



Asociación Mexicana
de Tanatología, A.C.



Instituto de Seguridad
y Servicios Sociales
de los Trabajadores
del Estado

“EL DOLOR DE LA AUSENCIA”...

TESINA

**QUE PARA OBTENER EL DIPLOMADO
EN**

TANATOLOGÍA

PRESENTA:

ELIZABETH DEL ROCÍO SALAS MOJICA



Asociación Mexicana de Educación Continua y a Distancia, A. C.

León, Gto., a 3 de Febrero del 2012.

**DR. FELIPE MARTÍNEZ ARRONTE
PRESIDENTE DE LA ASOCIACIÓN
MEXICANA DE TANATOLOGÍA, A. C.
PRESENTE.**

Por medio de la presente le informo que revisé y aprobé la tesina que presentó:

Elizabeth del Rocío Salas Mojica

Integrante de la Generación 2011 – 2012. El nombre de la Tesina es:

“EL DOLOR DE LA AUSENCIA”...

Atentamente

**Mtra. Marcela I. Feria Ochoa
Directora de Tesina**

DEDICATORIA

Para el **SER** que aún con su ausencia,
continua siendo PRESENCIA TRASCENDENTE
QUE PERMANECE CON VIDA...
...A TI **ANGELITA**

A TI **ALAN**, mi pequeño GRAN VALIENTE,
por demostrar tu GRAN FUERZA INTERIOR, seguramente
parte del gran legado...

A mis **HERMANOS**, en especial a **ISMAEL**.
A todas aquéllas personas cercanas, **FAMILIARES** y **AMIGOS** con
las que compartimos el dolor de su
... Ausencia

Por querernos tan intensamente
de esta forma mutua tan maravillosa a TI **MARY LOLA** y **LETY**

A todos mis Maestros, especialmente a TI **MARCE** y **SILVIA** y a mis
Compañeros, con mención especial a **EVA**, por brindarme este
invaluable acompañamiento en esta experiencia tan dolorosa.

Con todo mi **CARIÑO** y **RESPECTO**

ÍNDICE

	Pag
I. JUSTIFICACIÓN, OBJETIVOS, ALCANCE _____	6
II. CONTENIDO:	
INTRODUCCIÓN _____	7
CAPÍTULO I.- LA PÉRDIDA _____	8
1.1.- Tipos de Pérdidas _____	8
CAPÍTULO II.- EL DUELO _____	10
2.1.- El Duelo y el Luto _____	10
2.2.- Diferencia entre Duelo y Luto _____	11
2.3.- El Origen del Duelo _____	12
2.4.- Las Características del Duelo _____	14
CAPÍTULO III.- FACTORES DETERMINANTES DEL DUELO _____	15
3.1.- Causas de la Muerte _____	15
3.2.- Relación con el Difunto _____	15
3.3.- Red de Apoyo Externo _____	17
3.4.-Repertorio de Recursos Personales _____	18
CAPÍTULO IV.- QUÉ HAY QUE HACER PARA SUPERAR EL DOLOR.... _____	24
4.1.- Aceptar la realidad de la Pérdida _____	20
4.2.- Experimentar El Dolor _____	21
4.3.- Adaptarse al Ambiente “Vacío” _____	22
4.4.- Reinvertir la Energía Emotiva en otras Relaciones _____	23
4.5.- La Superación del Dolor _____	23

CAPÍTULO V.- CURACIÓN DEL DOLOR...	24
5.1.- Aprender a Desapegarse	24
5.2.- Comunicar lo que se Siente	25
5.3.- Tomar decisiones	26
5.4.- Ser Pacientes Consigo Mismos	27
5.5.- Aprender a Perdonar	28
5.6.- Acudir a la Propia Fe	28
5.7.- Creer en Sí Mismos	29
5.8.- Establecer Nuevas Relaciones	30
5.9.- Volver a Sonreír	32
5.10.- Empezar a Dar	33
III. CONCLUSIONES	34
IV. BIBLIOGRAFIA	35

I.JUSTIFICACIÓN, OBJETIVOS Y ALCANCE

Justificación:

Esta investigación se lleva a cabo con la finalidad de tener una visión más cercana sobre la pérdida y sus efectos en la persona que se encuentra en duelo y en darse cuenta de los procesos y características propias del camino que habrá de seguir para lograr la superación del dolor y la recuperación de la propia vida identificando los recursos con los que el ser humano cuenta para seguir adelante.

Objetivos:

- 1** Identificar los factores que determinan la magnitud del duelo.
- 2** Definir los elementos que puede utilizar para superar un duelo.

Alcance:

La presente investigación tiene como propósito realizar un documento de consulta y de orientación para todas aquellas personas que viven una situación de mucho dolor por la pérdida de un ser querido.

Algunas veces, a este dolor le acompañan sentimientos de desamparo, culpa o soledad restándole oportunidades para continuar viviendo una vida satisfactoria, pero si la persona logra tener una aceptación ante lo naturalmente irremediable podrá hacer, de esta experiencia, una oportunidad de crecimiento y desarrollo personal.

II. CONTENIDO

INTRODUCCIÓN

Un aspecto fundamental en la vida de cualquier persona es pasar por la experiencia de perder a un ser querido.

Se trata de una experiencia que se vive muy a menudo, pero que se evita hablar de ello y que se discute muy poco, sin embargo vemos que el problema no se resuelve por no hablarlo sino que más bien se complica sobre todo para el que lo vive hoy y al que le tocará vivirlo mañana, pero, necesitamos hablarlo y saber de él, porque la separación forma y formará parte de nuestra existencia.

El proceso mediante el cual elaboramos las pérdidas que hemos tenido en nuestras vidas se denomina duelo y es necesaria esta elaboración para superar el gran dolor que representa, en el caso de la muerte de un ser querido, **el dolor de la ausencia...**

CAPÍTULO I

LA PÉRDIDA

1.1 Tipos de Pérdidas.

La vida está conformada por distintos tiempos: el tiempo de nacer y el tiempo de morir; el tiempo de plantar y el tiempo de cosechar lo plantado; el tiempo de destruir y el tiempo de edificar; el tiempo de llorar y el tiempo de reír; el tiempo de lanzar piedras y el tiempo de recogerlas; el tiempo de abrazarse y el tiempo de separarse; el tiempo de buscar y el tiempo de perder; el tiempo de guardar y el tiempo de tirar; el tiempo de rasgar y el tiempo de coser; el tiempo de callar y el tiempo de hablar; el tiempo de amar y el tiempo de odiar; el tiempo de guerra y el tiempo de paz.

La vida es un mosaico de distintos tiempos. Todo tiempo está medido por algo que se deja o por algo que se descubre. Todo tiempo conduce a la separación de lo que se era, para aventurarse a lo que se puede llegar a ser.

“Hay un tiempo para buscar y un tiempo para perder” (Qo 3,6). Toda separación es una pérdida, un morir a un modo de ser, de vivir, de estar en relación para abrirse a nuevos modos de ser, a nuevas relaciones, a nuevos desafíos.

Muchas de éstas pérdidas pasan inadvertidas en el tejido de la existencia cotidiana, otras dejan grandes surcos, cuyas huellas duran toda la vida.

Las pequeñas pérdidas preparan para afrontar las grandes separaciones, representadas por las dos más significativas: el nacimiento y la muerte.

Variedad de pérdidas en la vida de un ser humano:

Bienes humanos y espirituales

Cultura

Ilusiones y expectativas

Nacimiento

Identidad personal

Bienes materiales

Etapas del desarrollo

Lazos afectivos

Salud

Muerte de una persona (duelo)

El crecimiento de una persona está ligado a su capacidad de manejar de manera constructiva las pérdidas de la vida. Algunas de las pérdidas más importantes en la vida de una persona son:

- 1.-Nacimiento.- pérdida de la seguridad de la relación simbiótica con la madre.
- 2.-Crecimiento.- cada etapa del desarrollo humano, consta de separaciones y encuentros.
- 3.-La propia cultura.- el alejamiento del ambiente de origen esta determinado por necesidades económicas.
- 4.-Bienes materiales.- el apego a objetos externos provoca turbación en el momento de su pérdida.
- 5.-Vínculos afectivos.- cada biografía esta marcada por las despedidas vividas más o menos intensamente, según las profundidades de la relación.
- 6.-Identidad personal.- desde un fracaso profesional, afrenta académica, rechazos a nivel personal, hasta actitudes de pesimismo, depresión, obsesión, perturban el equilibrio y la dignidad personal.
- 7.-Bienes humanos y espirituales.- diversas formas de violencia social que priva a los ciudadanos del sentido de seguridad y expresan disolución moral y desintegración social.
- 8.-La salud.- situaciones que provocan molestias o condicionan la salud, el trabajo o el futuro son percibidos como una amenaza al propio bienestar.
- 9.-Aquello que nunca se ha tenido.- se puede hablar de pérdidas en el caso de realidades soñadas, deseadas y jamás alcanzadas.
- 10.-La muerte.- de todas las separaciones, la muerte es la más temida, tanto si es la propia como la de un ser querido.

CAPÍTULO II

EL DUELO

Forman parte de la vida de toda persona, dos caras de la muerte: una la propia muerte, la otra, la muerte de un ser querido. Cuando se es víctima de esta pérdida se vive ese tipo especial de aflicción llamada “duelo”.

2.1 El Duelo y el Luto

El término “*duelo*” proviene del latín *dolus* (dolor) y es la reacción natural ante la pérdida de una persona, objeto o evento significativo. Se presenta como una forma de reacción emocional y de comportamiento en forma de sufrimiento y aflicción cuando un vínculo afectivo se rompe. Incluye componentes físicos, psicológicos y sociales, con una duración e intensidad proporcionales a la dimensión y significado de la pérdida.

La vida del ser humano está existencialmente marcada por sus duelos básicos, por el momento y la secuencia en que aparecen, y por la edad en que se sufren.

El duelo es universal, como lo es la muerte. Toda sociedad desde la más tradicional hasta la más moderna, dispone de ciertas costumbres o ritos cuando una persona muere.

El duelo es necesario elaborarlo para poder continuar viviendo, para separarse de la persona fallecida, para conservar lazos diferentes con ella y para reencontrar la libertad de funcionamiento psíquico.

El trabajo del duelo es siempre necesario y sus bloqueos y perturbaciones pueden conducir a serias dificultades.

Cuando un doliente dice “nada volverá a ser lo mismo”, es cierto, con el tiempo terminará por sobreponerse a su dolor pero será una situación nueva, distinta.

La muerte de un ser querido es un desgarramiento profundo, pero que cura naturalmente, a reserva de que no se haga nada para retardar la cicatrización.¹

¹ Mtra. Marcela I. Feria Ochoa

Las dos características que diferencian el dolor por la muerte de un ser querido del dolor por otras pérdidas son:

- La intensidad de los sentimientos. La muerte de una persona querida, generalmente causa una reacción más profunda y prolongada en el tiempo;
- Lo definitivo de la pérdida. La muerte de alguien concluye la experiencia de contacto directo; y para otras pérdidas queda la posibilidad de recuperar lo que se ha perdido.

“No es posible establecer la duración del duelo. La referencia de que un duelo ha acabado es cuando la persona es capaz de pensar en la persona que murió sin dolor.”

Su propósito es prepararnos para que, después de cierto tiempo, nos adaptemos a lo que sucedió y podamos estar otra vez, insertos en la vida.

El término “*luto*” viene del latín *lugere* (llorar). Es la aflicción por la muerte de una persona querida. Se manifiesta con signos visibles externos, comportamientos sociales y ritos religiosos que favorecen el encausamiento adecuado del sentimiento de pérdida del doliente.

2.2 Diferencia entre Duelo y Luto.

Anteriormente se consideraban sinónimos, sin embargo, cabe hacer la diferenciación. El luto se reserva a los aspectos externos convencionales, formales y sociales del comportamiento humano ante la pérdida del ser querido. El Duelo se reserva para nombrar las reacciones afectivas y en especial, al proceso psíquico de elaboración del dolor de la muerte.

El Luto anteriormente:

Se vestía de negro.

No se oía radio, ni se veía televisión, ni se iba al cine o fiestas.

Se asistía al cementerio con más frecuencia.

Se hablaba quedo.

Pasado algún tiempo, se vestía de “medio luto” es decir combinando lo negro con lo blanco.

El Luto ahora:

No se viste de negro, o pocas personas lo hacen.

No se quiere oír de cosas relacionadas con la muerte.

Se corta la expresión de dolor y se le resta importancia.

Hoy la iglesia recomienda el color morado en vez del negro.

Es evidente que la supresión del luto no se debe a la frivolidad de los supervivientes, sino a una coacción despiadada de la sociedad que se niega a participar en la emoción del doliente, ya que es una manera de rechazar la presencia de la muerte, aunque en un principio se admita su realidad.”²

2.3 El Origen del Duelo.

Ante una experiencia tan común como son las pérdidas por muerte, separaciones o extravíos de cosas importantes, es natural preguntarse: ¿Qué finalidad tiene el duelo? ¿Cuál es su función en el proceso de recuperación por el dolor de las pérdidas que se tienen?

Se han propuesto varias teorías, con el fin de entender el significado y la dinámica de esta experiencia.

Dos de las propuestas que reúnen más aceptaciones conciben el duelo como:

- a) ansiedad por separación y
- b) consecuencias de nuestros apegos.

a) Ansiedad por separación

Otto Rank,³ un representante importante de esta corriente, ve, en el nacimiento, el origen de la ansiedad suscitada por la separación.

Analizando esta primera y determinante experiencia de separación, Rank sugiere que si el acontecer del nacimiento se desarrolla positivamente, esto contribuye a la salud del recién nacido; en cambio, si el acontecimiento se ve turbado por la ansiedad y por otras dificultades, el desarrollo del niño puede quedar condicionado.

² Mtra. Marcela I. Feria Ochoa

Mtra. Silvia Gpe. Retana González.

³ O. RANK. The trauma of birth. Kegan – French Trubner, Londres, 1929.

El miedo que el niño siente al nacer conlleva dos elementos: el miedo a la vida y el miedo a la muerte, puesto que el nacimiento representa el término de una experiencia anterior en el seno materno y el comienzo de una nueva vida.⁴

Las pérdidas siguientes de la vida no son sino una repetición de esta dinámica original caracterizada por la tensión entre un “regreso al seno materno” y “el impulso hacia la independencia”.⁵

b) Consecuencia de nuestros apegos

Murray Parkes⁶ y John Bowlby⁷, probablemente los dos investigadores más conocidos en el campo del duelo, afirman que el duelo es la consecuencia de nuestros apegos afectivos.

“El dolor de la aflicción –Parkes- forma parte de la vida exactamente como la alegría del amor, el costo de la implicación”.⁸ Prácticamente, quien elige amar, elige sufrir.

Alexander Bain,⁹ un pionero de la psicología británica del siglo pasado, considera que la intensidad del duelo es proporcional a la fuerza del apego.

Freud¹⁰ dice que la finalidad del dolor es la de recuperar la energía emocional puesta en el objeto perdido para reinvertirla en nuevos vínculos.

La intensidad del dolor no depende de la naturaleza del objeto perdido, sino del valor que se le atribuye.

Cada uno de nosotros gira alrededor de “constelaciones emocionales” formadas por los apegos a objetos o personas que responden a nuestras necesidades emotivas. Cuando las perdemos, experimentamos el proceso del duelo”¹¹

⁴ O. RANK. Will therapy. Knopf, Nueva York, 1936, p. 173

⁵ O. RANK. The trauma of birth. Op. cit. p.24

⁶ C.M. PARKES. Il lutto: studi sul cordoglio negli adulti. Feltrinelli, Milán, 1980

⁷ J. BOWLBY. Attaccamento e perdita, en “Opere”, vol.I. Boringhieri, Turín, 1976

⁸ C. M. PARKES. Op. cit., p. 19

⁹ A. BAIN. The emotions and the will. Longmans Green, Londres. 1875, p. 146

¹⁰ S. FREUD, Lutto e Melancolía, en “Opere”, vol. VIII. Boringhieri, Turín, 1976, pp. 102-118

¹¹ W. ROGERS. The pastor’s work with grief, en “Pastoral Psychology”. XIX sept, 1963,pp. 19-30

1) Las Características del Duelo

El duelo es una dinámica humana con las siguientes características:

1) Es inevitable. Si una condición indispensable para el crecimiento es el cambio, y éste no sucede sin separaciones, y toda separación produce reacciones más o menos atenuadas de duelo, se concluye que el duelo es una dimensión necesaria de la vida.

2) Conlleva sufrimiento. Muchos han comparado la experiencia del duelo con un túnel. El único modo para salir de él es atravesarlo, aceptar su obscuridad como condición para acercarse gradualmente a la luz.

3) *Es portador de crecimiento:* no se puede crecer sin sufrir. La vida es una sucesión de adioses, de separaciones.

En la elaboración del duelo, la palabra clave es “proceso”, no progreso o mejoría.

La reacción ante una pérdida incluye altibajos, regresiones, recaídas, no sólo mejorías. Lo importante es que la persona esté en movimiento y no permanezca inmovilizada por el dolor.

Varias investigaciones han descrito las etapas del proceso de elaboración del duelo. Entre las más conocidas están las fases descritas por E. Kübler Ross,¹² después de entrevistas realizadas a centenares de enfermos graves, que pueden sintetizarse de la siguiente manera:

1.- Negación: rechazo de la verdad (¡No, no soy yo!).

2.- Rabia: reconocimiento de la verdad (¿Por qué precisamente a mí?).

3.- Pacto: compromiso sobre la verdad (Sí, soy yo... pero si...).

4.- Depresión: abatimiento ante la verdad (Sí, soy yo).

5.- Aceptación: reconciliación con la verdad (Sí, soy yo y estoy listo).

Platón recomendaba a sus discípulos: “practica el morir”. Mientras una persona no haya integrado la conciencia de la separación y de la propia muerte, no vive libremente.

¹² E. KULLER-ROSS. Sobre la muerte y los moribundos. Ed. Grijalbo, Barcelona, 1974, pp. 59-177

CAPÍTULO III

FACTORES DETERMINANTES DEL DUELO

El vivir el proceso de duelo, el paso por las fases del proceso, depende de cuatro factores importantes:

3.1 Causas de la Muerte.

La muerte tiene distintos rostros, y el modo en que sucede influye en el duelo de los sobrevivientes. Las más fuertes y prolongadas reacciones ante el duelo se manifiestan cuando la muerte es repentina.¹³

Accidente

Muerte imprevista

Muerte de niño o nonato

Vejez o causas naturales

Asesinato y violencia

Suicidio

Enfermedad terminal

Enfermedad crónica

Desastres naturales

3.2 Relación con el Difunto.

Decir adiós a alguien significa hacerlo en el contexto de una relación en la que el difunto desempeñó funciones específicas en la vida de quienes lo lloran.

Grappiolo¹⁴ enumera una serie de factores, preexistentes a la muerte, que pueden

¹³ C. M. PARKES. Unexpected and untimely bereavement a study of young Boston widows and widowers, en "B. Schoenberg Bereavement". Columbia, Nueva York, 1975, pp 119-138

ejercer el influjo en el proceso del duelo:

Grado de familiaridad y apego.

Grado de dependencia económico-social.

Sentimiento de culpa.

Sexo del sobreviviente.

Clase social.

Presencia o no de otras experiencias de pérdida.

Presencia o no de factores culturales que permiten la expresión del dolor.

Dos aspectos merecen atención especial:

1) Roles desempeñados por el difunto.

2) Calidad de la relación mantenida con él.

1) Cada persona, dentro de la familia, desempeña un papel que garantiza seguridad y continuidad; si falta, causa una perturbación en los equilibrios. La gravedad de la perturbación está proporcionada al papel desempeñado por el difunto.

Smith subraya la importancia de esta dinámica: "El impacto por la muerte debe tomar en consideración el papel jugado por la persona fallecida en uno o más ámbitos de la construcción de la realidad. El dolor dependerá de la clase de contribución ofrecida anteriormente por la persona muerta, por la capacidad de los sobrevivientes de hacer propias las responsabilidades en estos ámbitos y la disponibilidad de recursos alternativos"¹⁵

El significado de los roles desempeñados está en función de las necesidades satisfechas y, como dice Parkes,¹⁶ "no siempre se sabe exactamente qué se ha perdido", dado precisamente a la función o funciones desempeñadas por el difunto y la significación que se le da a cada una de ellas.

2) El proceso del duelo está condicionado principalmente por la calidad de la relación con el difunto.

¹⁴ E. GRAPPIOLO. Il lutto, en "Cure palliative" (de G DI MOLA). Masson, Milán, 1988, p. 269

¹⁵ C. SMITH. Vicino alla morte. Erickson, Trento, 1990 p. 112

¹⁶ C.M. PARKES, Il lutto: studio sul cordoglio negli adulti. Feltrinelli, Milan, 1980, p. 20

En algunas situaciones, la muerte llega a romper una relación sólida basada en el respeto y en el afecto recíproco de los protagonistas.

Parkes identifica este vacío como “privación” entendida como experiencia de soledad, pobreza, frustración sexual y falta de seguridad.¹⁷

Existen casos en los que la muerte es el marco que cierra un cuadro de relaciones vividas en el conflicto o en la alienación. El duelo de los sobrevivientes se vive como amargura por lo negativo de la relación, por el tiempo mal gastado, por la conciencia de errores presuntos o reales.

Para los familiares que vivieron una relación problemática o ambivalente con el difunto es terapéutico tener la oportunidad de examinar sus estados de ánimo abiertamente.

No siempre pueden expresar a sus amigos y familiares lo que sienten, por temor a ser juzgados o aislados, pero es importante que encuentren a alguien con quien desahogarse para “desarrollar un equilibrio entre el total reproche hacia el difunto y la reprobación hacia sí mismos, y para lograr un compromiso que permita ver las partes positivas y las negativas que siempre hay en toda relación y aceptar la normal debilidad humana.”¹⁸

Sea que la relación haya sido profunda y gratificante o superficial y frustrante, hay que curar las heridas de modo que cicatricen poco a poco.

3.3 Red de Apoyo Externo.

Los familiares en duelo viven su dolor en el contexto de una realidad social que tiene su relieve en el proceso de superación de la pérdida.

La familia es el contexto fundamental en donde se vive la experiencia del duelo. Hay familias que ayudan para una sana elaboración del acontecimiento luctuoso y otras que lo obstaculizan.

Vollman ha observado cómo familias que utilizan sistemas de comunicación abierta y eficaz y que facilitan el compartir los sentimientos, tienen más probabilidad de llegar a una mejor adaptación, respecto de otras que aplican, en cambio, un modelo de negación o de represión de los sentimientos.¹⁹

¹⁷ *Ibíd.*, p. 23

¹⁸ C. SMITH. *Op. cit.*, p. 119

¹⁹ VOLLMAN ET AL II. The reactions of family system to sudden and unexpected death, en “Omega”, 1971, p.p. 67-106

A conclusiones semejantes llegó también Cohen, notando que la comunicación abierta, la participación de informaciones y la toma de decisiones entre los miembros de la familia aumentan probabilidades de una adaptación eficaz durante el período que sigue a la muerte.²⁰

Otras redes de apoyo externo que ayudan a la elaboración del duelo son la cultura, ritos y tradiciones en la cual se vive; profesionistas especializados en los temas de muerte y duelo; grupos de apoyo de pérdidas y duelo; amigos solidarios que acompañan durante el proceso así como comunidades religiosas.

3.4 Repertorio de Recursos Personales.

La elaboración positiva de una pérdida luctuosa depende de la persona, de sus características y recursos propios. Personas confrontadas con la misma pérdida reaccionan de manera completamente distinta. Para uno la muerte de su ser querido es desoladora y paralizante, para otro se transforma en una experiencia de crecimiento personal. Hay individuos que ante el sufrimiento se pierden, otros se descubren; gente que se abandona a la desesperación, otros que sacan a la luz su riqueza interior. Varios factores, dentro de cada persona, manifiestan la unicidad de estas diversas reacciones: el carácter, la edad, el sexo, la capacidad de adaptación y de afrontar el estrés, la confianza en sí mismos, la propia visión de la vida.

Claramente la personalidad juega un papel determinante en la elaboración del duelo: las personas extrovertidas, las personas sentimentales tienen esquemas de referencia opuestos a los de las personas racionales.

Individuos de carácter cerrado, con una pobre imagen de sí mismos y dependientes del prójimo, tienen mayores dificultades para afrontar las separaciones respecto de otros que, teniendo una personalidad abierta y cordial, saben afrontar las crisis con realismo y optimismo. Investigaciones hechas por Maddison y Raphael²¹ parecen indicar que las categorías más vulnerables al duelo son las personas socialmente aisladas, las que han sido educadas a no expresar su dolor.

En relación a los recursos, entendiendo como tal aspectos de carácter material, humano y espiritual, que permiten a la persona canalizar las propias energías de manera constructiva y que cumplen con la función de ser un apoyo al diversificar el uso del tiempo y del ambiente social. Cuando estos son identificados permiten su movilización hacia una recuperación más sana e integral. Entre estos podemos citar:

Personalidad

²⁰ COHEN. Family adaptations to terminal illness and death of a parent, en "Social casework", abril 1977, p. 225

²¹ D. MADDISON; B. RAPHAEL. Conjugal bereavement and the Social network, en "Schoenberg Bereavement". Columbia N. Y., 1975, pp. 26-41

Trabajo

Hobbies

Fuerza de voluntad

Eficacia

Tenacidad

Equilibrio

Serenidad

Iniciativa

Apertura a la amistad

Sentido de responsabilidad

Y como escribe San Pablo: "Las tres grandes cosas que quedan: la Fe, la Esperanza y la Caridad" (1 Co 13,13).

CAPÍTULO IV

QUÉ HAY QUE HACER PARA SUPERAR EL DOLOR...

Existe un término de la lengua inglesa “grief-work” (trabajo de duelo), empleada para significar el trabajo, la fatiga, el esfuerzo necesarios para elaborar los sentimientos ligados a la pérdida de una persona querida.

Parkes menciona sobre el peligro y las posibilidades insertas en estas crisis:

“Bajo muchos aspectos el duelo puede considerarse una enfermedad. Pero también puede conllevar un refuerzo. Exactamente como lo huesos rotos pueden, al final, resultar más fuertes que los originales, así la experiencia del duelo puede reforzar y hacer más maduros a los que anteriormente habían vivido bajo la sombra de la desgracia”²²

Worden²³ identifica cuatro tareas para la elaboración del duelo que resumen las etapas esenciales para separarse del pasado y crecer en nuevas direcciones:

4.1 Aceptar la Realidad de la Pérdida

Es la premisa más evidente, pero el paso más difícil. Hay resistencia a breve y largo plazo a aceptar la irreversibilidad de la pérdida.

El psiquiatra Geoffrey Gorer²⁴ menciona un comportamiento, el cual define como “momificación” y que se manifiesta en la tendencia de los sobrevivientes a mantener lo que pertenecía al difunto en una condición momificada: vestidos, cosas personales, que conservan como objetos para venerar.

Aceptar la muerte quiere decir reconciliarse con la propia mortalidad y con la realidad de que su ser querido ya no existe.

“Una señal de que la persona en duelo empieza a aceptar la pérdida se tiene cuando comienza a hablar del difunto en términos de “muerte” y de “soledad personal”. Cuando la pérdida se vuelve real, el sufrimiento por estar solos y tener que hacer

²² C.M. PARKES. Il lutto: studi sul cordoglio negli adulti. Feltrinelli, Milán, 1980, p.18

²³ W. WORDEN. Grief counseling and grief therapy. Springer, Nueva York, 1982, pp. 11-16

²⁴ G. GORER. Death, grief and mourning in contemporary Britain. Cresset, Londres, 1965

frente a cada nuevo día sin el compañero desaparecido, empieza a sentirse y a expresarse.”²⁵

También existen casos de hombres y mujeres que afrontan con serenidad la muerte y aceptan la realidad de la separación con sabiduría y realismo.

A menudo, son personas que manifiestan gratitud por cuanto han recibido de la vida y son sostenidas por una esperanza que mira más allá de la muerte:

“Porque sabemos que si esta tienda, que es nuestra habitación terrestre, se desmorona, tenemos una casa que es de Dios: una habitación eterna, no hecha por mano humana, que está en los cielos”. (2 Co 5, 1).

4.2 Experimentar el Dolor

El sufrimiento causado por la separación está lleno de sentimientos que piden hospitalidad. El proceso para elaborarlos se realiza a lo largo de diversos caminos:

- **La conciencia:** el primer paso es el de llamar por su nombre lo que se siente: “me siento triste”, “estoy resentido”, “me siento tan inseguro...”. Saber lo que se siente dentro de nosotros permite ejercer un cierto control sobre las emociones, en vez de sentirnos dominados por ellas;
- **La comprensión:** los sentimientos son riachuelos que llevan su agua al mar de la vida: volver a remontar su curso lleva a descubrir la fuente. Los diversos estados de ánimo pueden surgir de recuerdos, contactos, temores, inadecuaciones: tratar de conocer su origen (por ejemplo: “qué me está irritando?”, “¿de dónde nace esta ansiedad que tengo dentro?”) ayuda a conocerse mejor y a ampliar el propio abanico de respuestas;
- **La aceptación:** los sentimientos son tesoros frágiles, pero esenciales para las relaciones; ayudan a comprender y a apreciar los valores ligados a la separación. Necesitan comprensión, no juicio o marginación. Expresiones como: “no debo sentirme así”, “no es justo que me enfade”, “no debo sentirme sola”, indican dificultad para ofrecer acogida a los sentimientos que habitan en nosotros;
- **La expresión:** toda persona elige la modalidad más apropiada para canalizar los sentimientos. Hay quien prefiere la expresión verbal, desahogándose con alguien, y quien la no verbal o actitudinal, quizá haciendo un paseo o sumergiéndose en alguna actividad, eligiendo la expresión más adecuada para liberar la energía y la tensión que se lleva dentro;
- **La integración:** los sentimientos forman parte integrante de la experiencia humana lo mismo que los músculos del cuerpo, los pensamientos de la mente,

²⁵ C. SMITH. Vicino alla norte. Erickson, Trento, 1965, p. 117

los valores del espíritu. Cuanto más una persona se abre para acogerlos, tanto más es auténtica y libre. **“La valentía no es la ausencia del miedo y del dolor, sino la confirmación de la validez de la vida a pesar del miedo y del dolor”**²⁶

Campbell²⁷ se sirve de los sentimientos para ilustrar cuatro modelos de duelo:

1.- El Héroe: es el que se presenta como superior al dolor y niega su humanidad. En los comienzos de los años 60 la TV difundía en todo el mundo los funerales del presidente Kennedy asesinado. La imagen de Jackie, la viuda del presidente, que caminaba firme detrás del féretro con el rostro gélido y sin emociones, fue propuesta como ejemplo heroico de comportamiento en el duelo.

2.- El Mártir: es la persona que se siente víctima de su sentimiento de culpa: se reprocha a sí misma por la muerte del ser querido y por haberle sobrevivido. Dirigiéndose a quien experimenta esta dinámica, Buckman invita tomar conciencia de que “ni la muerte, ni tu sobrevivencia son culpa tuya”²⁸.

3.- El Loco: su sentimiento prevalente es la hostilidad y la agresividad dirigida hacia personas diversas (médicos, familiares, etc.) consideradas como responsables de la muerte del ser querido.

4.- El Payaso: su estado de ánimo predominante es la tristeza enmascarada bajo los vestidos del payaso.

Indudablemente toda persona en duelo se identifica de algún modo con los sentimientos dramatizados de estas figuras. Lo peligroso es vivir constantemente a la sombra de cada sentimiento, sea el resentimiento, la tristeza u otro, ya que esto sería perjudicial para la salud. Por otro lado, lo que si garantiza un sano desarrollo del dolor, es la capacidad de dar espacio a la variedad de sentimientos, liberándolos de manera constructiva.

4.3 Adaptarse al ambiente en donde el difunto ya no está presente

La consternación y el abatimiento que acompañan una pérdida significativa son reacciones comprensibles, pero el retirarse del mundo porque se está herido y ya no está el ser querido, no ayuda.

²⁶ E. GROLLMAN. What helped me when my loved one died. Beacon, Boston, 1981, p. 149

²⁷ A. B. CAMPBELL. Life is goodbye, life is hello. Compcare Pub, Minneapolis, 1982, pp. 75-87

²⁸ R. BUCKMAN. ¿Cosa dire? Ed. Camilliane, Turín, 1990, p. 140

La tarea del sobreviviente es la de arremangarse y afrontar los desafíos puestos por una vida cambiada. Hacer el esfuerzo por reconstruir la propia existencia sin la persona amada.

4.4 Reinvertir la Energía Emotiva en otras Relaciones

Quien ha sido herido por la muerte rehúsa involucrarse, por temor a que al involucrarse con otras personas pueda deshonorar, de alguna manera, la memoria del difunto, o que el desarrollo de una nueva relación pueda terminar con otra pérdida, siendo que en realidad, un corazón herido se cicatriza abriéndose a los demás. Cuando una fuente de amor se agota, el desafío es el de orientar las propias posibilidades humanas y el de donación hacia otras causas.

Kushner dirige una invitación a todos los que, como él, han sufrido un duelo, e ir más allá de las preguntas que se refieren al pasado y al dolor “¿por qué precisamente a mí?”, para abrirse a las posibilidades del futuro: “ahora cuando he vivido esta pérdida, ¿qué puedo hacer?”.²⁹ Sobre esta misma línea de pensamiento se sitúa Soelle al sugerir que el verdadero desafío no es el de preguntarse “¿de dónde viene esta tragedia?” sino “¿a dónde me puede guiar?”³⁰. Quien responde a esta interrogante está en camino de curación.

4.5 La Superación del Dolor

¿Cuándo se puede considerar superado el dolor? No hay una respuesta sencilla a esta pregunta.

Dos signos concretos pueden indicar que la persona está saliendo del proceso de duelo:

- Cuando se tiene la capacidad de recordar y de hablar de la persona amada sin llorar o desanimarse.
- Cuando se tiene la capacidad de entablar nuevas relaciones y de enfrentar los desafíos de la vida.

²⁹ H. KUSHNER. When bad things happen to good people. Avon Books, Nueva York, 1981, p. 137

³⁰ D. SOELLE. Sufrimiento. Ed. Sígueme, Madrid, 1978

CAPÍTULO V

CURACIÓN DEL DOLOR...

...LA ESPERANZA

La elección de amar a alguien siempre va acompañada de lo inevitable del sufrimiento. Tarde o temprano llega el momento de decir “adiós”, entonces el amor tiene el rostro del dolor.

De improviso el pasado envuelve con sus recuerdos, el presente se llena de soledad y el futuro se perfila lleno de incertidumbre.

El dolor, como el amor tiene sus ritmos: el proceso de curación requiere tiempo; más el tiempo por sí solo, no hace milagros.

“El tiempo, se dice, es un gran médico que cura y consuela. Ciertamente es verdad, pero no siempre, no para todo. Puede curar una desilusión, borrar un recuerdo de amor, liberar a la memoria de un recuerdo molesto, de una pesadilla, de una amargura. Pero hay dolores que no tienen tiempo: inamovibles, enormes, miles de veces más fuertes que nuestras capacidades de sufrir, permanecen allí, inexorables, como puñales en el corazón. Prueben a preguntarle a una madre y un padre que hayan perdido a su hijo”³¹.

El tiempo tiene en sí el poder de curar las heridas, pero también puede infectarlas.

Si una persona en duelo se retira a su propio mundo esperando que el tiempo suavice las heridas y la amargura, se dará cuenta que al pasar de los días no atenúa, sino que intensifica la aflicción.

A continuación se expone un decálogo que nace de testimonios de personas en duelo, para delinear un itinerario de crecimiento basado en el uso positivo del tiempo puesto al servicio de la esperanza.

Decálogo para quien se encuentra en duelo:

5.1 Aprender a Desapegarse

Desapegarse no quiere decir olvidar al ser querido o amarlo menos.

“Muchos consideran que dejar una relación es un deshonor o una ofensa, porque piensan que la única inmortalidad posible para una persona muerta es la de ser

³¹ V. BUTTAFAVA. La vita é bella nonostante. Rizzoli, Milán, 1975, p. 22

recordada. Y esto no es así. Quien piensa de esta forma no sabe que, si ha habido una relación verdadera, significativa, cuando el otro estaba presente, entonces hemos sido tocados, enriquecidos, cambiados; la persona que hoy has perdido ha entrado realmente dentro de ti y sigue viviendo en ti como parte de tu ser no solamente como recuerdo, o como una máxima que has hecho tuya y que termina estando entre tú y el mundo.

En donde ha habido una relación, la otra persona se ha convertido en parte funcional de ti mismo”³²

La personalidad, el estilo, los valores, el modo de comportarse dejan una huella en los que sobreviven.

A medida que la persona madura su identidad y desarrolla actitudes o convicciones nuevas, se vuelve menos dependiente del difunto y más libre para realizar sus potencialidades.

“El dolor y el crecimiento están unidos entre sí: en la medida en que la persona completa su dolor y se libera de lazos anteriores, es capaz de orientarse hacia el futuro, encausando las propias energías hacia nuevos empeños y direcciones”³³.

Desapegarse significa, crear un espacio entre la muerte del ser querido y el desafío de llevar adelante el propio proyecto de vida. Conlleva la capacidad de liberar los sentimientos que nos ligan a él, pero también la responsabilidad de asumir temores y esperanzas que nos pertenecen.

5.2 Comunicar lo que se Siente

La muerte concluye una vida, pero no la relación. “La relación no termina por divorcio, por separación, por muerte, por partida: es decir, cuando ya no hay un contacto real entre las personas. Para que termine verdaderamente es necesario que sea completada a nivel de expresión.

Puede haber una enorme cantidad de sentimientos inexpressados, acumulados: viejos resentimientos, heridas, culpas, acusaciones y también sentimientos de estima, de aprecio y de amor, que pueden haber sido frustrados, y que ahora los son mucho más por el simple hecho de que ya no existe el otro al cual expresarlos”³⁴.

Y no se trata sólo de comunicar a alguien las apreciaciones, los resentimientos o los arrepentimientos ligados a la relación, sino también los sentimientos de la situación que surgen en el presente, de la soledad, de la incertidumbre.

³² B. SIMMONS. Vivere é separarsi, en “Le separazioni nella vita”. Cittadella, Asís, 1985, p. 89

³³ R. SULLENDER. Grief and growth. Paulist, Nueva York, 1985, p. 80

³⁴ B. SIMMONS. Op. cit., pp. 85-86

El duelo se elabora en la medida en que el nudo de los sentimientos es gradualmente afrontado y resuelto. El camino para liberar el dolor es el de dar voz a las propias reacciones y humores confiándose a los propios rituales del cuerpo en el transmitir las emociones humanas: las lágrimas transmiten tristeza, el temblor el miedo, un abrazo el afecto, la sonrisa el optimismo.

Pero también es importante encontrar a alguien con el cual confiarse verbalmente.

No siempre este “alguien” esta presente o dispuesto a tolerar los recuerdos de otro.

En estas situaciones, de particular ayuda y consuelo puede resultar útil el contacto con otros que han vivido una experiencia luctuosa.

Estar en contacto con estas personas permite verificar la “normalidad” de las propias reacciones, tomar conciencia de los distintos modos como se afronta la pérdida y asumir responsabilidades por las propias decisiones ante una vida cambiada.

5.3 Tomar Decisiones

Víctor Frankl, un sobreviviente de los campos de concentración, sintetizó el poder elegir el propio comportamiento ante un drama que no se puede cambiar:

“Todo lo que amamos se nos puede arrancar; lo que no se nos puede quitar es el poder de elegir qué actitud asumir ante estos acontecimientos”³⁵

Quien esta golpeado por un duelo, puede elegir: sentirse víctima de los acontecimientos o desarrollar una actitud de sano realismo, entre huir de la realidad o afrontarla.

Claro está que no se puede cambiar de improviso una vida construida alrededor de roles, esperanzas y comportamientos bien definidos. El pasado condiciona y hace más difícil el camino.

El pasado no se puede cambiar: lo que se puede hacer es comenzar a obrar hoy, con valentía y buena voluntad, a hacer lo que no se hizo ayer.

En las fases iniciales del duelo, un objetivo concreto es el de tomar “pequeñas decisiones” que permitan a la persona despertarse y ganar confianza en sí misma.

Ante todo la persona debe elegir vivir y no simplemente existir: vivir una hora, un día, sin preocuparse o dramatizar el mañana.

³⁵ V. FRANKL. Man's search for meaning. Touchstone, Nueva York, 1959

El desafío concreto es el de restablecer un ritmo cotidiano, organizando, aunque de manera sencilla, el uso del propio tiempo, decidiendo las actividades por desarrollar, los contactos y los intereses por cultivar.

Todo, y todo es por ejemplo, tener que hacer el mercado, visitar a un amigo, ver un programa televisivo pueden representar un estímulo, un aliciente para mirar hacia adelante, en vez de sentirse esclavos del pasado.

Las “pequeñas decisiones” permiten a las personas volver a sumergirse en la vida para construir un nuevo “proyecto de vida”.

Sin embargo, las más “grandes decisiones” como vender la casa, ir a vivir en otro ambiente, abandonar la carrera, es necesario postergarlas hasta que la persona en duelo haya alcanzado más serenidad y equilibrio.

5.4 Ser pacientes consigo mismos

La paciencia es una virtud difícil de cultivar, tanto para los niños como para los adultos. Si las cosas no mejoran rápidamente, es fácil abandonarse al desánimo: “Todavía me siento triste”, “no logro rezar”, “pienso siempre en ella”, “¿cuándo terminará este calvario?”, son expresiones que denotan impaciencia en el proceso del duelo. Esperanzas irracionales frustran el proceso de recuperación.

El camino del duelo es algo así como recorrer las estaciones del Vía Crucis: hay caídas, muchos espectadores al margen del drama, a veces un rostro amigo, y a veces traiciones inesperadas.

Junto con los momentos de progreso hay vacilaciones, capitulaciones imprevistas, interrogantes asfixiantes.

El poeta Rocki escribía al respecto:

“Sé paciente con todo lo que queda sin resolver en tu corazón. Trata de amar incluso tus preguntas. No busques las respuestas que no se te pueden dar porque no las puedes vivir. Vive todo. Vive tus preguntas porque tal vez, sin notarlo, estás gradualmente elaborando las respuestas”

No es fácil ser paciente consigo mismos y con los cambios: el esfuerzo de asumir nuevos compromisos requiere la capacidad de revitalizar los problemas, la disponibilidad para cometer errores, la fuerza para soportar frustraciones y soledad.

“Cuando somos impacientes, cuando quisiéramos renunciar al aislamiento tratando de superar demasiado pronto el sentido de separación, ignoramos lo que ya sabemos por experiencia: que ni amor, ni amistad, ni abrazo íntimo, ni beso tierno, ni

*colectividad, ni hombre, ni mujer podrán nunca satisfacer nuestro deseo de ser liberados de nuestra condición solitaria*³⁶

5.5 Aprender a Perdonar

El sentido de culpa y la necesidad de perdón acompañan muchas experiencias humanas, especialmente las que han quedado incompletas.

Al examinar nuestra vivencia y nuestras relaciones con la persona muerta siempre hay cosas que desearíamos haber hecho de otro modo. Pero no es justo juzgar el pasado con el conocimiento de hoy y torturarse por errores cometidos con anterioridad porque cuando las hicimos fueron hechas con las mejores intenciones.

Perdonarse quiere decir aceptar las propias imperfecciones, hacer la paz consigo mismo y encauzar el sentido de culpa para mejorar el presente. La necesidad de reconciliación nace de la conciencia de que nuestro amor por el difunto no fue perfecto, tiene inclusive nuestras debilidades y nuestros recursos. Pero también así fue el suyo para nosotros. No es necesario idealizar al difunto, es más sano recordarlo como era sin pretender que con la muerte se haya vuelto santo.

Quien ha sufrido por un duelo debe aprender a perdonar incluso al prójimo por comentarios insensibles expresados, por ofensas y errores cometidos o por falta de atenciones y olvidos sufridos. A veces la gente no es consciente de cuánto la otra persona esta sufriendo. A los que como él fueron probados por una separación y que pueden sentirse heridos por falta de atención del prójimo, Jones les recuerda que probablemente en el pasado ellos mismos pueden haberse comportado de la misma manera para con otros que estaban en el dolor.³⁷

A veces, la exhortación es la de perdonar al difunto mismo por habernos dejado o por haber traicionado nuestras esperanzas.

Es humano y saludable expresar la propia ira, con tal de que después venga el tiempo del perdón, de lo contrario la ira se vuelve más destructiva y alienante.

La fe puede infundir la fuerza para recibir y ofrecer el don del perdón. Si hay culpa, en vez de paralizar, debe llevar a amar de modo distinto a los que quedan.

En último análisis, aun en las más increíbles tragedias, el desafío es el de perdonar a la vida por habernos herido, a la muerte por habernos quitado a la persona querida y, tal vez, a Dios por haber creado un mundo imperfecto habitado por el sufrimiento³⁸.

³⁶ H. NOWEN. *Il guaritore ferito*. Queriniana, Brescia, 1983, p. 78

³⁷ J. G. JONES. *Time out for grief*. *Our Sunday Visitor*, Indiana, 1979, p. 133

³⁸ H. KUSHNER. *When bad things happen to good people*. Avon, Nueva York, 1981, p. 147

5.6 Acudir a la propia Fe

El sufrimiento que tiene significado es más soportable.

Wayne Oates considera que el proceso de aflicción no es completo hasta que el afectado por el duelo no haya descubierto un nuevo significado en la vida³⁹.

El descubrimiento de significado no es inmediato. Más bien, el impacto inicial con la muerte sacude la fe. Es un acontecimiento “fuera de programa”, que rompe la familiaridad de los sobrevivientes y los proyectos personales.

La imagen que se tiene de Dios entra en crisis, pero para otros la relación con Dios puede reforzarse: “Dios me esta dando la fuerza que necesito”, “no sé qué hubiera hecho si no hubiese tenido fe”, “en la oración es donde encuentro la paz”.

Para quien está amargado con Dios, un modo de expresar la ira es el de no querer volver a la iglesia ni rezar.

Dios no causa las tragedias, algunas son causadas por la desgracia, otras por la irresponsabilidad humana, otras son consecuencias inevitables de la naturaleza mortal. Dios no causa ni previene las tragedias, pero da la fuerza para afrontarlas y superarlas⁴⁰.

La fe no protege del dolor, pero ayuda a afrontarlo; no lo explica, pero inspira a usarlo positivamente; no lo absolutiza, pero ayuda a redimensionarlo a través de propuestas de esperanza y la invitación a la solidaridad.

5.7 Creer en Sí Mismos

La confianza se promueve retomando actividades dejadas o ampliando la esfera de los propios conocimientos.

Hay una gran satisfacción al aventurarse en lo no experimentado: cada nueva realización es un resorte formidable en el camino del recomenzar. Las simples acciones de poder cambiar un foco fundido, arreglar algo que se rompió, remendar la ropa, promueven la confianza en sí mismo, en quien lo hace por primera vez. El sufrimiento estimula también la creatividad.

“Experiencias dolorosas estimulan a veces las sublimaciones o hasta revelan nuevas capacidades en algunas personas. Otras se descubren más productivas en diversos campos, más capaces de apreciar a las personas y a las cosas, más tolerantes en sus relaciones con los demás, más sensatas”⁴¹.

³⁹ W. OATES. Pastoral care and counseling in grief and separation. Fortress, Filadelfia, 1976, p. 46

⁴⁰ H. KUSHNER. Op. cit., o. 141

⁴¹ L. GRINBERG. Colpa e depressione. Il Formichiere, Milán, 1978

La confianza en sí mismos aumenta en la medida en que la persona descubre lo que le ayuda a curarse y a sentirse mejor.

Escribir un diario, darse tiempo para leer o frecuentar cursos estimulantes, participar en viajes, cultivar algún pasatiempo, son todas iniciativas que sirven para conocerse a sí mismos, realizar las propias potencialidades, ampliar los propios horizontes.

5.8 Establecer Nuevas Relaciones

Si la fe ayuda a vivir, las nuevas relaciones permiten seguir amando. Nadie se define por una sola relación.

Lindemann considera la resolución del duelo como la capacidad de encontrar una solución a lo que a primera vista parecía insustituible⁴².

Toda pérdida representa un desapego de una parte de sí:

- Quien pierde un padre llora por la pérdida del pasado;
- Quien pierde a un cónyuge llora por la pérdida del presente;
- Quien pierde a un hijo llora por la pérdida del futuro.

Estos desgarramientos interiores se superan en la medida en que los sobrevivientes logran romper el propio aislamiento y emplear en los demás sus capacidades afectivas.

La finalidad de las nuevas relaciones no es la de resolver la soledad, sino la de reducirla.

La soledad forma parte de toda existencia, pero hay una diferencia entre “estar” solos y el “sentirse” solos. Por lo tanto, el que esta en duelo debe aprender a hacerse buena compañía y, además de, aliviar la propia soledad organizando contactos con otros.

En los viejos amigos se puede encontrar seguridad y ánimo; en las nuevas relaciones oportunidad para el futuro.

La vida está hecha de pequeños gestos y la felicidad, como escribe Gandhi, es un mosaico de acciones concretas:

Toma una sonrisa

regálala a quien

⁴² E. LINDEMANN. Grief and grief management. “The Journal of Pastoral Care”, XXX Sept., 1976, pp. 198-201

nunca la ha tenido.

*Toma un rayo de sol
hazlo volar allá
en donde reina la noche.*

*Descubre una fuente
haz bañar
a quien vive en el barro.*

*Tom una lágrima
ponla en el rostro
de quien nunca ha llorado.*

*Tomas la valentía
ponla en el ánimo
de quien no sabe luchar.*

*Descubre la vida
Nárrala a quien
No sabe entenderla.*

*Toma la esperanza
y vive su luz.*

*Toma la bondad
y dónala a quien
no sabe donar.*

*Descubre el amor
y hazlo conocer
al mundo.*

MAHATMA GANDHI

5.9 Volver a Sonreír

No se nace feliz o infeliz. Se aprende a ser feliz en base al modo como se afrontan las realidades de la vida. La felicidad de la persona no está ligada a la ausencia de problemas o adversidades, sino a su capacidad de afrontarlos positivamente. La pérdida de un ser querido causa tristeza, pero no significa que las personas en duelo estén condenadas a la infelicidad por el resto de sus días.

La sonrisa ayuda a descansar el dolor y a descubrir espacios de alegría y de optimismo en la vida cotidiana.

Kant la señala como uno de los grandes dones que Dios ha dado al hombre:

“En compensación de la humana miseria, el cielo ha provisto dar al hombre tres grandes dones: el sueño, la sonrisa y la esperanza”⁴³.

La sonrisa puede surgir de los recuerdos y pensamientos que pasan por nuestra mente, o por situaciones ridículas en las que se puede encontrar la persona. Hay tantas razones para llorar como para reír en la vida y, en el fondo, siempre hay un poco de comedia en nuestras tragedias y un poco de tragedia en nuestras comedias.

El buen humor ayuda a endulzar los tragos amargos, a relativizar los contratiempos y a mantener la realidad en la justa perspectiva.

La sonrisa es una medicina no sólo para el espíritu, sino también para el cuerpo: libera las tensiones internas y carga las baterías para los días sin sol.

Como escribía Faber en un mensaje famoso:

“Una sonrisa no cuesta nada y produce mucho.

Nadie es tan rico que pueda prescindir de ella

y nadie es tan pobre que no pueda darla.

Si no encuentran

quien les dé la esperada sonrisa

sean generosos y denle la suya

porque nadie tiene tanta necesidad

de la sonrisa como quien no sabe darla a los demás”.

⁴³ A. RIGOBELLO. Kant: che cosa passo sperare. Studium, Roma, 1983

5.10 Empezar a Dar

El misterio más grande que esconde el dolor es su capacidad secreta de desencadenar amor.

La forma más eficaz de vencer la propia soledad y superar el dolor es involucrarse en la soledad y en el dolor del prójimo.

“Un dolor compartido ya no es paralizante, sino movilizante, cuando se le toma como medio de liberación. Una vez que se haya comprendido que no debemos rehuir el sufrimiento sino que podemos movilizarlo para una búsqueda común de vida, ese sufrimiento se transformará de expresiones de desesperación en signos de esperanza”⁴⁴.

El voluntariado, la inserción en grupos caritativos, el compromiso en algún proyecto de ayuda a personas dependientes o categorías particulares de personas necesitadas, constituyen modalidades diversas para cicatrizar las propias heridas y derramar sobre los demás el aceite del amor y de la solidaridad. La conciencia de que alguien tiene necesidad de nosotros, el sentir que podemos ofrecer ayuda, da un nuevo sentido de vida.

El sufrimiento que no destruye mejora a las personas. El camino para devolver significado a la vida es utilizar las ocasiones oportunas para ayudar a los demás.

El presente trabajo se llevó a cabo con ideas tomadas y adaptadas del libro **“El Duelo” -experiencias de crecimiento-** de Arnoldo Pangrazzi de Ediciones San Pablo.

⁴⁴ H. NOWEN. Op. cit., pp. 86-87

III. CONCLUSIONES

El ser humano vive una serie de experiencias en cada una de sus etapas de desarrollo, vivencias que tienen significados e implicaciones diferentes. Algunas no son trascendentes pero otras, pueden marcar de manera permanente la vida de una persona.

Es la pérdida de un ser querido, una de las huellas más trascendentes en la historia personal.

Como vimos en este trabajo, la manera de vivir y superar el duelo depende de diferentes factores así como de la actitud que se tenga para buscar un camino acompañado de apoyos que ayuden a rescatar la alegría por recuperar la vida propia y vivirla con la aceptación de que vale la pena hacerlo a pesar del **...dolor de la ausencia.**

IV. BIBLIOGRAFÍA

1. **A. B. CAMPBELL.** Life is goodbye, life is hello. Compcare Pub, Minneapolis, 1982, pp. 75-87
2. **A. BAIN.** The emotions and the will. Longmans Green, Londres. 1875, p. 146
3. **A. RIGOBELLO.** Kant: che cosa passo sperare. Studium, Roma, 1983
4. **B. SIMMONS.** Op. cit., pp. 85-86
5. **B. SIMMONS.** Vivere é separarsi, en "Le separazioni nella vita". Cittadella, Asís, 1985, p. 89
6. **C. M. PARKES.** Op. cit., p. 19
7. **C. M. PARKES.** Unexpected and untimely bereavement a study of young Boston widows and widowers, en "B. Schoenberg Bereavement". Columbia, Nueva York, 1975, pp 119-138
8. **C. SMITH.** Op. cit., p. 119
9. **C. SMITH.** Vicino alla morte. Erickson, Trento, 1965, p. 117
10. **C. SMITH.** Vicino alla morte. Erickson, Trento, 1990 p. 112
11. **C.M. PARKES,** Il lutto: studio sul cordoglio negli adulti. Feltrinelli, Milan, 1980, p. 20
12. **C.M. PARKES.** Il lutto: studi sul cordoglio negli adulti. Feltrinelli, Milán, 1980
13. **C.M. PARKES.** Il lutto: studi sul cordoglio negli adulti. Feltrinelli, Milán, 1980, p.18
14. **COHEN.** Family adaptations to terminal illness and death of a parent, en "Social casework", abril 1977, p. 225
15. **D. MADDISON;** B. RAPHAEL. Conjugal bereavement and the Social network, en "Schoenberg Bereavement". Columbia N. Y., 1975, pp. 26-41
16. **D. SOELLE.** Sufrimiento. Ed. Sígueme, Madrid, 1978
17. **E. GRAPPIOLO.** Il lutto, en "Cure palliative" (de G DI MOLA). Masson, Milán, 1988, p. 269
18. **E. KULLER-ROSS.** Sobre la muerte y los moribundos. Ed. Grijalbo, Barcelona, 1974, pp. 59-177
19. **E. LINDEMANN.** Grief and grief management. "The Journal of Pastoral Care", XXX Sept., 1976, pp. 198-201
20. **E.GROLLMAN.** What helped me when my loved one died. Beacon, Boston, 1981, p. 149
21. **G. GORER.** Death, grief and mourning in contemporary Britain. Cresset, Londres, 1965
22. **H. KUSHNER.** Op. cit., o. 141

23. **H. KUSHNER.** When bad things happen to good people. Avon Books, Nueva York, 1981, p. 137
24. **H. KUSHNER.** When bad things happen to good people. Avon, Nueva York, 1981, p. 147
25. **H. NOWEN.** Il guaritore ferito. Queriniana, Brescia, 1983, p. 78
26. **H. NOWEN.** Op. cit., pp. 86-87
27. **Ibíd.,** p. 23
28. **J. BOWLBY.** Attaccamento e perdita, en “Opere”, vol.I. Boringhieri, Turín, 1976
29. **J. G. JONES.** Time out for grief. Our Sunday Visitor, Indiana, 1979, p. 133
30. **L. GRINBERG.** Colpa e depressione. Il Formichiere, Milán, 1978
31. **Mtra. Marcela I. Feria Ochoa**
32. **Mtra. Silvia Gpe. Retana González**
33. **O. RANK.** The trauma of birth. Kegan – French Trubner, Londres, 1929.
34. **O. RANK.** The trauma of birth. Op. cit. p.24
35. **O. RANK.** Will therapy. Knopf, Nueva York, 1936, p. 173
36. **R. BUCKMAN.** ¿Cosa dire? Ed. Camilliane, Turín, 1990, p. 140
37. **R. SULLENDER.** Grief and growth. Paulist, Nueva York, 1985, p. 80
38. **S. FREUD,** Lutto e Melancolía, en “Opere”, vol. VIII. Boringhieri, Turín, 1976, pp. 102-118
39. **V. BUTTAFAVA.** La vita é bella nonostante. Rizzoli, Milán, 1975, p. 22
40. **V. FRANKL.** Man’s search for meaning. Touchstone, Nueva York, 1959
41. **VOLLMAN ET AL II.** The reactions of family system to sudden and unexpected death, en “Omega”, 1971, p.p. 67-106
42. **W. OATES.** Pastoral care and counseling in grief and separation. Fortress, Filadelfia, 1976, p. 46
43. **W. ROGERS.** The pastor’s work with grief, en “Pastoral Psychology”. XIX sept, 1963,pp. 19-30
44. **W.WORDEN.** Grief counseling and grief therapy. Springer, Nueva York, 1982, pp. 11-16