser tolerante y motivador, ya que esto permitirá que el acompañado deje salir sus impulsos y sentimientos profundamente escondidos que pueden estar obstaculizando llevar de mejor manera el trabajo de duelo.

La contratransferencia se define como el conjunto de las reacciones afectivas conscientes o inconscientes del acompañante hacia su acompañado. Por esta razón, para no interferir en el trabajo de duelo del acompañado, el acompañante debería también ser acompañado para poder «descargar» todas aquellas situaciones que recibe de su acompañado y evitar de esta manera generar contratransferencia.

UN ITINERARIO PARA HACER LA EXPERIENCIA DE DUELO

La experiencia de duelo, se experimenta cada vez que a una persona le corresponde «sufrir» la pérdida de un objeto significativo. Aquí tenemos que entender que objeto significativo puede ser algo material, como el robo de algo o moral, que sería la pérdida de una condición o cualidad, de un estado como podría ser la fama o la salud, y también será objeto significativo la muerte de una persona cercana o familiar; por lo mismo, cuando hablamos de las tareas del duelo, las referimos a cualquier situación de duelo, y no se reducen a la pérdida de una persona.

Un problema que se le presenta a la persona que vive un duelo, es el elaborar o trabajar este duelo que le aflige, ya que vive un dolor (duelo) cuyas formas de enfrentarlo pueden ser muy variadas.

Puede estar en duelo, es decir, sufriendo la pérdida como víctima, o hacer el duelo como un proceso activo, elaborado por él mismo como ente de cambio y en forma positiva.

Estar en duelo es propiamente un estado sufriente pasivo, víctima del sufrimiento. En cambio, hacer el duelo es el proceso activo de recuperación integral de la persona en todas sus dimensiones;

en una elaboración del sufrimiento, poniendo mucha voluntad, con opciones y acciones positivas¹⁴.

El proceso de duelo no es tan sencillo de entender, pero sí podemos decir que es curación. Se hace necesario ayudar a la persona que lo vive, a caminar hacia un proceso de sanación física y espiritual.

Engel ve el proceso de duelo similar al proceso de curación. Al igual que en la curación física, se puede restaurar el funcionamiento total o casi total, pero también hay casos de funcionamiento y curación inadecuados. De la misma manera que los términos sano y patológico se aplican a los distintos cursos en el proceso de curación fisiológica, también se pueden aplicar al curso que toma el proceso de duelo¹⁵.

La persona que está viviendo el duelo se encuentra en un proceso complejo, que hay que analizarlo desde una óptica sistémica, debido a que todo duelo que ocurre es un proceso social, ya que el significado que la persona le da al duelo, depende de los significados culturales existentes que imperan en el ambiente en que ella se desenvuelve en ese momento.

Además, podemos decir que todo duelo también es un proceso que se da individualmente, y que se vive con diferentes intensidades, porque la estructura psicológica es diferente en cada persona, y todo esto hace que la vivencia de esta experiencia sea distinta.

Un duelo que se vive es un proceso familiar, en que participa todo el entorno donde vive la persona que sufre.

Como podemos ver, en el duelo ocurre el desarrollo de varios procesos, los cuales influyen en las tareas del duelo que la persona debe trabajar.

Cuando uno piensa en el itinerario en un proceso de duelo, son muchos los caminos que se podrían tomar, no es fácil acompañar a alguien que está viviendo un duelo.

¹⁴ Bautista, Mateo; Bazzino, Cecilia. *Sanar la muerte de un ser querido*, 2007, pág. 15.

¹⁵ Worden J. William. *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*, Barcelona, Paidós, 2008, pág. 26.

En nuestra experiencia de acompañamiento hemos asumido el modelo de tareas del duelo de J. William Worden, profesor de psicología de Harvard Medical School, tareas que debe asumir la persona que está tratando de elaborar su duelo.

Las cuatro tareas del duelo que él propone son las siguientes:

Tarea I:

Aceptar la realidad de la pérdida

«Lo opuesto de aceptar dicha realidad, es no creer mediante algún tipo de mecanismo de negación»¹⁶.

Llegar a aceptar la realidad de la pérdida lleva tiempo, porque implica no solo una aceptación intelectual, sino también emocional.

Para ningún ser humano es tarea fácil aceptar la pérdida de un ser querido, ya que es un dolor que descentra a la persona y la desestabiliza. Al comienzo del duelo todo se convierte en incredulidad, y vienen a la mente de la persona frases como: ¡Esto no me está sucediendo! O preguntas como: ¿Por qué esto me sucede a mí?

La persona reacciona de esta manera para protegerse ante el dolor, como queriendo que no le duela tanto. Esto también ocurre en los duelos anticipados, cuando sabemos lo que viene y esperamos la muerte de la persona. La persona entra en estado de shock y no alcanza a entender lo que ocurre.

Cuando la persona deja esta etapa de aturdimiento, puede comenzar a entender cognitivamente que su ser querido se ha ido y no volverá.

Una forma de ir trabajando esta tarea del duelo es mirar cuál era la relación del doliente con la persona fallecida y responder preguntas como:

- ¿Quién era esta persona?
- ¿Qué significaba para mí?
- ¿Cómo murió?
- ¿En qué circunstancias?
- ¿Cómo fue su funeral?
- ¿Qué sentí en él?

¹⁶ Worden J. William. *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*, Barcelona, Paidós, 2008, pág. 48.

Tarea II:

Trabajar las emociones y el dolor de la pérdida

Se hace necesario trabajar el dolor que causa la pérdida.

Es fundamental que las personas en duelo elaboren el dolor emocional.

«Sí, es necesario que la persona elabore el dolor emocional para realizar el trabajo de duelo, y cualquier cosa que permita evitar o suprimir de forma continua este dolor es probable que prolongue el curso del duelo»¹⁷.

Es decir, un doliente, que sufre una pérdida, debe hablar de su dolor, trabajarlo, no ocultarlo.

El dolor en la vida de un ser humano es algo que desde pequeño se va experimentando y la reacción a este es de diferentes maneras.

Cuando se es niño, se puede llorar, gritar, hacer pataletas, o también callarse y no reaccionar ante una situación de dolor. En la medida que la persona va creciendo va adoptando formas diferentes de proceder ante el dolor. Por eso nos podemos encontrar con variadas formas de reaccionar ante la partida de un ser querido, porque las formas aprendidas de cómo expresar este dolor han sido muy diferentes de persona a persona

Ante un escenario de pérdida de un ser querido, debemos trabajar las emociones, buscando que la persona las exprese, sabiendo que su forma de expresar el dolor puede ser muy variada, de acuerdo a lo aprendido desde la niñez a la vida adulta.

Puede ayudar mucho al doliente verbalizar el dolor, poniéndole nombre a estas emociones, que pueden ser muy variadas, enojos, culpas, rabia, incluso con el que partió.

Hay personas que gráficamente se expresan mejor que verbalmente; pueden dibujar su dolor, otros escriben lo que sienten, les es más fácil dejar plasmado en un papel su dolor.

Por eso es bueno emplear estos medios y ofrecérselos a las personas en tarea de duelo, sin presionar una forma, dejando a la libertad de la persona cuál medio elige.

Se podría proponer algunas de estas preguntas:

¿Podrías dibujar tu dolor?

¹⁷ Worden J. William. *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*, Barcelona, Paidós, 2008, pág. 51.

- ¿A qué se parece?
- ¿Quieres escribir lo que sientes?
- ¿Prefieres hablarlo?

Tarea III:

*Adaptarse a un medio en el que el fallecido está ausente,
o la pérdida sufrida deja un vacío*

Muchas veces, los roles cambian, se deben desarrollar nuevas habilidades y también asumir nuevas tareas; no podemos olvidar que lo que ha cambiado, no es solo la persona doliente, también hay un cambio en la estructura social, la ausencia la experimentan también los que tenían relaciones de trabajo o amistad con el fallecido.

Es el caso por ejemplo cuando un papá fallece, esto provoca un cambio de rutina familiar, un reordenamiento, no solo emocional o de tareas de casa, sino también un ajuste económico que provoca estragos y adaptarse a estas nuevas situaciones no es fácil.

«Cuando el desmedro económico obliga a realizar cambios de residencia, barrio y colegio en una familia, cambiando con esto el tipo y la calidad de oportunidades que tenían los hijos para su desarrollo.»¹⁸

Hay espacios en la vida que cuesta llenar y no solo en lo afectivo, sino a veces en las labores domésticas como: pagar cuentas, aportar un sueldo a la casa, preocuparse como en algunos casos de llevar los hijos a la escuela por las mañanas, etc. Todo esto trae un desbarajuste familiar. La casa tiene que reorganizarse y cada vez que se realice una labor que la persona ausente hacía, esto lógicamente traerá dolor y se tendrá que ir adaptando la familia y sus integrantes -o el integrante- a estos cambios y a este vacío.

Es bueno trabajar esta tarea en forma sistémica, cuando es una familia con varios integrantes, con toda la familia, donde cada uno exprese lo que siente, y así al escucharse todos en una reunión familiar, poder ir sanando heridas y reorganizar mejor el hogar.

¹⁸ Cáceres Claudia; Manhey, Claudia y Rais, Antonia. «Comprensión sistémico-relacional del proceso de Separación Conyugal». *De Familias y Terapias*, N° 18, Agosto, 2004, pág. 46.

Es un nuevo comienzo, una oportunidad para crecer, un nuevo desafío. Doloroso, sí, es verdad, no es fácil, pero no se puede quedar el doliente de brazos cruzados, debe emprender un nuevo rumbo aunque quede solo, adaptarse a una vida nueva y seguir viviendo, recolocando a su ser querido en un lugar de su corazón como veremos en la tarea siguiente.

Tarea IV:

Recolocar emocionalmente, al que se ha ido o al fallecido, en un lugar del corazón y continuar viviendo

Una persona en duelo nunca podrá eliminar de su memoria y de su corazón, a aquellos que ha tenido cerca, aquel que ha sido parte de su historia. Por eso, es vital en esta etapa ayudar al doliente a encontrar sentido de vida, a no renunciar en la lucha, a trabajar su duelo; hay que estimularlo a que encuentre un lugar adecuado para él en su vida emocional, un lugar que le permita continuar viviendo de manera eficaz en el mundo. No es negar lo ocurrido, sino vivir esta nueva forma de vida y aceptarla.

El doliente debe tratar de buscar un «sitio» (un lugar simbólico) donde recolocar emocionalmente (y también cognitivamente) al difunto. No se trata de renunciar a él, sino de encontrarle un lugar adecuado en su historia emocional que le permita seguir sintiendo que la vida tiene sentido y que quiere vivirla. Puede ser una foto en un lugar especial de la casa, para entender que no se le ha olvidado, pero él siempre tendrá un lugar en nuestros corazones. Esto lo vemos muy reflejado en los cementerios de las caletas de pescadores, están llenas de tumbas vacías, ya que el mar no devuelve los cuerpos cuando ha habido naufragios, pero las mujeres y sus familiares tienen que tener un «lugar» donde simbólicamente colocar los cuerpos, para poder ellas continuar viviendo, y rindiendo el homenaje a sus familiares fallecidos.

Una de las posibilidades de trabajo del duelo que se pueden dar, entre tantas que pueden surgir, es formar un grupo de personas que han perdido un ser querido y ayudarse mutuamente a salir adelante y así la persona que partió está presente con un nuevo sentido. Se ayuda a otros a salir del dolor al compartir el suyo y los otros lo ayudan a él.

Así llega un momento en que el doliente puede darse cuenta que puede ser feliz nuevamente, que hay una oportunidad en su vida para salir adelante y seguir viviendo. El dolor siempre estará en su corazón; pero ha aprendido a vivir con él como un compañero de camino. Y el recuerdo del ser querido que partió siempre estará en el fondo de su corazón.

A modo introductorio de lo que sigue, se puede expresar que en el mundo de la psicología existen variados enfoques o modelos para abordar la temática del duelo y el dolor. En un cuadro comparativo mostraremos los más frecuentes, luego explicitaremos por cuál hemos optado, justificando esta propuesta.

EL MODELO COGNITIVO CONDUCTUAL

Las tareas del duelo corresponden a un modelo psicológico de los procesos de duelo. Llamado: «Cognitivo conductual».

El modelo cognitivo conductual en el proceso de duelo según, Alfredo Ruiz:

Asigna un papel fundamental a los pensamientos e imágenes que la persona tiene constantemente, ya que de estas cogniciones depende, en gran medida, el concepto que tenemos del mundo y de nosotros mismos. Estos esquemas cognitivos se desarrollan en el ser humano desde las más tempranas experiencias. Se aprende a ver emocionalmente la vida de determinada manera y a considerarse uno mismo en tal o cual forma. Y actuamos de acuerdo con esas creencias. El propósito de la terapia cognitiva es corregir los conceptos disfuncionales que impiden vivir mejor¹⁹.

En el caso del acompañamiento a una persona en duelo, el propósito es que ella acepte su nueva realidad de vida. Por esta razón debe ayudársele a elaborar su duelo, pasando por las diferentes tareas que este modelo cognitivo nos entrega.

El siguiente cuadro nos muestra que el modelo de J. William Worden, para acompañamiento del duelo es clasificado dentro de los modelos cognitivos del proceso de duelo:

¹⁹ Ruiz Alfredo. «Cómo ayudarse a uno mismo» (2001). Santiago de Chile. Editorial San Pablo. 6ª Edición, (pág. 13).

MODELOS PSICOLÓGICOS DE LOS PROCESOS DE DUELO		
	Submodelos	Raíces, autores
Modelos psicoanalíticos	<ul style="list-style-type: none"> - Freudiano - Freudiano Contemporáneo - Kleniano 	S.Freud A.Freud y primeras Analistas de niños K. Abraham y M. Klein
Modelos Psicosociales	<ul style="list-style-type: none"> - De base clínica - El duelo como proceso adaptativo - El duelo como transición Psicosocial 	E. Lindemann y E. kubler-Ross G. Pollock, J. Bowlby DSM-IV G. Kaplan, J. L. Tizón
Modelos cognitivos	<ul style="list-style-type: none"> - El duelo como complemento de tareas 	G. Pollock, J.W. Worden, T.A. Rando, M. Cleiren, G.M. Humphrey y D.G. Zimpfer
Modelos mixtos bio-psico-sociales (de base psicoanalítica)	<ul style="list-style-type: none"> - El duelo como adaptación ante la pérdida - El duelo como alteración del desarrollo biopsicosocial 	J. Bowlby E.Erikson, D.Meltzer y J.L. Tizón

MODELO COGNITIVO

EL DUELO COMO COMPLEMENTO DE TAREAS

El desarrollo de estas tareas involucra un trabajo arduo y lento en el proceso de duelo, que en nuestra experiencia lo hemos trabajado con diferentes personas que han sufrido pérdidas.

Una de estas personas es una mujer de 54 años que perdió a su hijo único en un accidente automovilístico, y que fue ayudada en su proceso en los encuentros mensuales con el método cognitivo -conductual de William Worden.

La entrevista que a continuación se transcribe, en parte, fue hecha tres años después de la muerte de su hijo y después de casi dos años de haber trabajado las tareas de duelo, reflejando el trabajo hecho mediante este modelo. Si ha sido bueno o malo, no es la idea aquí evaluar el trabajo realizado, solo pretende mostrar una experiencia de duelo posterior a haber sido acompañada con dicho método. (Es preciso aclarar que los nombres han sido cambiados para respetar la identidad de las personas involucradas)

Relata su experiencia desde que se le informa de la muerte de su hijo, hasta tres años después de estar viviendo el duelo:

Nº 1 Paulina, de ese día ¿recuerda la última vez que habló con su hijo?

Ese día en la noche hablamos por teléfono, como a las 2.30 de la mañana. Le pregunté donde andaba y me dijo «No mami, pase a comprar una bebida».

Él había salido, estuvo conmigo todo el día, después estuvo en la noche con la polola en la casa y después la fue a dejar. Llegó de vuelta y alguien lo llamó por teléfono y me dijo «mami voy y vuelvo». Después yo me quedé como traspuesta, preocupada, y lo llamé como a las 2.30 y ahí me dice que no me preocupe que está comprando una bebida. Después llegaron los carabineros como a las 6.30 de la mañana y no me dijeron realmente que el Pedro había fallecido, me dijeron «¿Aquí vive Pedro?, Sí-dije yo- ¿Usted quién es?, Soy la mamá» ahí me dijeron «Sabe que venimos a informarle que hubo una colisión en la carretera de tres autos y lamentablemente pasó lo que tenía que pasar»

Yo en mi corazón supe al tiro que el Pedro había fallecido, porque en ese momento mi hermano, me pregunto qué pasaba, por qué estaban los carabineros y yo le dije que el Pedro había fallecido, sin que el carabinero me lo hubiera dicho, mi corazón de madre sabía.

Ahí le dije al carabinero que me esperara, me vestí y le dije a mi mami «mami sabe que el Pedro falleció, no llore, vístase» y ahí me acuerdo que el carabinero me tomo por los hombros y me dijo «señora yo admiro su fortaleza». Pero yo creo que en ese momento yo estaba shockeada porque ahí empecé a llamar a toda la gente que conocía para avisar.

De ahí mi hermano no me dejó ir a la carretera, fue él y pasó a buscar a mi cuñado, y ahí llegó toda la gente a la casa y después de ir a la morgue, no me dejaron vestirlo, porque pensaba yo que estaba con la cara desfigurada. Entonces lo vistió el marido de una compañera de trabajo y ahí él me dijo que entrara porque no tenía nada en su carita. Yo pienso que el Pedro cuando vio que el otro furgón que lo chocó, cruzó la calzada, yo creo que se dio cuenta y él se protegió la cara, porque no tenía nada en la cara, tenía un tajito en la pera, y un rasmillón, pero tenía un corte en la mano y el lado izquierdo todo quebrado.

Nº 2 Paulina, ¿podrías resumir lo que sentiste en ese momento o cómo viviste los primeros días?

A ver, mira, cuando yo lo fui a ver a la morgue, que todo el mundo creía que yo me iba a poner a llorar. Yo entré y creo que Dios me dio la fortaleza, porque entré a la morgue y lo único que me acuerdo es que yo lo besé en la boca y le dije al oído, porque yo he leído que dicen que las personas cuando se mueren siempre quedan como rondando y escuchan todo, más cuando mueren en un accidente, entonces le dije «Hijo ándate en paz, porque entre los dos no quedó nada pendiente» y ahí salí y pasó todo lo de tener que ir a la funeraria. Pero me acuerdo que yo no lloraba, pero me acuerdo que en la iglesia lloré, me desahugué, grité y todo. Cuando me subí a la pompa, que yo me quería ir con él, todo el camino me fui pensando y pidiéndole a Dios, lo único que decía era «Dios dame fortaleza, para lo que viene más adelante».

Quando llegamos a la casa estaba toda la familia, me acuerdo que me llamó una amiga de Talca que es como media esotérica, y me decía que el Pedro estaba presente. Después de unos días mi mamá lo vio y mi hermano lo sintió y también el mismo día que falleció alguien le tocó la puerta de su dormitorio.

Pero los primeros días yo estuve todo el día encerrada en la pieza, no quería comer, no quería hablar con nadie, y me acuerdo que como estaba tan mal le dije a mi mamá me acompañara a un psiquiatra. Fui al psiquiatra, pero en realidad no te pregunta nada, tu no más hablas, y lo único que te hacen es pastillas, pastillas, entonces el primer mes yo dormía todo el día, suponíamos desde las 9 de la noche y despertaba a las 3 de la tarde. Dormía todo el día entonces ahí me di cuenta que no era vida para mí y para mi familia. Entonces yo opté por pedir ayuda y empezar a asistir a sesiones mensuales de duelo, así las llamaba yo. Me ayudaron a salir. Porque te digo sinceramente que la muerte de un hijo nunca se supera, tú siempre la llevas contigo, yo creo que el tiempo te ayuda a aprender a vivir con el dolor y no a superar, yo creo que me voy a morir y el corazón me va a doler, de haber perdido a mi único hijo.

El Pedro, era una persona súper especial, yo lo conocí como hijo y para mí era el hijo perfecto, porque era cariñoso, nunca me faltó el respeto, nunca me dijo una mala palabra, ni conmigo ni con la familia. Después de que él falleció yo recibí muchos comentarios de amigos de universidad, de carretes, que el Pedro era así, me decían «tía él nos dejó un legado muy grande a noso-

tros, él a mí me enseñó el valor de la palabra amistad, y el amor hacia una madre, usted siempre estuvo en sus pensamientos, él siempre hablaba de usted, se sentía tan orgulloso».

Entonces eso a mí me deja tranquila, porque creo que como mamá lo hice bien. No quedó nada pendiente.

Nº 3 Paulina, ¿cómo fue el volver a armar todo de nuevo? O intentar ordenar un poco las piezas de su vida que quedaron sueltas...

Yo creo que las partes de mi vida nunca vuelven a unirse de la misma forma que antes.

Yo creo que cuando se muere un sobrino, que yo he pasado por eso, perdí a dos sobrinos, cuando se mueren tus abuelos o tus padres, tú claro, en el momento en el que se van, tú sufres, pero después con el tiempo tú te das cuenta que por ejemplo pierdes un papá y ahora lo recuerdo con cariño, pero no tengo ese dolor en el pecho. Porque vivió, tuvo su familia, sus nietos, él vivió y era su hora de partir. Pero cuando se muere un hijo el dolor te sigue y lo llevas a todas partes hasta que me muera yo creo que el corazón me va a doler.

Tú tienes que aprender a vivir ese dolor. Igual de repente me dicen que admiran mi fortaleza. Pero es que uno no puede andar por la vida o por los rincones llorando. Igual yo tengo mis bajones. En mi casa por ejemplo, no tocan mucho el tema del Pedro, no lo nombran, soy yo la que toco el tema. De repente estamos almorzando y me digo «ooh se acuerdan de cuando el Pedro hacía esto, o esto otro, cuando jugaba con la perra» y como que ahí ellos entran a hablar, pero ellos no me lo tocan. Yo creo que ellos creen que el hecho de tocarme la muerte de mi hijo me va a hacer sufrir. Obvio que voy a sufrir pero yo creo que es lindo recordarlo por los momentos lindos. Mientras tú tengas los recuerdos de un hijo y se hable de él, nunca va a morir, los recuerdos lo mantienen vivo.

Las sesiones de duelo me han ayudado ene, mucho, porque yo igual tuve hartas sesiones, todos los meses, pucha yo lloraba todo el rato y ya después las últimas sesiones no lloraba tanto pero igual hay días en que tengo bajones, supongamos cuando viene el cumpleaños, o la fecha en que falleció. O por ejemplo cuando ando por el centro me acuerdo «por aquí yo andaba de

la mano con el Pedro» cuesta, pero yo sé que él desde arriba me manda la fuerza, y el también. El hecho que después de que él falleció yo hice la primera comunión, entonces yo encuentro que de una u otra manera yo me he acercado a Dios y sé que yo tengo fe y plena fe que algún día yo me voy a encontrar con el Pedro, lo tengo más que claro.

Nº 4 ¿Cuántos años han pasado?

El 27 de Junio cumple tres años.

Nº 5 ¿Cómo han ido evolucionando los sentimientos en todo este tiempo?

A mí me pasó algo diferente, mucha gente se enoja o se enrabia, pero cuando a mí me dio el cáncer y cuando falleció el Pedro yo nunca dije «¿Por qué a mí?», con el cáncer nunca pensé «me voy a morir» yo siempre dije «tengo que luchar contra el cáncer por mi hijo» porque yo no quería que él sufriera en el caso de que yo faltara. Porque si a mí me pasaba algo el Pedro se moría; yo no quería que él pasara por eso. Entonces sufrí los dolores físicos, los más fuertes que tú te puedes imaginar, porque era súper doloroso el tratamiento, pero cuando falleció el Pedro nunca dije «¿Por qué a mí?» nunca renegué contra Dios. Cuando yo supe que el Pedro había muerto, yo dije «Fue la voluntad de Dios y yo tengo que aceptarla» nunca renegué ni pataleé, sería una mentirosa si lo dijera. Yo creo que Dios sabe a quién le manda estas pruebas tan difíciles, no sé si será una prueba o no, pero Dios manda las cosas a las personas que las pueden soportar.

Nº 6 En lo práctico, ¿qué cosas cambiaron desde la muerte de Pedro hasta ahora? ¿Cuál es el antes y el después?

Me cambié de casa para aprender a vivir la ausencia del Pedro, porque tenía que asumir la muerte del Pedro, que ya no estaba con él. Estuve un año fuera y eso me ayudó a dejarlo ir, porque supongamos yo iba donde mi mamá y estaban todas sus cosas, su ropa, que yo no había tocado nada, abría el bolso como para ir a donar la ropa y no tenía el valor y lo cerraba. Fueron como tres intentos, pero cuando ya estuve sola, me llevé pocas cosas de él al departamento y después fui un día donde mi mamá y tomé todas las cosas y las fui a dejar al Hogar de Cristo. Y a la vuelta me vine todo el camino llorando, era como que me

lo habían arrancado del corazón, después llegué a la casa y mi mamá me consoló y después eché las otras cosas en dos carros más y ahí las fui a dejar con mi mamá y ahí me vine con una paz interior, como que había pasado otra etapa del duelo. Igual no regalé todo, me dejé el terno, sus zapatos de fútbol, que el tanto los cuidaba, y una que otra chomba que tengo guardadas en un cajón de mi cómoda.

¿Pero qué es lo que yo anhelo? pucha, cuando se acostaba en mi pecho y que me llamaba siempre, me venía a buscar al trabajo, me llevaba de la mano, me decía «mamá te amo». Esas son las cosas que me hacen falta porque si tú piensas un hijo no es igual que un sobrino, un sobrino nunca te dice «te quiero te amo». Entonces esas son las cosas que me faltan, el tocarse, a pesar de que yo siempre sé que está conmigo, porque yo siempre sueño con él, yo creo que son mensajes. Siempre me dice «Mamá estoy bien». Me han contado amigos de universidad o de carrete, que no se conocen entre sí y cuando me los encuentro me dicen «tía sabe que quería hablar con usted, sabe que soñé con el Pedro y me dio un mensaje «Dile a mi mamá que estoy bien, dile a mi mamá que estoy bien.» Mucha gente me dijo que soñó lo mismo.

Yo una vez, me encontré con una amiga de él, que era amiga desde que eran chicos, me acuerdo que me dijo «tía, tenía tantas ganas de encontrarme con usted, soñé con el Pedro y me dijo «dile a mi mamá que estoy bien, que no sufra, que yo la voy a ir a buscar pero que aún no es el tiempo.» Entonces personas que no se conocen entre sí, siempre es el mismo sueño. Entonces yo creo que hay una vida, en otro lado, no sé adónde, que es solo una puerta y tú la tienes que traspasar, tengo una amiga que me dice siempre «él se fue antes que tú porque está preparándose el camino, él te está esperando para que estén juntos al final» yo creo que es así y que yo no lo veo, pero lo siento.

Hace tres o cuatro días que yo estaba en la casa, en el dormitorio viendo tele, y de repente sale un olor a un perfume fuerte, y era el perfume del Pedro, y yo respiré profundo hartas veces para sentir el olor, y era su perfume. Entonces yo creo que él está conmigo, no físicamente pero sé que está ahí.

Yo me considero una mujer fuerte por todo lo que he pasado y sé que voy a salir adelante.

(Mientras hablamos me indica a la calle, va pasando un auto verde musgo. «Mira, esa es una señal, ese era su auto, el verde)

Yo ahora estoy esperando a que llegue mi hora, porque no te miento que igual yo hartas veces intenté irme con él. ¿Pero qué me retenía? Que siempre decía, «Si yo hago algo, a lo mejor no voy a estar con él» Creo que Dios es el único que tiene el poder de decir, ya, llegó tu hora y hasta aquí no más estás. Entonces no voy a hacer nada contra mi vida, pero yo sé que él me espera.

Nº 7 Luego de todo este tiempo y de todo el trabajo que ha tenido que hacer para recuperar, u ordenar su vida ¿Cómo ve su vida a futuro?

Todos me dicen, te viene algo mejor, yo creo que mejor que mi hijo no. Yo lo único que espero es llevar una vida tranquila, que no me falte nada, tener salud y algún día reencontrarme con él.

Yo me veo también ayudando a otras personas que hayan pasado lo mismo que yo, por ahora no se me ha dado la oportunidad, pero sirve mucho. Por ejemplo, yo tengo una amiga en Facebook que es de argentina, que pasó por lo mismo que yo. Yo antes pensaba como que era yo la que sufría nomás, pero ella pasó por lo mismo, perdió dos hijos para una navidad, fueron a otro lugar a una fiesta y tuvieron un accidente y los dos hijos fallecieron.

Entre las dos nos damos ánimo y de una manera u otra nos hemos ayudado, porque nos dimos cuenta de que tú no eres la única que sufres.

De repente acá en mi trabajo, de repente me cuentan que una compañera está con licencia porque tiene depresión porque tiene a los papás enfermos o peleó con el pololo. Entonces digo yo, «yo por todo lo que he pasado, yo debería estar en una cama tirada con depresión» y ella por una cosa tan mínima está así. Ellos no saben realmente lo que es el sufrimiento.

Yo creo que por mi hijo estoy en pie, porque yo creo que a él no le gustaría verme derrotada, yo vi todo lo que el sufrió cuando a mí me dio cáncer, que lo vi llorar como hombre, entonces no creo que a él le gustaría verme sufrir.

*Nº 8 A pesar de todo lo que le ha tocado vivir,
¿qué podría decir que aprendió de todo esto?*

Aprendí que las cosas materiales no valen nada, que de repente un te amo vale más que todo eso. A pesar de que con el Pedro nunca hubo una falencia de eso porque él siempre me decía «mamá te amo».

Cuando a mí me dio el cáncer él siempre decía «Yo no entiendo por qué tienes que estar pasando por esto, yo no concibo la vida sin ti», a mí mucha gente me ha dicho, si no he pensado que el ofreció su vida por mí, de tanto que me amaba.

A veces pienso que sí, pero también pienso que no, porque no concibo en su mente el saber que él se iba a ir y que yo iba a quedar sufriendo. Porque nosotros éramos muy partner, muy conectados, éramos de tocarnos de darnos besos. Éramos amigos, él me contaba todo, hasta lo más mínimo de su vida, yo era su mamá, su amiga y confidente, era una relación muy bonita.

Aprendí que las cosas banales, el comprarte un auto, el comprarte cosas, eso ya no vale nada, para mí pasó al último lugar. Es la enseñanza que esto me dejó.

Pienso que lo que yo te estoy hablando a ti, les puede servir a otras mamás que han pasado por lo mismo. Yo tengo a dos hermanos que pasaron por lo mismo pero ellos no están como yo, porque ellos nunca buscaron ayuda. Yo siempre dije «Si yo no busco ayuda, me voy a hundir, tengo que salir adelante, si nadie me ayuda yo no puedo».

Aparte igual fue diferente lo de ellos a lo mío, yo era mamá soltera, a esta edad no tenía la posibilidad de otro hijo, a pesar de que un hijo no reemplaza a otro, pero ellos tienen sus familias formadas y tienen otros hijos, ellos pueden suplir ese cariño, a lo mejor no completo pero algo. Pero creo que ellos están más mal que yo, porque no buscaron ayuda, no vivieron su duelo como corresponde. Si les digo algo me dicen que no, creo que ellos están enojados con Dios.

Soy una convencida de que Dios nos presta los hijos, a mí una vez me mandaron un mensaje que decía que los hijos eran prestados, que eran ángeles antes de bajar a la tierra, que eligen a su madre. Soy una convencida de que el Pedro me eligió a mí para que yo fuera su madre.

Nº 9 Para ir cerrando, si usted tuviera que darle un consejo a alguien ¿cómo podría decir que se sobrevive a la pérdida de un hijo?

Con fe, con mucha fe, viviendo de los hermosos recuerdos, aunque igual uno a veces recuerda cosas feas, como en mi caso los recuerdos de esa noche. Pero yo digo que tú tienes que aferrarte a algo, o alguien, yo me aferré a Dios, me aferré a las sesiones de duelo y me aferré a mí misma, yo pensé «Yo tengo que salir adelante» Porque si yo hubiera sido otra, pucha, me tomo el frasco de pastillas y chao, pero siempre digo que Dios por algo me tiene aquí todavía, a lo mejor para estar al lado de mi madre, estar hasta sus últimos días, no sé, pero me quedaré aquí hasta que él decida, él debe decir « todavía tienes algo que hacer en esta tierra, así que no te puedes ir» tendré que aceptar, no me queda otra.

No te miento que voy todas las semanas al cementerio, pero no es que yo vaya porque tenga la necesidad de ir. Sí tengo la necesidad, pero de ir a limpiar su tumba, de que siempre tenga sus flores, porque no me gusta dejar porque si alguien lo va a ver quiero que diga que tiene una tumba digna y lo más importante es que nadie se ha olvidado de él.

Yo me siento tranquila, porque creo que lo hice bien, no me quedó nada pendiente con él, nada de qué arrepentirme, le di todo lo que pude mediante mis medios, le di una educación con harto sacrificio, le di el amor de una madre y fui su amiga, su partner, así que estoy tranquila.

Yo creo que por eso Dios me mandó esa prueba tan grande, a pesar de que no sé si sean pruebas, creo que es lo que me tocó y tengo que aceptarlo, a mí me tocaba que mi hijo estuviera hasta los 25 años y tengo que aceptarlo así de simple.

Qué sacaba yo con llorar y despotricar, renegar contra Dios si las cosas estaban hechas.

Igual lloro, porque tengo que llorar, pero quedo tranquila. Yo estoy aquí de pie, porque Dios y mi hijo me dan la fortaleza.

Ahora me acuerdo de una vez que soñé con él que yo lo veía en un pub, yo nunca he entrado a uno, ja ja, lo veía en la barra, y lo abrazaba y le preguntaba cómo estaba y él me decía «tranquilo», y yo le preguntaba ¿y cómo es arriba? y él me dijo

«maravilloso», después le pregunté «¿y estás con todos?», «con algunos» me dijo él.

Esos sueños me han dejado tranquila, he soñado muchas veces que él me dice «mamá estoy bien». Sueño que lo veo jugando a la pelota.

Una vez me acuerdo que mi sobrino, se quedó a dormir conmigo, y nos acostamos en la cama de dos plazas, y al otro día despertó y me contó que había soñado con el Pedro, y él soñó que el Pedro estaba acostado entre nosotros dos y que nos estaba abrazando. Yo creo que son mensajes, Pedro adoraba a su primo, eran sus ojos.

Yo sé que él está con nosotros, de una u otra manera se hace presente. Yo lo sé y nadie me va a sacar de ahí.

Al escuchar a Paulina vemos que es capaz de elaborar un relato de lo ocurrido con tranquilidad y aceptación de la pérdida (Primera tarea del trabajo de duelo), con dolor aún porque derrama unas pocas lágrimas, pero con control de sus emociones (Segunda tarea en el trabajo de duelo). A través de la entrevista uno se puede dar cuenta que Paulina con dolor se ha ido adaptando a la ausencia de su hijo y tratando de reordenar su vida (Tercera tarea del trabajo de duelo, adaptarse a la ausencia del ser querido que ha partido y seguir viviendo). Paulina ha sido capaz de proyectar su vida y seguir viviendo: «Yo me veo también ayudando a otras personas que hayan pasado lo mismo que yo» (Pregunta N°7 de la entrevista), (Cuarta tarea del trabajo de duelo, recolocar emocionalmente al fallecido y seguir viviendo).

Esta entrevista no es una receta para quien la lea, solo hemos querido poner ante ustedes un relato sincero de una mujer que ha vivido la pérdida de un hijo, sin quitar palabras o dirigir la entrevista: son palabras textuales de ella. Van dirigidas a todas aquellas personas que han sufrido la pérdida de un ser querido, tal como dice ella en la pregunta N°8: «Pienso que lo que yo te estoy hablando a ti, les puede servir a otras mamás que han pasado por lo mismo...».

En ellas pueden encontrar una luz de esperanza al ver cómo Paulina fue capaz de salir adelante.

PERFIL DE UN ACOMPAÑANTE

De la información que nos entrega la experiencia de acompañar, podemos esbozar un «perfil», una descripción de lo que podría ser un acompañante de duelo. El posible perfil, dice de características que el que acompaña tendría que poner en acción en el hecho mismo de acompañar. Son elementos que se pueden aprehender, no necesariamente con elementos que la persona tenga ya adquiridos; todo el que acompaña se puede «entrenar», «capacitar» en ellos, para prestar un servicio que ayude a quien lo solicita.

Perfil

El que acompaña tiene que:

- Tener tiempo.
- Olvidar las frases cliché.
- Respetar al otro/a.
- Proponer, no imponer.
- Estar a disposición de...
- Ser incondicional con...
- No tener apuro y respetar el ritmo de...
- Ser delicado en la escucha.
- No obligar, despertar la libertad del otro.

Todas estas características, sin duda son de importancia para cualquier acompañamiento, pero miradas desde la sensibilidad con la que se viven los duelos, obligan a una responsabilidad mayor en quien acompaña. Se configura así, la necesidad de un sujeto dueño de sí mismo, que experimente fuertemente las capacidades de salir de lo que a él le interesa y sea capaz de captar lúcidamente a su acompañado/a.

El P. Ángel Rodríguez, presidente de la Comisión de Bioética para la promoción de la vida en Chile, nos dice que «la primera pregunta que tenemos que hacernos antes de acompañar a un paciente que enfrenta su muerte es si queremos hacerlo»¹.

Quién tenga clara la respuesta a esta pregunta, tendrá también dominio sobre las capacidades para realizar este acompañamiento.

¹ Rodríguez Guerrero, Á. *La persona humana desde su concepción, frente al dolor, la vejez y la muerte*, 1° ed., Loja, Editorial de la Universidad Técnica Particular de Loja, 2008, p. 142.

Del mismo autor podemos señalar los siguientes elementos en quien acompaña:

(...) conocer cómo vamos a reaccionar nosotros mismos ante el dolor, (...) resolver cómo veo mi propia vida y cómo enfrento mi propia muerte, (...) tener claro dónde comienza y dónde termina nuestro rol, (...) desarrollar una actitud empática, (...) mantener un compromiso controlado, donde el paciente sabe de nuestra cercanía permanente y que no le abandonaremos².

Todo esto nos hace reflexionar y nos obliga a mirarnos a nosotros mismos en nuestros propios duelos, pero, para conocer cómo vamos a reaccionar ante el dolor, es muy necesario estar haciendo camino para sanar todas nuestras heridas, estar siendo acompañado, cómo he reaccionado en mis propias situaciones de dolor.

El tener claridad de nuestra vida nos permite saber hasta dónde llega nuestro rol de acompañante y no dejarse influir por nuestras propias sombras, que pueden ser gatilladas al escuchar el dolor del otro, del doliente que acompañamos.

Tener control de las emociones permite generar una sana confianza, y poder ser suficientemente empático y cercano con el doliente que vive el duelo, y que él se sienta seguro, tranquilo y en un ambiente protegido y querido.

² Cfr. Rodríguez Guerrero, *op. cit.*

LAS MANIFESTACIONES DE UN DUELO NORMAL

LOS SENTIMIENTOS QUE SE EXPERIMENTAN EN EL DUELO

En una pérdida sufrida, la persona doliente siente mucha tristeza, por eso es bueno escucharla y acompañarla en sus tareas o etapas del duelo, y hay que tener mucha claridad en reconocer estas manifestaciones del duelo, y no dejarlas pasar sin darles la atención o la importancia adecuada, ya que esto puede provocar una pena más profunda, o patológica, como depresión o estados angustiosos.

Veremos a continuación los sentimientos que se experimentan en el duelo:

La tristeza

«La tristeza es el sentimiento más común que se ha encontrado en las personas en duelo y realmente necesita pocos comentarios. Este sentimiento no se manifiesta necesariamente a través de la conducta de llorar, pero sí lo hace así a menudo»¹.

El enfado o rabia

Otro sentimiento que se puede encontrar en un duelo, es el enfado o rabia y este sentimiento puede ser producto de la frustración por no haber podido hacer nada para solucionar la situación dolorosa vivida,

¹ Worden J. William. *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*, Barcelona, Paidós, 2008, pág. 28..

o enojo contra la persona que fallece, se va, o cualquier otra situación de dolor que lo ha dejado en esa situación de vida.

Inseguridad y ansiedad

También un duelo trae inseguridad; suelen aparecer preguntas como: ¿Qué será de mi vida ahora? ¿Qué voy hacer? O afirmaciones como estas: Estoy solo, no puedo seguir adelante. Mi vida no tiene sentido ahora. La inseguridad que provoca el duelo, si no es acompañada, puede a la larga provocar inseguridad en todas las decisiones que el doliente tome de ahora en adelante, e ir formando una personalidad con esta característica o generar otras reacciones que pueden caer en lo patológico (como se explica en el sentimiento de ansiedad).

«Culpa y autorreproche. La culpa en el superviviente puede oscilar desde una ligera sensación de inseguridad hasta fuertes ataques de pánico, y cuanto más intensa y persistente sea la ansiedad, más sugiere una reacción de duelo patológica»².

Si una persona sufre una pérdida, es normal que esto le provoque un poco de inseguridad, pero muchas veces esto se deja pasar y no se le da importancia, y ella puede estar sufriendo de una profunda ansiedad con todos los problemas que esto le podría acarrear, en sus relaciones de pares, en su familia, etc. Por todo esto se hace necesario un acompañamiento y una escucha atenta de la persona y su dolor.

«La ansiedad en el superviviente puede oscilar desde una ligera sensación de inseguridad hasta fuertes ataques de pánico, y cuanto más intensa y persistente sea la ansiedad, más sugiere una reacción de duelo patológica»³.

Soledad

Un doliente en el día a día de su familia puede haber tenido una estrecha relación con el ser querido que ha fallecido y esto le va a provocar mucha soledad, porque ya no está su amigo o compañero (a) de conversación, quien le daba seguridad, afecto, cariño, etc. O con quien se sentía protegido. También la soledad la puede asumir él porque

² Worden J. William. *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*, Barcelona, Paidós, 2008, pág. 30.

³ Worden J. William. *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*, Barcelona, Paidós, 2008, pág. 30.

quiere estar solo y llorar su pena sin compañía, retraerse a los demás, lo que suele suceder cuando a un joven le ocurre una situación dolorosa.

«La soledad es un sentimiento del que hablan con mucha frecuencia los supervivientes, particularmente los que han perdido al cónyuge con el que tenían una estrecha relación en el día a día»⁴.

Apatía e indiferencia

Cuando ocurre una pérdida, los dolientes pueden mostrar fatiga, expresada en apatía o indiferencia, debido a que el dolor que están viviendo les puede provocar un cambio en su ánimo y afectividad.

Nosotros hemos podido observar que es algo que se da con frecuencia en los supervivientes. A veces se puede experimentar como apatía o indiferencia. Este nivel tan alto de fatiga puede ser sorprendente y molesto para la persona que normalmente es muy activa⁵.

Impotencia

Las personas que sufren un duelo, quieren mejorar la situación dolorosa que viven, pero no pueden hacerlo, se sienten ante esto impotentes. La experiencia de los límites, darse cuenta de que somos personas comunes y no «superhéroes», y que vivimos lo que otros también viven, forman uno de los sentimientos que nos aterrizan de modo más violento a la realidad. Querer y no poder, es algo no fácil de aceptar y asumir.

«Impotencia: ... Este correlato cercano a la ansiedad se presenta a menudo en las primeras fases de la pérdida»⁶.

Incredulidad

Cuando ocurre una situación de mucho dolor en una persona, ella suele pensar: «esto no está sucediendo,» y esto provoca incredulidad, y esperanza de que esto sea un sueño. En los duelos la primera reacción,

⁴ Worden J. William. *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*, Barcelona, Paidós, 2008, pág. 31.

⁵ Worden J. William. *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*, Barcelona, Paidós, 2008, pág. 31.

⁶ Worden J. William. *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*, Barcelona, Paidós, 2008, pág. 31.

o el primer síntoma que se produce es el shock. La persona queda choqueada, y esto puede ser repentino o esperado, entra en shock, y por eso necesita ser acompañada. Junto con esto sucede que cuando recibe la noticia, puede experimentar en un principio insensibilidad ante este acontecimiento en su vida, debido a que la cantidad de sentimientos presentes son muchos y él inconscientemente se pone insensible como una barrera de protección, como una forma de protegerse.

Anhelar

Este sentimiento, puede ser de los más movilizadores en la tarea de elaborar el duelo. Acompañando adecuadamente, se convierte en una fuerza que ayuda a visualizar el futuro y a encaminar hacia él las decisiones; así se deja atrás la experiencia del dolor y es posible ver el futuro, tomar razón de que la propia vida se puede seguir viviendo, y que en ella hay sentido e incluso felicidad.

La persona, cuando está viviendo el duelo puede anhelar el volver a como estaba antes de vivir ese duelo; una vez que este anhelo disminuye, puede ser signo que el duelo está terminando. También puede ocurrir que no supere este sentimiento, y si no recibe acompañamiento puede caer en un duelo traumático.

LAS SENSACIONES FÍSICAS QUE SE EXPERIMENTAN EN EL DUELO

En el proceso de duelo se pueden experimentar diversas sensaciones físicas, que es bueno tenerlas en claro para acompañar a los que viven un duelo. Algunas de las sensaciones que se pueden dar, son⁷:

1. Vacío en el estómago.
2. Opresión en el pecho.
3. Opresión en la garganta.
4. Hipersensibilidad al ruido.
5. Sensación de despersonalización: Camino calle abajo y nada parece real, ni siquiera yo.
6. Falta de aire.
7. Debilidad muscular.

⁷ Worden J. William. *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*, Barcelona, Paidós, 2008, pág. 33.

8. Falta de energía.
9. Sequedad de boca.

Otro aspecto fundamental para acompañar el duelo, es tener claridad sobre los patrones de pensamientos que se pueden dar en una situación de duelo.

Existen muchos patrones de pensamiento diferentes que marcan la experiencia del duelo. Ciertos pensamientos son normales en las primeras fases del duelo y generalmente desaparecen después de un breve espacio de tiempo. Pero a veces los pensamientos persisten y desencadenan sentimientos que pueden producir una depresión o problemas de ansiedad⁸.

LAS COGNICIONES QUE SE EXPERIMENTAN EN EL DUELO

Una persona en duelo cae en una gran confusión, en los primeros días hay estado de shock, no sabe lo que ocurre, su vida se desordena, y se desestabiliza. Por todo esto es necesario acompañarlo y ayudarlo en su nuevo proceso de vida, ayudándolo a encaminar esta nueva etapa que le ha tocado vivir.

«Muchas personas que sufren un duelo reciente dicen que su pensamiento es muy confuso, que parece que no pueden ordenar sus pensamientos, que tienen dificultad para concentrarse, o que se olvidan las cosas»⁹.

LAS CONDUCTAS QUE SE EXPERIMENTAN EN EL DUELO

El dolor que provoca un duelo, también trae un desorden en los ritmos de vida, las rutinas, lo que era común deja de serlo. Aquello que se hacía con toda normalidad y que era parte de las propias responsabilidades, ya no se sabe o se duda cómo se hace; esto se refleja en diferentes conductas, que veremos a continuación:

⁸ Worden J. William. *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*, Barcelona, Paidós, 2008, pág. 33.

⁹ Worden J. William. *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*, Barcelona, Paidós, 2008, pág. 34.

El sueño

El dolor, las lágrimas derramadas, no ayudan a estar totalmente tranquilo y así se hace más difícil conciliar el sueño, y esto por supuesto trae cansancio general.

No es extraño que las personas que están en las primeras fases de la pérdida experimenten trastornos del sueño. Estos pueden incluir dificultad para dormir y despertar temprano por las mañanas. Los trastornos del sueño a veces requieren intervención médica, pero en los duelos normales se corrigen solos¹⁰.

Mala alimentación

Muchas personas cuando están en un momento de crisis, además de dormir mal, suelen alimentarse mal, e ingerir pocos alimentos, y así se corre el riesgo de una baja de peso, que podría traer otros trastornos en la salud, a los que hay que ponerles atención, por eso el acompañamiento es de vital importancia en esta etapa de duelo.

Los animales en duelo muestran trastornos de la alimentación que son también muy comunes en las situaciones de duelo en humanos. Aunque se pueden manifestar comiendo mucho o demasiado poco, comer poco es la conducta que se describe con más frecuencia. Los cambios significativos en el peso pueden provenir de cambios en los patrones alimentarios¹¹.

Evadir la realidad

Es común ver como manifestación del duelo, a una persona evadida de su realidad, como no muy consciente de lo que está haciendo. Por eso es bueno traerla a la realidad, y acompañarla con el diálogo y la cercanía, para hacerla más consciente de su estado de vida.

¹⁰ Worden J. William. *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*, Barcelona, Paidós, 2008, pág. 35.

¹¹ Worden J. William. *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*, Barcelona, Paidós, 2008, pág. 36.

«Las personas que han tenido una pérdida reciente se pueden encontrar actuando de manera distraída y haciendo cosas que al final les producen incomodidad o les hacen daño»¹².

Cuando se produce un duelo, es normal que la persona afectada quiera estar sola, y también es bueno respetarla y acompañarla sin presionar, y no dejarla sola en esta situación, estando atentos a lo que necesiten.

«No es extraño que las personas que han sufrido una pérdida quieran aislarse del resto de la gente. De nuevo, esto es normalmente un fenómeno efímero y se corrige solo»¹³.

Suspirar

Es bueno entender que ante un duelo hay muchas reacciones que no generan gran preocupación, (como suspirar) y que son propias de él, pero que pasan a ser más significativas cuando se suman a otras reacciones, pero igual nos llaman a acompañar.

«Suspirar es una conducta que se observa con frecuencia entre las personas en duelo. Es un correlato cercano a la sensación física de falta de respiración»¹⁴.

Las lágrimas

Una de las tareas del duelo, es trabajar las emociones y el dolor de la pérdida, lo que significa que la persona debe hablar de su dolor, hay que dejarlo llorar, que exprese sus sentimientos; si tiene que llorar que lo haga, que hable, para así evitar en un futuro que estemos presentes en un duelo congelado o patológico.

Ha habido interesantes especulaciones sobre el potencial valor curativo de las lágrimas. El estrés produce un desequilibrio químico en el cuerpo, y algunos investigadores creen que las lágrimas se llevan las sustancias tóxicas y ayudan a restablecer la homeostasis. Hipotetizan que el contenido químico de las lágrimas producido por el estrés emocional es diferente del de

¹² Worden J. William. *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*, Barcelona, Paidós, 2008, pág. 36.

¹³ Worden J. William. *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*, Barcelona, Paidós, 2008, pág. 36.

¹⁴ Worden J. William. *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*, Barcelona, Paidós, 2008, pág. 38.

las lágrimas secretadas como causa de la irritación de los ojos. Se están realizando pruebas para ver qué tipo de catecolaminas (sustancias químicas que alteran el estado de ánimo producidas por el cerebro) están presentes en las lágrimas emocionales (Rey, 1980). Las lágrimas alivian el estrés emocional, pero cómo lo hacen es todavía una incógnita. Es necesaria más investigación sobre los efectos nocivos, si existe alguno, de contener el llanto¹⁵.

¹⁵ Worden J. William. *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*, Barcelona, Paidós, 2008, págs. 38 y 39.

DEFINICIONES

EN NUESTRO APORTE AL ACOMPAÑAMIENTO de personas en situaciones de duelo, hemos estimado de utilidad pedagógica y metodológica ofrecer unas sencillas definiciones de conceptos, que se usan habitualmente en el servicio de acompañar. Tenerlas claras como concepto, facilitan este hermoso servicio.

ESPIRITUALIDAD

El teólogo Karl Rahner entiende por espiritualidad vivir desde el espíritu. Esta es, por cierto, la definición más sencilla y más clara. Espiritualidad significa que vivo a partir de la fuente del Espíritu Santo. Se comprende que para vivir desde el espíritu, se tenga que experimentar ciertas acciones como: «(...) meditación y oración, el silencio y la celebración de oficios religiosos¹».

Esto aporta profundización a la idea de vivir desde el espíritu y la fraternidad; no se tiene una espiritualidad en soledad, sino en comunidad, junto con otros. Esto nos coloca en un aspecto importante de la espiritualidad, ella nos orienta a un proceso de más humanización.

(...) por esta razón, la espiritualidad se presenta siempre como un proceso dinámico de adquisición de la verdad de las cosas y de uno mismo (...) subraya la condición exodal del hombre, es decir, nuestra condición de caminantes y mendicantes del

¹ Grün, A. (2008). Espiritualidad, para que mi vida tenga sentido. En A. Grün, *Espiritualidad, para que mi vida tenga sentido* 1ª ed., Buenos Aires: Agapoe, pág. 16.

cielo, de peregrinos hacia una tierra hondamente deseada, pero aún no poseída, que nos incita a un proceso coextensivo con el desarrollo de nuestra propia biografía.²

VIVENCIA ESPIRITUAL

La vivencia espiritual la vamos a entender como la forma en que vive su fe la persona; es decir, cómo ora, cómo conversa con Dios, si recibe sacramentos como la confesión y la eucaristía, si participa en retiros o jornadas espirituales, si lee la biblia o textos espirituales, o si busca caminos que lo lleven a su interioridad y así conectarse con el Padre Dios.

La vida espiritual es un camino hacia el fondo del alma; al respecto, Anselm Grün nos asevera que:

Allí, en el fondo de nuestro interior, brota la fuente del Espíritu Santo, que desemboca en las distintas fuentes de las virtudes y valores. Todos los métodos y caminos espirituales tienen, en última instancia, el sentido de ponernos en contacto con esta fuente en nuestro interior. Por otra parte, la oración y la meditación, el servicio religioso y los rituales, la lectura de las Sagradas Escrituras y el silencio, no son solo caminos hacia la fuente. Son mucho más: una fuente en sí misma a partir de la cual podemos alimentarnos³.

ETAPAS O TAREAS DEL DUELO (TRABAJO DE DUELO)

Al hablar de etapas o tareas del duelo vamos a entender que son trabajos a realizar por la persona en un momento del dolor que está viviendo, y cuya participación tiene que ser activa, lo que le permitirá ir sanando sus heridas. Es bueno clarificar que estas tareas se pueden dar en diferente orden.

² Béjar Bacas, J. S. (2007). 10 palabras claves en la construcción personal. En F. J. Alarcos Marínez, *10 palabras claves en la construcción personal*, 1ª ed., Navarra, EVD, pág. 330.

³ Grün, Anselm. *Fuentes de fuerza interior*, Buenos Aires, Ed. Bonum, 2008, pág. 101.

Estas tareas que se llevan a cabo son en realidad el trabajo o elaboración de duelo que debe hacer la persona. Jorge L. Tizón, define la elaboración del duelo como:

«La serie de procesos psicológicos, el trabajo psicológico que, comenzando con el impacto afectivo y cognitivo de la pérdida, termina con la aceptación de la nueva realidad interna y externa del sujeto»⁴.

J. William. Worden, nos enseña sobre las tareas del duelo:

Las tareas, por otra parte, son más acordes con el concepto de Freud del trabajo del duelo e implican que la persona ha de ser activa y puede hacer algo. Además, este enfoque contempla las influencias en el duelo que provienen de intervenciones del exterior. En otras palabras, el concepto de fases es como algo que hay que pasar, mientras que el enfoque de las tareas da a la persona cierta sensación de fuerza y la esperanza de que puede hacer algo de forma activa⁵.

ACOMPANAMIENTO PSICOESPIRITUAL

El acompañamiento psicoespiritual es un proceso cuyo propósito es ayudar a una persona en su crecimiento, integrando en un todo armónico lo psicológico y lo espiritual, con una escucha atenta de la llamada de Dios en su vida, tomando como base del acompañamiento, las experiencias de vida y la lectura de fe que el acompañante pueda hacer.

Es importante aclarar que el acompañamiento psicoespiritual no es transformarse en psicólogo, hacer una terapia con la persona que se acompaña, sino que facilite al acompañado reconocer sus afectos, guiarlos, acompañarlos, y caminar en su mundo espiritual.

Al respecto William Barry, SJ. y Willian Connelly, SJ. nos dicen:

Sin embargo, el término también tiene sus razones. «Espiritual» nos dice verdaderamente que la esencia básica de esta clase de ayuda no está relacionada con las acciones externas como tales, sino con la vida interior, el «corazón», la esencia personal

⁴ Jorge L. Tizón. *Pérdida, pena, duelo, vivencias, investigación y asistencia*, Barcelona, Fundación Vidal Barraquer - Paidós, 2007, pág. 21.

⁵ Worden J. William. *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*, Barcelona, Paidós, 2008, pág. 46

de la cual sale lo bueno y lo malo que la gente piensa y hace. Incluye «cabeza», pero apunta más que a razón y más que a conocimiento.

También nos recuerda que otro espíritu, el Espíritu del Señor, está involucrado. «Acompañamiento» verdaderamente sugiere algo más que el dar consejos y el resolver problemas. Implica que la persona que busca acompañamiento va a alguna parte, y quiere hablar con alguien en el camino. Implica, también, que el hablar no será intranscendente y sin propósito, sino apto para ayudarlo a encontrar su camino⁶.

Vemos que el acompañamiento psicoespiritual no es centrarse en el comportamiento, sino en lo interior de la persona y además nos clarifica que el espíritu del Señor está participando de este caminar.

PROCESO DE DUELO

Cada ser humano ante una pérdida significativa experimenta un cúmulo de emociones y transita por variadas experiencias de vida, lo que lo hace comportarse de diferentes maneras y a veces poco comprensibles para los demás, lo que nos hace pensar que algo le ocurre a esta persona; se dice que está viviendo un proceso de duelo, una etapa en su vida diferente pero no es fácil identificar lo que le ocurre, cuesta definir realmente lo que sucede, no tenemos claridad a veces de una situación como esta. Jorge L. Tizón define proceso de duelo como:

«(...) el conjunto de emociones, representaciones mentales y conductas vinculadas con la pérdida afectiva, la frustración o el dolor⁷».

Y además nos clarifica por qué es un proceso:

«(...) de ahí el término proceso de duelo, para hacer hincapié en que se trata de un complejo diacrónico no solo de emociones, sino también de cambios de cogniciones, de comportamientos, de relaciones.»⁸

Como podemos ver, el proceso de duelo involucra a todo el ser humano, sus emociones y sus comportamientos, lo interior y lo exte-

⁶ Connelly Willian SJ., Barry William SJ. *Centro de espiritualidad Ignaciana*, Buenos Aires, Argentina, pág. 6.

⁷ Jorge L. Tizón. *Pérdida, pena, duelo, vivencias, investigación y asistencia*, Barcelona, Fundación Vidal Barraquer - Paidós, 2007, pág. 20.

⁸ Jorge L. Tizón. *Pérdida, pena, duelo, vivencias, investigación y asistencia*, Barcelona, Fundación Vidal Barraquer - Paidós, 2007, pág. 20.

rior; por todo esto se ve que es de vital importancia clarificar que el proceso de duelo abarca al ser humano completo.

DUELO

Como puede ser comúnmente entendida esta palabra, nos coloca en una situación de lucha; quien lo vive se coloca frente a otra, que considera como su rival. Esto hará que movilice sus energías, sus habilidades y destrezas para salir en pos de una derrota del que considera su enemigo. Es así como la pérdida de algo se nos convierte en enemigo, y tenemos que vencer, vivir el duelo es la batalla, y vencemos cuando con decisión seguimos viviendo nuestra vida.

La palabra duelo nos evoca muchos fenómenos que ocurren en nuestro interior cuando tenemos una pérdida, y no es fácil definir este concepto porque involucra muchas variables a tener en cuenta; al respecto, Jorge L. Tizón define duelo como:

«El conjunto de fenómenos que se ponen en marcha tras la pérdida: fenómenos no solo psicológicos (los «procesos de duelo»), sino psicosociales, sociales (el luto), antropológicos e incluso económicos»⁹.

Es bueno clarificar que estos fenómenos se ponen en marcha no solo ante la pérdida de un ser querido que fallece, sino que también ante una separación conyugal o la pérdida de un trabajo u otra frustración que un ser humano puede tener en la vida, por eso podemos decir que el duelo es un proceso incesante que va recorriendo toda nuestra existencia.

PENA, TRISTEZA, AFLICCIÓN

En cada duelo nos encontramos con la pena que está viviendo la persona en esta situación dolorosa de la vida. Jorge L. Tizón define pena como:

«El componente afectivo fundamental en el duelo por los allegados: una mezcla de tristeza, angustia, inquietud, molestias somáticas, etc»¹⁰.

⁹ Jorge L. Tizón. *Pérdida, pena, duelo, vivencias, investigación y asistencia*, Barcelona, Fundación Vidal Barraquer - Paidós, 2007, pág. 21.

¹⁰ Jorge L. Tizón. *Pérdida, pena, duelo, vivencias, investigación y asistencia*, Barcelona, Fundación Vidal Barraquer - Paidós, 2007, pág. 21.

PÉRDIDA

En palabras sencillas, podemos decir que es dejar de contar con algo o alguien, y esto es lo que activa en la persona el estado de duelo.

Lo que hace que exista un duelo, es tener una pérdida que provoca en el ser humano diferentes tipos de reacciones; al respecto J. L. Tizón define pérdida como:

«La situación de pérdida de personas, cosas o representaciones mentales que pone en marcha reacciones afectivo-cognitivo-conductuales y, en términos generales, los procesos de duelo y del duelo.»¹¹

NECESIDADES DEL DOLIENTE

El tiempo que hemos transcurrido acompañando a personas con duelo y situaciones de diversas pérdidas, nos permite llegar a plantear algunas de las «necesidades» que ellos expresan casi sin palabras, pero que se van repitiendo casi como un «patrón» común.

Quizás lo que enmarca la expresión de esas necesidades es que ellos esperan ser vistos siempre como personas, y no convertidos en objetos de diversas intervenciones de «profesionales» o de personas expertas en lo que se debe hacer, en lo que ellos deben realizar para estar bien. Esto tiene mucha importancia; por una parte, el doliente sabe aunque no lo tenga muy consciente, que él es el único que puede hacer el trabajo de duelo, y reclama de este modo ese derecho, que lo dejen actuar.

El doliente no está bien, es un hecho, ha perdido algo que le era vital y esa pérdida lo coloca en situación de doliente, y esto vitalmente no es algo malo. Es eso, tomar consciencia de la pérdida y trabajarla.

Para los que acompañan a personas en duelo, es fundamental tener claridad que el doliente es el que tiene que comenzar este trabajo, que ellos son siempre sujetos de su historia, dueños de sus decisiones, y nadie desde fuera está en condiciones de dictar qué hacer; transgredir estos límites es no respetar el dolor y el proceso natural que la persona debe vivir.

Si esto ocurre, esto profundiza más el dolor y precisamente no permite hacer la elaboración del trabajo de duelo.

¹¹ Jorge L. Tizón. *Pérdida, pena, duelo, vivencias, investigación y asistencia*, Barcelona, Fundación Vidal Barraquer - Paidós, 2007, pág. 21.

Otra de las necesidades que expresan, es que necesitan comprender la propia vida.

El impacto del duelo es tal, que no es lo perdido lo que necesita ser comprendido, sino que la vida misma de ellos es la que hay que volver a comprender. Es un volver a saber quién soy, qué es lo que hago de aquí en adelante. Aunque tiene algún parecido con la recolocación afectiva de lo perdido, y es con lo que el duelo termina, la comprensión vital de lo que es esta nueva historia que parte luego de reubicar el objeto perdido, marca la búsqueda de nuevos horizontes; lo perdido ya está perdido, pero la vida del doliente no se ha perdido, él sigue adelante con la construcción de su futuro. Comprenderse a sí mismo, es entonces lo que le permitirá darse cuenta hacia dónde camina y cuáles son los desafíos de su existencia, ahora superada la situación de duelo.

Es significativa la necesidad que expresan que le dejen valorar las situaciones desde ellas mismas y no desde el deber ser. Importante no exigir estar bien, de hecho no lo están, experimentan dolor y desánimo; hay que evitar siempre dar consejos. La excesiva y compulsiva actitud de tener que estar bien, que nuestra época persigue, hace que le exijamos a las personas actuar según el deber ser. Aquí no hacen ellas una defensa del subjetivismo, sino una petición humilde: no soy capaz del deber ser, porque me siento perdida en muchas sensaciones que no termino de «ordenar», y veo las cosas como soy capaz de verlas.

Que se les respete este subjetivismo es importante, ya que es reconocerle el derecho a estar así, y que esto no es antojadizo, sino simplemente es así. Aquí el deber ser se nos presenta como un imposible, que profundiza la experiencia de dolor, ya que no se es capaz de abarcarlo o visualizarlo, y a la vez, recae sobre los dolientes un juicio moral que les acusa en estado de deuda. Esto les ayuda a redescubrir la propia identidad, ya que la experiencia de dolor y sufrimiento que han vivido, les hace ser de un modo distinto al momento anterior, se descubren diferentes. Este ser distinto hace que el doliente construya una imagen de sí que tiene que integrar, y es necesario que lo pueda hacer de modo que en adelante se descubra como la misma persona que era, pero con otras facetas que le acompañarán en adelante. Es clave comprender que este adelante, no siempre se entenderá como un periodo de tiempo largo o «infinito», a veces, cuando se está perdiendo la vida, ese adelante vivido y reconociéndose a sí mismos, puede ser

solo unas cuantas horas o un par de días, que se convierten en toda una eternidad para el que los vive.

En aquellas personas con fe y religión, se da la necesidad de expresar lo vivido. Lo común es que lo realice desde el mundo de los sentimientos, sin valoración ética de lo que está sintiendo, por lo mismo, es natural ver que se expresan o manifiestan rabias, iras, compasión, también se puede descubrir que se pasan por períodos de una cierta incredulidad ya que se culpa a esa fe, o a la deidad en la que había puesto la confianza, como la responsable de lo que ha vivido.

A muchos que están en el ámbito cercano de las personas que pasan por esto, les suele llamar la atención, el pasar del creer al no creer, o incluso a la negación de todo tipo de trascendencia. El doliente requiere que se le respete esta situación, que temporal o definitiva, es lo que está experimentando, y verbalizarlo será parte de la historia que vive.

En no pocas ocasiones, vivir esto ayuda a que sincere la imagen o la concepción de Dios, que muchas veces, mantenida en el tiempo, ha sido la imagen de niño, esa que aprendió en los primeros años, donde se veía en relación con un Otro distinto, pero que con una cuota grande de un dios medio mágico, lo experimentaba como el que «solucionaba» todo, y ahora claro, ante lo que ha perdido no lo ha solucionado y más encima la hace experimentar un cierto sufrimiento. Por todo esto, es necesario tener mucha delicadeza con el doliente, no presionar y dejar que fluyan sus sentimientos con respecto a su fe; acoger y no cuestionar lo que dice, solo acompañar, estar a su lado, escuchar. Esto requerirá del acompañante una cuota grande de desprendimiento y generosidad, de descubrir que es el otro el importante y no su servicio. A él le tocará experimentar la espiritualidad de san Juan Bautista: «disminuir para que el otro crezca».

Parece ser común en la práctica del acompañamiento que nos encontremos con personas que ante la manifestación de ciertas cuestiones o situaciones, les gana el susto y lo exteriorizan de tal modo, que lo que se produce es el desconcierto del que está comunicando lo que le acontece.

No se trata de presentarse delante del doliente y no afectarse con lo que está experimentando, pero muy distinto es que el que está en el servicio de «ayudar», se asuste ante lo que le es compartido y resulte que tenga que ser él el contenido, por quien está siendo acompañado. Para

poder acompañar, es necesario conmoverse, dejarse afectar, es decir, dejar que el dolor y el sufrimiento del otro me toquen, solo así podré tocar el dolor con la escucha, pero otra cosa es asustarme; esto lleva a la huida, con lo que el doliente se fractura nuevamente en su dolor.

Ante el dolor, a las personas que lo sufren les acontece que no son capaces de percibir futuro, por lo mismo, hablar de futuro muchas veces es inútil y no se trata de negar que la vida avanza, sino que en ocasiones ese futuro que vislumbra el acompañante, es un tiempo que no lo podrá vivir el doliente. Por lo mismo, las frases que se ocupan deben ser cuidadosas, algunas son de una simpleza y crueldad que dañan más que ayudan a quien se acompaña. Lo más real es el presente, y el presente para el doliente puede ser de incertidumbres o sombras. Aquí el que acompaña debe simplemente estar, es lo que el doliente más agradece; no quiere discurso, quiere que estén con él a su lado. No hay más futuro que el minuto vivido.

El acompañamiento presta la posibilidad de quitar las distancias, ayudar a cerrar las cosas pendientes, ser ocasión de revisar lo que ha causado dolor con ellos y animar a que se experimente, si es posible, la reconciliación, que se vuelvan a comunicar los que por mucho tiempo han estado en silencio. Cerrar el ciclo del dolor en compañía de otros, reaviva los deseos de estar bien, o recobrar esperanzas.

El acompañamiento y la cercanía afectiva, pueden ser una buena ayuda para prepararse al «buen morir», cuando la pérdida que se está experimentando es la de la propia vida. Esto nos hace vivir personalmente un «duelo anticipado», que ayuda a cerrar las cosas pendientes de nuestra propia vida.

EL DUELO Y SU FUNCIÓN

VIVIR ES UNO DE LOS ACTOS más desafiantes y hermosos que todo ser humano experimenta en su caminar. Por lo mismo, cuando ese desafío se ve conflictuado por el dolor, la enfermedad o simplemente por la inminencia de la muerte, es que la persona se ve en la necesidad de dar razón de sus motivaciones profundas por las que se jugó y gastó sus fuerzas vitales.

La misma práctica de vivir permite afirmar que nadie está exento de pasar por situaciones de sin sentido; una de ellas es justamente la enfermedad, y el modo más apremiante de enfermedad es la terminal, entendida como «una enfermedad incurable e irreversible que, en último término, causará la muerte,...en menos de seis meses»¹.

Esta situación descrita aporta una oportunidad, tanto para la persona que se encuentra padeciendo la enfermedad como a los que le asisten, sus familiares y su entorno; la posibilidad es la de prepararse adecuadamente para la última acción de su vida, morir, y para los demás, estar en condiciones de acompañar en ese acto trascendental.

Esta preparación coloca a la persona enferma ante la oportunidad de cerrar etapas, vínculos y relaciones que pueden estar en conflicto. John Bowlby ofrece con su teoría del apego pistas interesantes para resolver estas relaciones en conflicto.

Bowlby nos ofrece una manera de conceptualizar la tendencia de los seres humanos a establecer fuertes lazos emocionales con

¹ Drane, J. F. (1999). El cuidado del enfermo terminal. En J. F. Drane, *El cuidado del enfermo terminal*, Washington, Biblioteca de la OPS, pág. 159.

otras personas y una manera de entender las fuertes reacciones emocionales que se producen cuando dichos lazos se ven amenazados o se rompen².

Más adelante continúa el mismo Bowlby:

(...) estos apegos provienen de la necesidad que tenemos de protección y seguridad; se desarrollan a una edad temprana, se dirigen hacia unas pocas personas significativas y tienden a perdurar a lo largo de gran parte del ciclo vital. Establecer apegos con otros seres significativos se considera una conducta normal no solo en los niños sino también en los adultos. Bowlby argumenta que la conducta de apego tiene un valor de supervivencia³.

Tanto para la persona enferma como para los que le acompañan, son estos lazos los que se ven enfrentados a la inminencia de su final. Es la supervivencia la que se encuentra en entredicho, el sentido de la vida tiene que ser redescubierto ahora que lo que se presenta como horizonte más cierto es la separación y la muerte.

En este momento, lo que se está experimentando por parte de la persona que padece una enfermedad y los que la cuidan, es la inminencia de pérdidas que no serán fáciles de sustituir. La persona enferma experimentará la pérdida de la vida misma y los que le acompañan la presencia de un ser amado. Siguiendo el pensamiento de Pangrazzi, se puede destacar:

(...) la biografía de toda persona está llena de una mirada de pérdidas que recuerdan continuamente lo precario y provisorio de todo vínculo y de toda realidad. El crecimiento de una persona está ligado a su capacidad de manejar constructivamente las pérdidas de la vida. Las pequeñas pérdidas preparan para afrontar las grandes separaciones, representadas por las dos más significativas: el nacimiento y la muerte⁴.

² Worden J. William. *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*, Barcelona, Paidós, 2008, págs. 23, 45, 46, 69.

³ Worden J. William. *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*, Barcelona, Paidós, 2008, págs. 23, 45, 46, 69.

⁴ Pangrazzi, A. *El duelo. Cómo elaborar positivamente la pérdidas humanas*, 7^a ed., Buenos Aires, San Pablo, 2003, págs. 27, 74, 75, 12).

La vida del enfermo/a y sus cuidadores, comienzan a experimentar un fenómeno que ha sido identificado como duelo anticipatorio. Arnoldo Pangrazzi estudia este fenómeno y ofrece algunos elementos importantes para comprenderlo adecuadamente.

Pangrazzi plantea:

Es vivido tanto por los enfermos como por sus familiares, sobre todo en enfermedades definitivas. Ayuda a tomar conciencia de cuanto está sucediendo, a liberar los propios estados de ánimo, a programar el tiempo en vista de la muerte inevitable. El duelo anticipatorio ofrece a las personas involucradas la oportunidad de compartir sus sentimientos y prepararse a la partida⁵.

Tomar conciencia, compartir los sentimientos, disponer del tiempo antes de la muerte y preparar la despedida se convierten en las tareas fundamentales de la última etapa de la vida y de la enfermedad del paciente, así como de sus cercanos; realizar satisfactoriamente estas tareas puede permitir decir un adiós que otorgue paz y tranquilidad. No se evita el sufrir o el dolor, pero se viven de otro modo.

Se puede afirmar que todo el entorno de la persona que está enferma y ella misma, experimentan este duelo anticipatorio; el modo y la calidad de esta vivencia permitirá el acontecimiento de la muerte como una realidad que no se puede cambiar, pero que habrá dejado herramientas para que los cercanos sigan viviendo y la persona que fallece lo hará con la dignidad que tiene el bien morir.

Esta es la intuición de fondo que tiene Elisabeth Kübler-Ross en su libro *Lecciones de vida*:

«(...) quise escribir un libro más, pero no sobre la muerte y los moribundos, sino sobre la vida y el proceso de vivir»⁶.

Como una interrogante, nos podríamos plantear la pregunta ¿cómo comprender entonces el proceso del duelo?

⁵ Pangrazzi, A. *El duelo. Cómo elaborar positivamente la pérdidas humanas*, 7ª ed., Buenos Aires, San Pablo, 2003, págs. 27, 74, 75, 12).

⁶ Kübler-Ross, E. (2002). *Lecciones de vida*. En E. Kübler-Ross, *Lecciones de vida*, Barcelona, Ediciones B., pág. 12.

«Una manera de abordar el proceso del duelo es contemplarlo en función de etapas. Muchas personas que escriben sobre el tema del duelo han enumerado nueve etapas»⁷.

Esto nos puede dar la sensación de cierta linealidad, o sea, que las personas ante la situación de una pérdida van pasando por un continuo de peldaños, y al transitar por todos, ya se tiene elaborada la pérdida y realizado el duelo. Siguiendo a Worden, parece más adecuado hablar de las tareas, él lo plantea así:

(...) implican que la persona ha de ser activa y puede hacer algo. Además, este enfoque contempla las influencias en el duelo que provienen de intervenciones del exterior. En otras palabras, el concepto de fases es algo que hay que pasar, mientras que el enfoque de las tareas da a la persona cierta sensación de fuerza y la esperanza de que puede hacer algo de forma activa⁸.

En la medida que me hago consciente de lo que me está pasando y padeciendo, puedo descubrir qué puedo hacer con lo que experimento. Ante la muerte no tengo posibilidad de evitarla, pero puedo decidir cómo quiero vivir el último tiempo, y en definitiva, cómo quiero morir.

⁷ Worden J. William. *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*, Barcelona, Paidós, 2008, págs. 23, 45, 46, 69.

⁸ Worden J. William. *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*, Barcelona, Paidós, 2008, págs. 23, 45, 46, 69.

PISTAS PARA TRABAJAR EL DUELO⁹

Pista n° 1:

Ayudar a la persona a hacer real la pérdida

Ayudar al doliente a hablar de la pérdida y de las circunstancias que rodearon la muerte: ¿Dónde ocurrió la muerte? ¿Cómo ocurrió? ¿Quién te lo dijo a ti? ¿Dónde estabas cuando te enteraste? ¿Cómo fue el funeral? ¿Qué se dijo en él? A veces los familiares no se dan cuenta de que la persona que está viviendo el duelo necesita hablarlo. Al principio del duelo, los primeros momentos, días, la persona siente que está viviendo algo irreal. Por eso es bueno conversarlo para que paulatinamente se vaya haciendo algo real.

Puede haber personas que les respondan cosas como: «¿Por qué te torturas hablando de ello?», lo cual no es provechoso ni adecuado en ese momento. Negar lo ocurrido es negar una verdad. El duelo está presente y hay que verlo con los ojos de la realidad, y por eso es sano y bueno caminar paulatinamente a mirarlo cara a cara, sin tapanlo o falsear su existencia.

Es bueno hablar con el doliente de los ritos funerarios, de cómo los vivió, que sintió. Que él elabore un relato sobre ese momento, permite ir sacando su dolor y no ocultarlo y así mirar la realidad tal como es: su ser querido ha muerto, ya no está.

Pista n° 2:

Explorar sentimientos y ayudar a expresarlos

Cuando se sufre una pérdida, la persona no está en condiciones en un primer momento de reconocer lo que está sintiendo. Puede pasar por diferentes sentimientos y estados anímicos, le cuesta identificarlos y mucho menos expresarlos.

Es aconsejable tener un lenguaje cercano y no impositivo con el doliente, utilizar preguntas como: «¿Qué echas de menos de él?», «¿Qué no echas de menos?», recordar lo vivido con el fallecido. Una forma positiva de ayudar en la exploración de sentimientos que le ayuden a canalizar su dolor y buscar estabilidad emocional, es pedirle que cuente quién era la persona que se fue; la elaboración de ese relato facilita

⁹ www.psicoterapeutas.com/paginaspersonales/susana/DUELO.pdf

que fluyan naturalmente sentimientos involucrados en esa relación de afecto existente entre el doliente y el que ha partido.

Otra forma apropiada es preguntar ¿En qué sentido, sientes decepción por lo ocurrido? ¿Cuál es la razón por lo que lo encuentras injusto? Ayudarle a equilibrar los sentimientos de luz y sombras para que vea que unos no excluyen los otros ni viceversa. Recordar solo lo doloroso puede ser una manera de evitar la tristeza que se experimenta. Admitir los sentimientos placenteros es una parte necesaria.

Otro aspecto que se deja de lado, (como ya vimos en el capítulo de la negación social del duelo), es que la persona, tiene que darse permiso para llorar, debe experimentar el sentimiento de la tristeza, no solo expresarlo en palabras.

Es muy común en momentos de dolor, de duelo, que aparezcan emociones como la tristeza o la pena, pero a veces al querer expresarlas se ven reprimidas por lo social, ya que esto comúnmente se asocia a debilidad, y no se ve bien mostrarse así ante los demás; o también no se quiere expresar esta pena por el temor de afectar más aún a otras personas de la familia, desconociendo que cuando el dolor se comparte, este se vive mejor y hay más redes de apoyo y ayuda.

Suele suceder en muchos ambientes de duelo, familias, comunidades, donde personas han sufrido la pérdida de un ser querido, que se evite tocar el tema del dolor, o no dejar llorar a la persona, pensando que esto le hará más daño, buscando protegerla por considerarla más débil. Es bueno dejar hablar de su dolor a la persona, que fluyan naturalmente las lágrimas y no se le reprima, y no se evite conversar con ella de su dolor; si ella quiere hacerlo hay que dejarla, incluso a veces es bueno ponerle el tema para que pueda sacar sus emociones naturalmente. Hay que dejar claro que llorar no es suficiente, hay que irle ayudando a entender por qué llora, ¿Qué significan esas lágrimas? ¿Qué estás llorando? Es siempre importante no hacer un interrogatorio, sino preguntas que abran el tema, que dejen expresar al doliente lo que va viviendo. Esto hace que no se caiga en la «obscuridad de la copucha», que parece que se buscan detalles casi con una morbosidad no sana.

Suele suceder que el doliente focaliza sentimientos de rabia hacia la persona fallecida por haberse ido y haberla abandonado, o contra las personas que pudieron estar involucradas en el entorno del que ha partido, o contra él mismo, por no haber hecho lo suficiente o por no

haber sanado heridas o situaciones conflictivas con el que partió, que puede suceder en algunos casos. Todo esto le puede ocasionar sentimientos de culpa, que lo hacen preguntarse:

- «Si no le hubiera pedido que....».
- «Por qué no lo llevé antes al médico».
- «Porque no hice caso de lo que me dijeron».

En esta situación puede ser útil ayudar al superviviente a preguntarse cuáles son las opciones reales que hubo y por qué hubiera debido elegir una diferente.

Pista n° 3:

Ayudar a vivir sin el fallecido

La persona en duelo a veces se puede sentir impotente e incapaz de continuar viviendo o sobreviviendo sola. Por eso hay que ayudarlo a tomar conciencia de sus capacidades.

La persona que se ha ido deja un espacio vacío en lo sentimental, pero también en muchos otros aspectos de la vida cotidiana, como ser compañero de juego en el caso de los hermanos, pareja confidente, amante, compañero(a) de aventuras en el caso de la esposa(o). Muchas veces el que ha partido pagaba las cuentas de la casa, hacía otras labores domésticas y tomaba decisiones en muchos aspectos de la vida cotidiana. Por eso es una nueva organización y vida familiar la que tendrán que asumir los que quedan o la pareja sola. Es un nuevo enfoque de vida. Ya nada es como antes, comienza una nueva vida.

Lo que sí es claro, es que en los primeros días o meses de duelo no es bueno que se tomen decisiones o se hagan cambios importantes de vida. Primero ayudar a la persona a vivir el duelo y que vaya paulatinamente asumiendo las nuevas tareas y se vaya familiarizando con su nueva vida, sin negar el dolor o la pena, aprendiendo a vivir con ella. Pero sabiendo que la vida sigue y hay que vivirla. Es bueno enseñarle a reorganizar su vida, a desprenderse y decir adiós, ya que es saludable y muy sano para su espíritu.

Pista n° 4:

Ayudar a encontrar significado a la pérdida

Hay muchas formas de dar un sentido a una pérdida, pero lo que realmente está detrás de todo esto es la idea de crecimiento y eso hay que resaltarlo en el doliente, para que se dé cuenta que todos los que hemos vivido un duelo, podemos afirmar que aunque esto no fue una experiencia agradable, nos hizo crecer, cambiar, madurar, ver la vida desde otra perspectiva. Que reflexione: ¿Qué tipo de crecimiento puedo esperar ante la pérdida de mi ser querido?

Que pueda ver cómo se han estrechado sus vínculos familiares y la relación con sus amigos. Ayudarlo a discernir con más claridad que antes, quiénes son personas incondicionales en su vida, y que pueda reconocer sus fortalezas que no conocía o no creía tener, que aprenda a vivir un día a la vez y le dé el justo peso a las experiencias negativas.

Lo que parecía tragedia se ve de una manera más objetiva y se puede encontrar o re-encontrarse con una espiritualidad que creía perdida.

Pista n° 5:

Ayudar a recolocar al fallecido emocionalmente y seguir viviendo

No es fácil recolocar al fallecido en un lugar del corazón o hacerlo presente en el hogar. Es importante aprender a hacer memoria, pero no caer hacia el pasado. Una forma práctica de hacerlo es buscar objetos y lugares de vinculación con el fallecido y transformarlos en presencia afectiva. Eso permite conectarse con la persona y tenerlo presente en su vida y entender que aunque él ya no está físicamente presente, siempre habrá un espacio para él, y no tratar de borrarlo de una vez de su vida, eso no es muy sano para la persona y no permite poder hacer lo que viene: emprender una nueva vida, entablar nuevas relaciones afectivas en el futuro y seguir viviendo, ya que desconocer el pasado es negar el presente. No hay que precipitar los momentos; sustituir al fallecido rápidamente no es conveniente. La persona debe vivir su proceso de duelo sin presiones, con tranquilidad y de esta manera rehacer su vida en diferentes ámbitos de ella en forma natural.

Es bueno clarificar que recolocar no significa reemplazar a la persona perdida, eso es casi imposible de hacer, sino más bien dar a lo perdido un lugar en la memoria, de modo que su recuerdo no impida

recomenzar a construir una nueva vida y el doliente pueda sentir interés y afecto por otras cosas o personas.

Pista n° 6:

Dar tiempo para elaborar el duelo

El proceso de dejar ir, debe ser gradual, sin apuros. No es conveniente querer precipitar los momentos, como apurar al doliente en sus obligaciones diarias para que recupere algunas de sus actividades previas antes de que esté preparado para ello. También es importante seguir acompañando en este proceso de duelo y estar atento a los momentos más críticos para la persona que vive ese duelo, como son las primeras fiestas sin el fallecido, aniversario, cumpleaños, etc.

Es muy importante por todo esto, respetar el trabajo de duelo que debe ir haciendo la persona, ya que este involucra varias tareas -explicadas en el capítulo del itinerario para hacer la experiencia de duelo- a trabajar por el doliente, las que hay que vivir con tiempo y además no son una tras otra en forma cíclica, sino que incluso se pueden trabajar en diferentes momentos, juntas o separadas.

Hay que estar atentos al paso del tiempo, ya que un duelo normal dura entre seis meses a un año. No apurar el tiempo para que cambie de cara o sentimientos la persona que está en duelo, ya que este tiene un tiempo de maduración, pero estar pendiente si se extiende por más de un año, ya que podría estar incubando un duelo patológico.

Pista n° 7:

Interpretar la conducta como normal

Muchas personas cuando se encuentran en su proceso de duelo tienen la sensación de que se están volviendo locas, o que sus conductas no son normales, se sienten aturcidas, sin reacción. Todo les parece irreal y comienzan a sentir miedo ante esta realidad que les está tocando vivir. Es bueno en estas situaciones tranquilizar a la persona, explicándole que lo que le ocurre es normal y que no hay nada de qué asustarse y que lo que está viviendo es propio de todo proceso de duelo. Esto trae más tranquilidad a la persona, permite vivir el duelo y entender de mejor forma su dolor, que al comienzo, es inexplicable.

Conviene no confundir lo que es normal con algo bueno, ya que esto podría no ser bien experimentado por el doliente. Ayudar a com-

prender que lo normal es algo que se da, que es común a todas las personas que se encuentran viviendo un duelo.

Pista n° 8:

Permitir las diferencias individuales

Es claro que todo proceso de duelo es diferente, porque las personas no lo ven de la misma manera, tanto el doliente como las que lo rodean. Por eso hay que ayudar a la familia a entender que el trabajo de duelo tiene requerimientos diferentes de acuerdo a cada situación o persona.

No hay que esperar que todas las personas elaboren el duelo de la misma forma. Esto a veces es difícil de entender para las familias. Muchas veces puede suceder que se crea que al que está viviendo el duelo se le está ayudando de muy buena manera, y puede que lo que necesite esa persona como ayuda a su trabajo de duelo sea diferente.

El no saber distinguir las diferencias individuales con que se da un duelo, puede llevar a confusiones y llegar a interpretar comportamientos normales de un duelo, como patológicos.

Pista n° 9:

Examinar defensas y estilos de afrontamiento

Muchas veces las personas que están sufriendo un duelo quieren bloquear su dolor o evitarlo a como dé lugar, y por esta razón es que buscan mecanismos que no son los más sanos, como las drogas o el alcohol, y no dimensionan los peligros a que se pueden ver sometidos desde el punto de vista fisiológico. También pueden caer en conductas agresivas que van a poner en peligro su integridad y la de los demás.

Ninguna de estas conductas ayuda a poder hacer el trabajo de duelo, por el contrario, lo entorpecen y en ocasiones lo pueden transformar en un duelo crónico, lo que complicaría más aún el proceso, para él y su familia, que tiene que acompañarlo y vivir estos momentos de crisis.

Es bueno visualizar todo este cuadro para orientar al que está viviendo el duelo, sobre los peligros que le pueden acarrear estas conductas, y a la familia involucrada. Porque en algunos casos hay que derivar a un especialista. (Como veremos en la pista siguiente).

La negación, estar eufórico, caer en el activismo o en el exceso de trabajo, derrumbarse y caer en un hoyo negro, pueden ser expresiones de mecanismos de defensa, que siendo reconocidos por el acompañante

se pueden reconducir y se ayuda a desactivarlos para que no sigan entorpeciendo el trabajo de duelo.

Pista n° 10:

Identificar patologías y derivar

Lo que tiene que tener muy claro la persona que acompaña un duelo es hasta dónde llegan sus competencias en dicho proceso.

¿Qué hacer cuando aparece sintomatología psicótica prolongada en el tiempo, cuadros depresivos, ideación suicida u otros?

Aquí en estos casos se debe derivar al especialista que la persona necesite para su particular patología o problemática más seria. En estos casos puede ser un psiquiatra, un psicólogo u otro profesional.

Esta derivación debe ser acompañada, es decir, estudiar muy bien a quién se derivará, cuál es el especialista que más le conviene y conversar con la familia sobre las responsabilidades que asumen en todo este proceso.

Pista n° 11:

Apoyo constante en el duelo

Durante el duelo es bueno que el que acompaña en este proceso, esté siempre disponible, en la medida de lo posible, para la persona que está realizando el trabajo de duelo, ya que a veces surgen situaciones donde la persona doliente se puede sentir agobiada y necesite una ayuda extra, fuera de las sesiones de acompañamiento, como por ejemplo: aniversario de la muerte o cumpleaños, donde el dolor se puede hacer más presente y la persona requiera un apoyo para el trabajo de duelo. Puede ser una visita si la situación lo amerita o una llamada por teléfono que a veces puede tranquilizar bastante, por el solo hecho de escuchar a alguien y tener a alguien que se haga eco de su dolor y la acoja. Los grupos de autoayuda, son especialmente útiles para este tipo de trabajo.

Pista n° 12:

Quien acompaña, debe estar acompañado

Esta es la regla de oro que no se puede dejar olvidada.

Es conveniente tener presente que los que acompañan situaciones de alto nivel de estrés como los duelos, tienen que tener espacios

adecuados de descanso y autocuidado; facilitar esto redundará en un servicio más eficaz.

El que se contraste con otro lo que le está aconteciendo en su vida, a partir de los acompañamientos que realiza, es una de las formas para mantener una salud espiritual y humana tal, que le permita seguir prestando estos servicios.

CONCLUSIÓN

AL TERMINAR ESTAS PÁGINAS, nos queda la convicción que acompañar a otros, en medio de la época que nos está correspondiendo vivir, se convierte en un servicio que será solicitado cada vez con mayor frecuencia. Son numerosas las oportunidades donde nos vemos enfrentados a la necesidad de encontrar sentido, a partir de lo que cotidianamente nos sucede. La vida plácida que les pudo corresponder a nuestros abuelos, alejada de tanta tecnología y estímulos ya no es. De igual modo, los niveles de confort y los estándares de bienestar son muy distintos, lo que hace que las experiencias de pérdidas se den hoy con más frecuencia y la necesidad de discernir se presenta más urgente. Nuestra sociedad del *éxito y gozo, del placer fácil y la recompensa pronta*, no nos permite dialogar con fluidez con el dolor, la muerte y el sin sentido que ellas reportan.

Por lo mismo, nos queda ser agradecidos de poder acompañar, de la confianza que otros hermanos han depositado en nosotros, que nos ha permitido esbozar en este texto una síntesis, y reconocer algunas certezas que compartimos.

Un sentimiento que surge al llegar al fin de esta obra, es el de admiración por lo que es el misterio humano. El hombre y la mujer de hoy, son capaces de vivir en condiciones que hace poco más de ochenta años eran impensadas, ellas solo se podían escribir en una novela de ficción, como por ejemplo vida en el espacio exterior. Hoy somos capaces de estar circundando la tierra por más de un año en una estación espacial, y desde ahí experimentar para las mejoras de nuestro estilo de vida en la tierra. Con todo, seguimos siendo frágiles y necesitados de ayuda para reordenar los sentimientos y poder decidir

continuar con nuestra vida, cuando perdemos algo significativo o a alguien con quien tenemos una historia en común. Eso admira, parece que podemos todo, pero tenemos pies de barro y nos derrumbamos.

Esto fascina, ya que permite que nos comprendamos siempre en un constante proceso de construcción y desarrollo, captando que esa fragilidad no atenta contra nosotros, sino que es condición de posibilidad para que se realice ese anhelo de plenitud que llevamos inscrito en el corazón.

Con razón, el papa Francisco en muchas de sus intervenciones ha ido invitando a que practiquemos la «pastoral de la oreja», que no es otra cosa que nos dispongamos escuchar con misericordia al hermano que sufre. La escucha atenta y delicada, interesada en lo que el otro se encuentra padeciendo, es el primer momento de todo acompañamiento; lo que vive y le pasa, el relato de sus heridas, acogido y resguardado como un don de confianza, es sanación del alma y de la vida, se restaura la dignidad y se renueva la determinación de seguir adelante.

Es esta intuición del papa Francisco, la que nos hace mirarnos como acompañantes, también en la fragilidad, y no como superhombres que poseen «poderes» para mágicamente resolver la vida de los acompañados. Atreverse a acompañar es signo que uno necesita ser acompañado, ya que uno no es su propio médico; como acompañante, tengo necesidad que otro me escuche y me tienda una mano, solo así seré generoso para tender la mano y acoger a quien confía en mí.

ANEXOS

ANEXO 1: PARÁBOLAS PARA VIVIR EL DUELO

*La parábola del samurái*¹.

En Japón, en un pequeño poblado no muy lejos de la capital vivía un viejo samurai. Un día, cuando él instruía a sus aprendices, se le acercó un joven guerrero conocido por su rudeza y crueldad. Su forma de ataque favorita era la provocación: él sacaba de sus casillas a su oponente, y cuando aquél ya estaba cegado por la ira y cometía errores en la pelea, el otro, tranquilo, comenzaba a pelear, ganándole con facilidad.

El joven guerrero empezó a insultar al viejo, le lanzaba piedras, lo escupía y le decía las peores palabras que conocía. Pero el viejo se quedó ahí, quieto como si no ocurriese nada y continuó con su enseñanza. Al final del día, el joven guerrero, cansado y enfurecido, se fue a casa.

Los aprendices, sorprendidos de que el viejo samurai hubiese soportado tantos insultos, le preguntaron:

—¿Por qué no peleaste con él? ¿Tenías miedo de la derrota?

El viejo samurai respondió

—Si alguien se acerca con un regalo, pero tú no lo aceptas, ¿a quién pertenece el regalo?

—A quién lo traía —respondió uno de sus discípulos

¹ <http://www.taringa.net/posts/solidaridad/18883399/La-parabola-del-samurai.html>

—Lo mismo ocurre con el odio, la envidia y las malas palabras. Hasta que no las aceptas, le pertenecen a aquél que las traía
(Anónima)

Parábola de los dos copos de nieve ²

Caía la nieve. Todo alrededor estaba tranquilo y los copos de nieve caían dibujando círculos en una caprichosa danza, acercándose lentamente a la tierra.

Dos copitos de nieve que volaban cerca el uno del otro empezaron a conversar y para que el viento no los alejara, se tomaron de la mano y uno de ellos exclamó:

—¡Qué sensación fantástica la de volar!

—No estamos volando, solo caemos. —dijo triste el otro.

—Pronto nos encontraremos con la tierra y nos convertiremos en una hermosa cobertura blanca para ella.

—No, vamos a encontrarnos con la muerte: cuando caigamos a tierra nos pisotearán.

—Nos convertiremos en pequeños riachuelos y al final iremos al mar. ¡Seremos eternos! —Dijo el primer copo de nieve.

—No, nos derretiremos y desapareceremos para siempre—, objetó el segundo copo.

Al final se cansaron de discutir.

Se soltaron de las manos, y cada uno de ellos voló al encuentro con el destino que eligió.

(Anónima)

Parábola del árbol ³

Cerca al camino había un árbol que creció torcido. Una noche, cerca de él pasó corriendo un ladronzuelo. Desde atrás observó una silueta desconocida, y con temor pensó que en el camino había policías, y por eso huyó con espanto.

Una tarde cerca del árbol pasó un joven enamorado. Desde lejos, vió una silueta femenina y pensó que su amada lo esperaba con impaciencia. Se alegró y aligeró el paso hacia su encuentro.

² <http://genial.guru/psicologia/3-cortas-parabolas-acerca-de-como-vemos-al-mundo-y-a-nosotros-mismos-354/>

³ <http://genial.guru/psicologia/3-cortas-parabolas-acerca-de-como-vemos-al-mundo-y-a-nosotros-mismos-354/>

Un día cerca del árbol pasaba una madre con su pequeño hijo. El niño, asustado por cuentos que había oído, pensó que al lado del camino se encontraba un espanto que lo observaba, y comenzó a llorar con vehemencia.

Pero el árbol siempre fue solo un árbol.

El mundo que nos rodea es solo un reflejo de nosotros mismos.

(Anónima)

Parábola corta pero profunda ⁴

Había una vez dos niños que patinaban sobre una laguna congelada. Era una tarde nublada y fría, pero los niños jugaban sin preocupación. Cuando de pronto, el hielo se reventó y uno de los niños cayó al agua. El otro niño viendo que su amiguito se ahogaba debajo del hielo, tomó una piedra y empezó a golpear con todas sus fuerzas hasta que logró quebrarlo y así salvar a su amigo. Cuando llegaron los bomberos y vieron lo que había sucedido, se preguntaron: —¿Cómo lo hizo?

El hielo está muy grueso, es imposible que lo haya podido quebrar, con esa piedra y sus manos tan pequeñas! En ese instante apareció un anciano y dijo: — Yo sé cómo lo hizo...

— ¿Cómo? Le preguntaron al anciano, y él contestó:

— No había nadie a su alrededor para decirle que no podía hacerlo.

(Anónima)

Solidaridad ⁵

Estaba un día Diógenes plantado en la esquina de una calle riendo como un loco.

—¿De qué te ríes?, preguntó un transeúnte.

—De lo necio que es el comportamiento humano, respondió.

—«¿Ves esa piedra que hay en medio de la calle? Desde que llegué aquí esta mañana, diez personas han tropezado con ella y la han maldecido, pero ninguna de ellas se ha tomado la molestia de retirarla para que no tropezaran otros con ella.

(Popular)

⁴ <http://www.taringa.net/post/salud-bienestar/9878493/Parabola-corta-pero-profunda.html>

⁵ <http://endrino.pntic.mec.es/mrid0006/HISTORITAS2/SOLIDARIDAD.htm>

ANEXO 2: RUTINAS QUE FACILITAN ENTRAR EN EL TRABAJO DE DUELO

Regalarse tiempo para estar con usted mismo y con las personas significativas.

Potenciar los recuerdos agradables de lo que le produce el duelo.

Escriba sin censura lo que le provoca el estado de duelo.

Mantenga una alimentación sana y equilibrada.

No se niegue el experimentar dolor y pena ante el objeto perdido.

Ante la culpa tome distancia.

Enumere las esperanzas que surgen durante el tiempo de duelo.

Agradezca a los que le han acompañado y han estado cerca.

No juzgue al que no se ha hecho presente.

No olvide que luego de la noche viene la mañana y todo lo podrá ver con más luz.

ANEXO 3: PARÁBOLAS DEL EVANGELIO

Mateo	Marcos	Lucas	Juan
5,1-12	1,12-13	1,46-55	2,1-11
5,38-42	1,40-45	4,1-13	3,1-6
6,25-34	8,22-26	5,12-15	8,12
7,7-12	10,46-52	5,17-26	11,1-44
8,23-27	13,5-22	15,1-7	17,1-26
9,18-26		15,8-10	19,25-27
12,9-13		15,11-32	
18,21-35		17,11-19	
20,29-34		18,1-5	
24,29-31		24,13-35	
26,36-46			

ANEXO 4: SALMOS PARA DISTINTOS MOMENTOS DEL DUELO

- Alabanza: 32,103,134,135,18,148,64,8,75,80,104,106
- Confianza: 3,4,9,10,21,22,26,30,33,35,38,45,55,56,61,62,70,90,102,107,113 B, 120,124,130
- Enfermedad: 6, 37, 87,101
- En la muerte: 38, 87, 89, 142, 21, 30, 34, 54,68
- Resurrección: 44, 67, 103, 113, 114, 117, 125,135

ANEXO 5: CANCIONES QUE PUEDEN AYUDAR

Sandra Mihanovic: «Soy lo que soy»
<https://www.youtube.com/watch?v=5NfgfC8D8QE>
*Yo soy lo que soy
mi creación y mi destino.
Quiero que me des
tu aprobación o tu olvido.
Este es mi mundo, por qué no sentir orgullo de eso.
Es mi mundo y no hay razón
para ocultarlo,
De qué sirve vivir
si no puedo decir:
«soy lo que soy».
Soy lo que soy,
no quiero piedad, no busco aplausos.
Toco mi propio tambor,
dicen que está mal,
yo creo que es hermoso.
Porqué tengo que amar
según los otros dicen,
tratá de entender
las cosas de mi mundo.
La vergüenza real
es no poder gritar:
«yo soy lo que soy».*

*Soy lo que soy,
no tengo que dar
excusas por eso.
A nadie hago mal
y el sol sale igual
para mí y para ellos.
Tenemos una sola vida
sin retorno,
por qué no vivir
como de verdad somos.
No quiero fingir,*

*no voy a mentir,
yo soy lo que soy.*

*Soy lo que soy,
no tengo que dar
excusas por eso.
A nadie hago mal
y el sol sale igual
para mí y para ellos.
Tenemos una sola vida
sin retorno,
porqué no vivir
como de verdad somos.
Paren de censurar!
hoy quiero gritar:
«yo soy lo que soy».*

Sandra Mihanovic: «Honrar la vida»⁶

*¡No! Permanecer y transcurrir
No es perdurar, no es existir
¡Ni honrar la vida!
Hay tantas maneras de no ser,
Tanta conciencia sin saber
Adormecida*

*Merecer la vida no es callar y consentir,
Tantas injusticias repetidas...
¡Es una virtud, es dignidad!
Y es la actitud de identidad ¡más definida!*

*Eso de durar y transcurrir
No nos da derecho a presumir.
Porque no es lo mismo que vivir.
¡Honrar la vida!*

⁶ <https://www.youtube.com/watch?v=pQevw0492Z4>

*¡No! Permanecer y transcurrir
No siempre quiere sugerir
¡Honrar la vida!
Hay tanta pequeña vanidad,
En nuestra tonta humanidad
Enceguecida*

*Merecer la vida es erguirse vertical,
Más allá del mal, de las caídas...
Es igual que darle a la verdad,
Y a nuestra propia libertad
¡La bienvenida!*

*Eso de durar y transcurrir
No nos da derecho a presumir.
Porque no es lo mismo que vivir.
¡Honrar la vida!*

ANEXO 6: GLOSARIO

Acompañamiento Espiritual

Proceso por el cual se desarrolla un itinerario para abordar las diversas temáticas que tienen relación con la fe y la experiencia de Dios. Experiencia para discernir lo trascendental y descubrir la voluntad de Dios en la persona.

Consejería

Ayuda orientativa frente a dificultades en la maduración de la autonomía y libertad en la persona.

Terapia

Intervención realizada por un profesional de la salud mental, conducente a proponer acciones curativas, correctivas o paliativas de traumas y/o dolencias de la psiquis.

BIBLIOGRAFÍA

1. Aguirre, M., Valades, L. Hno. y Montenegro, R. (2010). Texto de Tutoría «Identidad y fundamento de la tutoría de curso». Perú. Universidad Marcelino Champagnat, Escuela de Postgrado.
2. Álvarez, F. (1999). El evangelio de la salud. En F. Álvarez, *El evangelio de la salud* (1º ed.) Madrid: San Pablo.
3. Bautista, M. y Bazzino, C. (2007). *Sanar la muerte de un ser querido*.
4. Béjar, J.S. (2007). 10 palabras claves en la construcción personal. En F. J. Alarcos Martínez, *10 palabras claves en la construcción personal* (1ª ed.) Navarra: EVD.
5. Bucay, J. (2010). *El camino de las lágrimas*. Argentina: Ed Nuevo Extremo.
6. Cáceres, C., Manhey, C. y Rais, A. (2004). Comprensión sistémico-relacional del proceso de Separación Conyugal. Santiago. A.A.V.V. de *Familia y Terapia*. (Agosto N°18)
7. Connelly, W. SJ, Barry, W. SJ. Centro de espiritualidad Ignaciana Buenos Aires, Argentina.
8. Drane, J. F. (1999). El cuidado del enfermo terminal. En J. F. Drane, *El cuidado del enfermo terminal*. Washington: Biblioteca de la OPS.
9. Frankl, V. (1979). *El Hombre en busca de Sentido: Conceptos básicos de Logoterapia*. Barcelona: Herder.
10. Grün, A. (2007). ¿Por qué a mí? Buenos Aires: San Pablo.
11. Grün, A. (2008). *Fuentes de fuerza Interior*. Buenos Aires: Bonum.
12. Grün, A. (2008). Espiritualidad, para que mi vida tenga sentido. En A. Grün, *Espiritualidad, para que mi vida tenga sentido* (1ª ed.). Buenos Aires: Agapoe.
13. Kübler-Ross, E. (2002). Lecciones de vida. En E. Kübler-Ross, *Lecciones de vida*. Barcelona: Ediciones B.
14. Pangrazzi, A. (2003). *El duelo. Cómo elaborar positivamente las pérdidas humanas*. (7ª ed.) Buenos Aires: San Pablo.

15. Rodríguez, Á. (2008). *La persona humana desde su concepción, frente al dolor, la vejez y la muerte*. (1º ed.) Loja, Ecuador: Editorial de la Universidad Técnica Particular de Loja.
16. Ruiz, A. (2001). *Cómo ayudarse a uno mismo*. (6ª Ed.) Santiago de Chile: San Pablo.
17. Ruiz de la Peña, J. L. (1996). Antropología teológica fundamental. En J. L. Ruiz de la Peña, *Antropología teológica fundamental* (3ª ed.) Santander: Sal Terrae.
18. Tizón, J.L. (2007). *Pérdida, pena, duelo, vivencias, investigación y asistencia*. Barcelona: Fundación Vidal Barraquer.Paidós.
19. Worden, William J. (2008). *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*. 2ª Edición. Barcelona: Paidós,
20. Worden, William J. (2004). *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*. Barcelona: Paidós.

Este libro se terminó de imprimir
en los talleres digitales de

RIL® editores • Donnebaum

Teléfono: 22 22 38 100 / ril@rileditores.com
Santiago de Chile, marzo de 2018

Se utilizó tecnología de última generación que reduce el impacto medioambiental, pues ocupa estrictamente el papel necesario para su producción, y se aplicaron altos estándares para la gestión y reciclaje de desechos en toda la cadena de producción.

A veces el duelo es mirado como un camino sin retorno, sin salida, que hace que las personas que lo viven vean todo oscuro, sin claridad y los que están a su alrededor también.

Este libro no pretende ser un recetario para solucionar la experiencia del duelo que vive una persona, o un análisis psicológico y terapéutico de este. Es más bien un adentrarnos desde la fe en Jesucristo en el *ABC del duelo*, sus orígenes bíblicos, sus etapas, y cómo se podría vivirlo en la sociedad y el medio.

Se trata de entrar en la cosa cotidiana, en lo que le pasa a toda persona sin distinción de creencia o formación, clase social u ocupación, al momento de experimentar la pérdida física o moral.

Este texto quiere también aclarar conceptos y así ayudar a entender mejor esta aventura de acompañar en el dolor, logrando ubicarnos desde la perspectiva del doliente y sus necesidades.

Ayudaremos al que acompaña a estar atento a las preguntas que se hace el que sufre un duelo y trataremos de dar respuesta a algunas de ellas para que, de esta manera, pueda entenderlo un poco mejor en su proceso de pérdida.

Al final de este libro, entregamos unas pistas de cómo se debería abordar el duelo para no cometer errores en su manejo. Es una forma de orientar a quien lea estas líneas con sencillas palabras sobre qué hacer cuando le toque vivir un duelo o acompañarlo.

Atrévete a tomarlo en tus manos y leerlo, así podrás ayudar a muchos que están a la orilla del camino.



UST
UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS



RiL editores

ISBN 978-956-01-0477-9



9 789560 104779