

SANAR la muerte de un ser querido

MATEO BAUTISTA
CECILIA BAZZINO

Reproducción parcial
del libro impreso,
como un aporte solidario de
Editorial SAN PABLO
ante la emergencia sanitaria Covid-19.



SAN PABLO



I

NOCIONES SOBRE EL DUELO

1. ¿Qué es el duelo?

El término duelo procede etimológicamente del vocablo latino *dolium*, que a su vez se deriva del verbo *doleo* ('dolerse').

El duelo es la actividad y la actitud de la persona ante la reacción emocional, espontánea y natural que provoca el sufrimiento producido por:

- **Pérdida** de bienes, prestigio, posición, afectos, libertad, amores, amistad, matrimonio (divorcio), vínculos (adopción), identidad personal, autoestima, ilusiones, honor, verdad, posibilidades, salud, integridad corporal, raíces culturales, patria, trabajo...
- **Omisión** de lo que no se pudo tener, ser, hacer, amar o ser amado.

- **Alejamiento** o separación parcial/definitiva de alguien amado.
- **Muerte** de seres queridos y la propia muerte cercana.

2. Su intensidad

La intensidad del sufrimiento en los duelos, obviamente, es mucho mayor por la muerte de seres queridos que por pérdidas de bienes apreciados.

En efecto, la intensidad de los sentimientos se produce por:

- Lo definitivo de la pérdida o de la muerte.
- La ansiedad de la separación.
- El vacío o desconcierto de la ausencia.
- La causa y las circunstancias que lo ocasionaron (acción o muerte impuesta, indigna, deshumanizada, con abandono, con negligencia, con violencia...).
- La hondura de la relación existente.
- El rol y las funciones desempeñados por el difunto o ausente.
- La fuerza del «apego»: dependencia e independencia que se ha generado.
- La actitud asumida: pasiva o activa.
- La consideración sobre la realización, la satisfacción y el cumplimiento de la vida del fallecido.
- Los asuntos sin resolver entre dolientes y difuntos.

- La canalización y la reinversión afectivas desplegadas.
- La utilización de los recursos humanos y religiosos de los cuales dispone cada persona: carácter, salud mental, autoestima, capacidad adaptativa, experiencia de otros duelos, acción vincular y familiar, capacidad de expresar el duelo y vivencia espiritual. Sufrimos como somos, pensamos, creemos y esperamos, es decir, según nuestra propia personalidad¹.

Muchos autores mencionan la intensidad de acuerdo a este tipo de situaciones:

1. Muerte del hijo.
2. Muerte del cónyuge.
3. Separación o divorcio del cónyuge.
4. Encarcelamiento o pérdida de la libertad.
5. Muerte de familiares cercanos.
6. Accidente o enfermedad.
7. Crisis familiar grave.
8. Expulsión del trabajo.
9. Pérdida económica importante.
10. Jubilación.

3. ¿Cómo afecta?

En el proceso del duelo queda dañada la **biología** de la persona (corporeidad), se

1 Cfr. Pangrazzi, A. El Duelo. Cómo elaborar positivamente las pérdidas humanas. Ed. San Pablo, Buenos Aires, pp. 35-45.

resiente la **biografía** (proyectos, estilos de vida, mundo emocional, vida social, vida espiritual...) y se achica la **biofilia** (autoestima, razón vital, gusto por la vida, sentido existencial...).

El duelo es una experiencia global. Afecta a toda la persona, en todas y en cada una de sus dimensiones:

- Física
- Emocional
- Intelectual
- Social
- Espiritual

Cuando muere un ser querido, tomamos conciencia de la realidad de ser también nosotros mismos mortales, que hemos de morir. Si es muy querido el difunto, morimos nosotros mismos un poco. En esa persona muerta se resquebraja una prolongación de nuestro yo, porque ella sentía con nosotros y nosotros sentíamos con ella o para ella.

He aquí las principales reacciones que pueden darse, con mayor o menor intensidad.

En la dimensión física:

- Dolor de cabeza.
- Sequedad de boca.
- Sensación de estómago vacío.
- Falta de energía y debilidad.

- Llanto fácil.
- Dolores agudos en el cuerpo. Calambres.
- Opresión en el pecho y la garganta.
- Taquicardias. Hipertensión.
- Anorexia y pérdida de peso (o lo contrario por la ansiedad).
- Alteración en el sueño.
- Enfermedades neoplásicas por inmunodeficiencia provocada por estados depresivos.
- Aumento de la morbimortalidad (en especial, en personas muy ancianas).

En la dimensión emocional:

- Tristeza y depresión temporal.
- Ansiedad y/o agitación.
- Extrañeza ante el mundo habitual.
- Deseo de presencia del fallecido.
- Necesidad de hablar de/con el muerto.
- Añoranza.
- Obsesión por recuperar la pérdida.
- Deseo de unirse al muerto.
- Suspiros.
- Desgarro y vacío interiores.
- Sensación de perder una parte del propio cuerpo.
- Sentimiento de impotencia, inutilidad.
- Insensibilidad y desinterés.
- Sentimiento de abandono y soledad.
- Culpa y autorreproche.
- Malestar general en ciertas fechas, fiestas, días de lluvia...

- Reproche por no haberla/o disfrutado más.
- Aprensión de que suceda algo malo, miedos.
- Temor a apegarse a seres queridos, ante posibles muertes.
- Pérdida de autoestima: no considerarse destinatario del propio y ajeno amor.
- Irritabilidad y mal humor.
- Tendencia a adicciones.
- Falta de deseo sexual.
- Síndrome de «duelo ambivalente»: mezcla de sensación de alivio con sentimientos de culpa.

En la dimensión social:

- Autoaislamiento.
- Hiperactividad.
- Hipersensibilidad a ruidos, risas, temas superficiales...
- Deseos de superprotección.
- Creencia de no poder pedir ayuda ni recibirla.
- Deseos de ser compadecido.
- Desconcentración en el trabajo.
- Despreocupación por lo cotidiano y por los cercanos.
- Ausencia de proyectos comunitarios.
- Pérdida del sentido de autoridad.
- Desinterés por los acontecimientos exteriores.

- En las conversaciones, permanente auto-referencia al propio sufrimiento.

En la dimensión intelectual:

- Desorientación de la propia identidad.
- Confusión y aturdimiento mental.
- No aceptación de la realidad.
- Cisma en el «tiempo vital»: un antes y un después.
- Alucinaciones visuales, auditivas...
- Dificultad de atención y concentración.
- Golpe al narcisismo del ego.
- Incapacidad de coordinación mental.
- Obsesión por encontrar respuestas.
- Acatar mensajes negativos del sufrimiento.
- Centrar la mente y la conversación en el fallecido.
- Sensación de orfandad: «padres huérfanos»...
- Vivir en la ambivalencia.

En la dimensión espiritual:

- Conciencia de la finitud humana: somos mortales.
- Crisis de trascendencia e ideales.
- Crisis del sentido vital.
- Replanteos radicales de la propia existencia.
- Búsqueda de una nueva identidad.

- Descreimiento.
- Dudas del amor y la bondad divinos.
- Sentirse abandonado por Dios.
- Desconcierto por el silencio de Dios.
- Resentimiento contra Dios y alejamiento de la Iglesia.

Como puede observarse, estos síntomas propios de la depresión son componentes normales en los duelos por la muerte de seres queridos, sin que por ello se asocien a cuadros depresivos o a duelos patológicos. No obstante, el doliente puede adquirir un estado de ánimo depresivo (carácter depresivo), es decir, una distimia, que puede prolongarse por dos años.

El sufrimiento es depredador de la salud.
¡Cuánto duele hacer el duelo!

4. Estar en duelo. Hacer el duelo

El sufrimiento ipso facto nos hace entrar en duelo. Pero conviene diferenciar entre estar en duelo y hacer el duelo.

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 sana elaboración del sufrimiento, poniendo mucha voluntad, con opciones y acciones positivas.

Los espacios vitales.

El duelo se hace en estos «lugares» de la persona:

- En el hablar: rompiendo el aturdimiento inicial expresando el sufrimiento, comunicándose. El expresarse es antibiótico contra la ansiedad y la angustia.
- En el corazón: desahogando la pena y canalizando la energía afectiva con un sano amor, en verdad y libertad.
- En la mente: esclareciendo y superando concepciones erróneas e ideas insanas sobre la vida y el sufrimiento.
- En la fe: vivencia de una fe madura, con sana concepción de Dios; esperanza en la trascendencia espiritual y creencia en la resurrección.
- En la acción: volver a insertarse en la vida con un proyecto significativo de vida, con futuro y siendo feliz.

5. Su finalidad

Muchos creen que ante el duelo hay que dejar pasar el tiempo que todo lo cura y considerar el sufrimiento como propio, exclusivo y no compartible; no hablar y sufrir en soledad y en silencio; procurar despejarse y evadir los recuerdos; vivir como si nada hubiera pasado, cayendo así en una especie de sumisión ante el fatalismo. ¡Es un gran error!

Otros, por el contrario, creen que el duelo es un continuo lamento y desahogo exteriores, situándose en un estilo de vida eternamente infeliz; o recluyéndose en un mundo imaginario por sentirse agobiados por la realidad. ¡No es lo correcto!

No es tampoco el duelo para olvidar ni para dejar de amar al ser querido muerto. ¡Sería absurdo!

La finalidad del duelo es dar expresión y cauce sano a los sentimientos, serenando el sufrimiento, dominando la pena de la separación, aceptando la realidad de la muerte, integrando la extrañeza física, reorientando positivamente la energía afectiva con un proyecto pleno de sentido, amando con un nuevo lenguaje de amor al fallecido a quien, como creyentes, ponemos en las manos misericordiosas de Dios en la esperanza firme de la resurrección, donde nos ama con el amor purificado y pleno de Dios.

6. Fases del duelo

La simple observación de un alma en duelo, así como la literatura de siglos y recientemente algunos estudios de especialistas, constata las etapas por las que se suele pasar en el proceso de elaboración del sufrimiento.

- Aturdimiento inicial: el sufrimiento puede

dejar a la persona anestesiada, perturbada, muda, incluso privada de autonomía de pensamiento, palabra y acción.

- Lamentación: surgen las primeras expresiones inarticuladas y las exclamaciones, abundan los gestos, viene la queja: «¡No lo puedo creer!».
- Negación: «¡No, no es cierto!».
- Rechazo: «¡No, no lo acepto!».
- Miedo y ansiedad: «¡Y si me sucediera...!».
- Culpa: «¡Si yo no hubiese...!».
- Bronca: «¿Por qué a mí?, ¿por qué se lo hicieron, Dios?».
- Tristeza profunda y desmotivación: «¿Qué sentido tiene ya...?».
- Resignación: «¡Me tocó a mí. Es la fatalidad!».
- Recobro de serenidad interior: «¡Después de tanto sufrimiento, estoy recobrando la paz!».
- Integración y resignificación: «¡Hay que volver a vivir!».

La sabia psicología humana necesita de estas fases para encajar un golpe tan fuerte. Lo preocupante es estancarse en una de ellas y no llegar a la aceptación y la superación.

7. Tipos de duelo

Existen diversos tipos según las causas

y las circunstancias que ocasionaron el sufrimiento, y de acuerdo a la actitud y las acciones desplegadas en el recorrido del proceso de elaboración.

- Anticipado. No existe el duelo «a priori», pero sí el duelo anticipado. Precedido con tiempo y pleno conocimiento de la situación, permite prepararse anímicamente. No elimina el sufrimiento, sin embargo, lo amortigua. El choque emocional suele ser, no obstante, mayor que lo que se anticipa.
- Retardado. Por no asumir la realidad o por preocupaciones urgentes, no se afronta la situación y se demora el proceso de sanación y, por consiguiente, perdura el sufrimiento y la falta de elaboración positiva. En cualquier momento, el sufrimiento sumergido aflorará...
- Crónico. La reacción luctuosa acompañará toda la vida. No cede por sufrir más. Habrá incapacidad de reincorporarse a la vida normal.
- Emergente. El sufrimiento retardado o crónico, aparentemente sedado, reaparece con diversa intensidad según etapas, fechas, circunstancias...
- Patológico. La muerte desencadenó mecanismos tales de defensa que alteró emocionalmente a la persona, que nece-

sitará apoyo profesional y espiritual. Se caracteriza por agotamiento nervioso, síntomas hipocondriacos, identificación con el fallecido, adicción a fármacos y alcohol...

- Extraordinario. Ocasionado por situaciones críticas de la muerte: aborto, suicidio, homicidio, tortura, cuerpo sin aparecer, guerras, catástrofes...
- Comunitario. Afecta a muchas personas y por mucho tiempo.
- Saludable. Tras un proceso de elaboración del sufrimiento, se llega a la paz y la serenidad.

8. El duelo saludable

En los primeros días después de la muerte o pérdida, la mezcolanza de fuertes emociones, la confusión de ideas y las reacciones instintivas trastornan a la persona produciendo lo siguiente: conducta de búsqueda, rabia, culpa, tristeza, soledad, depresiones temporales, alucinaciones... Son reacciones N. N. N.: normales, naturales y necesarias.

Después de unos días de ondas intensas de sentimientos, el duelo se configura como una meseta (se aplana) y poco a poco comienza a serenarse a medida que la persona se va adaptando a la realidad. No

obstante, los primeros meses son durísimos porque hacen tomar conciencia real de la muerte, de la soledad, de un futuro sin quien falleció... y todo en el hábitat que lo recuerda constantemente.

Hay momentos y fechas en las que la persona muerta es recordada especialmente y con intensidad.

En el duelo normal comienzan a serenarse las emociones alrededor de las 12-14 semanas después de la muerte.

Poco a poco, sin olvidar la diversidad e intensidad del sufrimiento:

- Se realizan las tareas cotidianas con cierta normalidad.
- El sufrimiento intenso se va serenando.
- Se habla del fallecido usando su nombre.
- Se empieza a mencionar la expresión: «Se murió».
- Comienza a deshacerse de sus pertenencias y a guardar algunas como recuerdos.
- Se puede visitar el cementerio de manera más serena.
- Se va al lugar del fallecimiento.
- Se vuelve a pensar en el futuro.
- Se pide ayuda. Se reactivan los propios recursos personales.

9. El duelo anormal

La intensidad y la duración de las reac-

ciones en el tiempo, transcurrido el duelo inmediato, distinguen al duelo saludable o normal del anormal. El duelo anormal retrasa el proceso de sanación.

Entre las reacciones de un duelo anómalo se constatan estas:

- Los sentimientos son tan intensos o más que antes.
- No se puede pronunciar el nombre del muerto con familiaridad.
- Surge culpabilidad constante por cosas que no se pudieron hacer.
- Se siente responsabilidad por la muerte.
- Las posesiones del muerto no se donan ni se tocan.
- Se visita el cementerio constantemente.
- Falta atrevimiento para visitar el cementerio.
- El futuro es confuso.
- Hay síntomas de depresión persistente.
- Hay trastornos del sueño y baja concentración constantes.
- Hay imposibilidad de conectarse con sentimientos positivos.
- Se está constantemente en movimiento, tratando de escapar de la realidad.
- Hay negación para ver a otros, no queriendo hablar.
- No se desea tener destinatarios del propio amor.
- Se duerme excesivamente.

10. El duelo patológico

¿Cómo conocer cuándo el proceso del duelo comienza a hacerse patológico? He aquí algunos indicios:

- Falta de respuesta ante la muerte. La persona es incapaz de sentir emociones.
- Seguir como «si nada hubiera pasado».
- Estado prolongado de shock. La persona en estado de aturdimiento no puede creer que la muerte haya ocurrido.
- Etapa de sufrimiento intenso que se prolonga más allá de lo aceptable.
- Sentimiento desproporcionado de culpa.
- Sentimiento descontrolado de rabia.
- Cambios bruscos en el comportamiento de la persona.
- Se está irracionalmente irritado con el muerto por su fallecimiento.
- Indicios previos de algún trastorno psicológico grave, especialmente depresión o desubicación de la realidad.
- Constante temor hipocondriaco a la enfermedad que sufrió el fallecido: por ejemplo, cancerofobia, agorafobia...
- Querer «localizar» al muerto, sentir ansiosamente su presencia, visualizarlo, darle forma...
- Se vive en el cementerio.
- Se celebran cumpleaños y aniversarios del muerto poniendo platos y fotos en la mesa, como si estuviera vivo.

11. Duelo concluido. Sufrimiento serenado

¿Cuándo llega el final del duelo?
¿Concluye alguna vez?

- Esta herida, ya lo sé, nunca va a cicatrizar.
- Pareciera que esa conclusión negativa se instalara en nuestro pensamiento y corazón, sembrando una duda:
- ¿Llegará el oasis de la paz tan deseada?
¿El invierno del sufrimiento concluirá en primavera de serenidad?
- Los duelos develan toda una fragmentación interior.
- ¿Por qué no termino de sufrir? ¿Por qué no termino de sanar?
- El desafío es articular el mundo interior y exterior, tener fe en la ayuda de Dios y de los demás, creer en la capacidad de superación y apostar por el significado y valor de la vida.

Las propias heridas no han de verse como fuentes de desesperación y amargura, sino como veneros de sanación, para no quedarse en la antesala de la vida ni en la trastienda.

Aun en los duelos más fuertes no nos está permitido consolarnos en una lucha por la supervivencia. El desafío es transformar la angustia en libertad.

Del duelo se sale si «se entra» y se recorre sanamente.

«No nos libraremos de un sufrimiento mientras no lo conozcamos hasta el extremo» (Marcel Proust).

Nuestro corazón siempre es un poco más grande que el mayor de los sufrimientos.

Nuestra mente siempre es un poco más grande que el mayor de los sinsentidos.

Nuestra esperanza en el futuro siempre es un poco más grande que todas las heridas del pasado.

Nuestra fe siempre es más grande que la desesperación.

El duelo hay que hacerlo y concluirlo. Pero, ¿cómo?

2

CAMINOS DE SANACIÓN

La sanación es todo un arte. Al igual que existe el ars medendi (arte médico) para las curaciones de las heridas físicas, también existe el ars sanandi (arte de sanar) de las heridas internas. Existen actitudes y metodologías que favorecen o perjudican la sanación; y opciones y acciones que ayudan o distorsionan el proceso del duelo.

Un camino equivocado es sufrimiento asegurado; es sufrimiento añadido; es sufrimiento derrochado.

1. «Pedirse ayuda». Dejarse ayudar

No hay fórmulas mágicas para salir del sufrimiento en los duelos. No existen fármacos ni tratamientos de efectos inmediatos. No caer en la seductora tentación de creer que haciendo terapias con profe-

sionales «me van a sanar sin mí»; tampoco con vivencias mágicas a nivel de fe, anestesiando la realidad. Antes de salir corriendo para pedir ayuda, hay que adentrarse en sí mismo en busca del propio sanador herido, pedirse ayuda a sí mismo.

La elaboración de los duelos no se hace en un momento. Es un proceso complejo y continuo de liberación interior, reactivando todos los recursos propios, ciertamente con ayuda de los demás, de los profesionales y, por supuesto, de la gracia divina.

Hay que superar la tentación de aislamiento y derrotismo, y practicar «el sano sentido de dependencia» para pedir ayuda en una saludable comunión vincular. Nadie transforma el sufrimiento si no lo «entrega» para sanarlo.

Quien no sepa o no se atreva a pedir ayuda —o crea no necesitarla— quedará aislado en el campo de concentración de su sufrimiento. Y el tiempo innecesario dado al sufrimiento es tiempo quitado al amor y a la felicidad.

Está más que comprobado que cuanto más se tarda en aceptar la realidad del sufrimiento y buscar a personas y ambientes de contención y de ayuda, más difícil será la recuperación.

*Si yo no me ocupo de mí,
¿quién se ocupará?
Si me ocupo solo de mí,
¿quién soy?
Si no es ahora,
¿cuándo?*

(Tratado de principios,
cap. 1, 14. La Mishná)

2. Somos sanadores heridos

Todos nosotros podemos ser heridos o autoherirnos en nuestras dimensiones física, emocional, intelectual, social y espiritual. Pero dentro de nosotros existe un gran sanador, un potencial terapeuta, nuestro médico escondido que, sacando fuerzas de flaqueza, ha de reactivar todo su poder curativo en la batalla de los dramas del alma humana.

Nuestro médico interior, fruto de nobles valores, de rica espiritualidad, de actitudes sanas y de una conciencia recta y cierta, ha de estar abierto:

- a aceptar la realidad;
- a la confrontación empática;
- a sufrir sanamente para dejar de sufrir;
- a la sana comunicación vincular;
- a potenciar recursos dormidos;
- al don sanante de la gracia;
- a crecer en la felicidad;
- a transformar el sufrimiento en crecimiento.

3. ¿Para qué sanarse? ¿Por qué sanarse?

En el sufrimiento se mueren o se desgastan ilusiones, proyectos, fe, ganas de luchar, motivación, salud, sentido de vida... Se muere parte de nosotros. Nos morimos, en parte, nosotros mismos.

Cuando sufrimos solo vemos lo que perdemos, nos estancamos en un pasado que pesa demasiado y no termina de pasar, entramos en crisis de identidad y de autoestima. Todo es negro y difícil. ¿Cómo ganar el futuro?

Constatemos que el sufrimiento mal elaborado destruye, «desvitaliza». Querer y sentir la necesidad de sanarse y ver lo positivo que hay detrás de toda crisis es esencial para poder recuperarse y madurar, para «revitalizarse».

Hay que redescubrir un motivo y un fin, resignificar el sufrimiento positivamente, recrear el futuro. Estos son los vectores sanadores del duelo.

No pretendamos tampoco librarnos del sufrimiento sin liberarnos de nosotros mismos, de nuestros apegos e inmadurez personal.

4. ¿Por quién sanarse? ¿Para quién sanarse?

Como en esta misión se implica la afectividad y la voluntad, es altamente motivador tener a alguien por quién sanarse y para quién sanarse; a quién amar y por quién ser amado, rodearse de amigos y tener una misión con un proyecto existencial.

El hombre es el mejor remedio para el hombre.

Sin embargo, la principal motivación ha de salir de uno mismo y para uno mismo. Especialmente se ha de insistir en la situación tan delicada como es la muerte del único hijo, donde se pierde la «continuidad» de la vida, la proyección natural. Hay que recrear «autoproyectos» significativos de vida. Hay que proyectarse en el valor del amor al amor.

Nadie se sana si se autolimita, si no se quiere, sin autoestima positiva.

En el proceso de elaboración del duelo, el primer salvavidas es para uno mismo. Después podremos tirar el salvavidas a los demás.

5. Lo que no se acepta...

Aceptar la realidad de nuestro mundo exterior convulsionado no es fácil. Aceptar la realidad de nuestro mundo interior dispersado, desconcentrado y herido parece aun más difícil.

Nos cuesta mirarnos a los ojos, bucear en lo íntimo de nuestra intimidad, reconocer la existencia de abismos...

Preferimos derivar las fuentes de nuestros sufrimientos en los demás, en las circunstancias del pasado, en Dios, en las estructuras sociales. También derivamos nuestra cura.

Somos propensos a aliviarnos, pero no a curarnos de raíz. Preferimos enfrentarnos a nuestras crisis, aunque no confrontarnos con ellas. Vemos siempre lo que perdemos pero casi nunca lo que se puede ganar, crecer o madurar.

Aceptar la realidad implica reconocer la propia vulnerabilidad, impotencia, límites, nuestra dependencia de los demás, la esclavitud de nuestros apegos, nuestras cegueras ante la verdad y la libertad, ante el amor y la felicidad, ante la fe y Dios, ante la muerte...

Aceptar es hacer una lista de todas nuestras heridas y obstáculos, y llamarlos por su nombre.

Aceptar es encajar la realidad que es superior a nuestra racionalidad.

Aceptar es vivir con preguntas sin respuesta.

Aceptar es asumir que, aunque queramos echar el tiempo atrás, el tiempo no quiere volver.

Aceptar se complementa con integrar.

Aceptar e integrar es tomar las riendas de nuestra casa, de nuestro centro de humanidad; es sanear la seductora tentación de «escapar».

Aceptar e integrar es dejar de sufrir a la vez que se sufre; es «yo quiero, yo debo, yo puedo». Es poner férrea voluntad, incluso en la crisis de la desmotivación.

Aceptar e integrar es iniciar un camino con muchos obstáculos de una liberación para la libertad, de una libertad para la liberación.

Lo que no se acepta e integra positivamente en la vida no se redime ni se supera.

Hay que permitirse aceptar e integrar la realidad de la realidad, superando la resignación.

*Debes amar la arcilla
que va en tus manos.*

*Debes amar tu arena
hasta la locura.*

*Y si no,
no la emprendas
que será en vano...*

*Debes amar el tiempo
de los intentos.*

*Debes amar la hora
que nunca brilla.*

Y si no,

*no pretendas
tocar los yertos.*

(José Martí)

6. Amar en verdad y en libertad

La persona puede quedar maltrecha tras el sufrimiento. Los hechos acontecen una vez, pero el corazón y la mente se encargan de replicarlos constantemente. Los hábitos se trastocan, el mundo emocional se altera, la mente se desconcierta y la fe queda contradicha.

Las relaciones humanas mal canalizadas son una gran fuente de conflictos y, por consiguiente, de sufrimiento e infelicidad.

El amor tiene que ser redimido de sus:

- apegos
- posesiones
- manipulaciones
- instrumentalizaciones.

Una cosa es vivir con los otros sanamente, con sincero amor, expresándolo con el lenguaje adecuado, y otra muy distinta es vivir consumiendo el amor de los otros que termina consumiendo a los otros.

—Pensé que era la persona que me haría feliz.

Somos tentados de concebir que la causa de nuestra infelicidad es el desaire o carencia del afecto ajeno, convirtiéndonos en «mendigos afectivos», aunque no pocas veces esa carencia existe por nuestra inmadurez para amar en verdad y libertad, para dejarnos amar en verdad y libertad.

—Me has defraudado. Yo no creía que fueras así.

Cuando la persona proyecta las propias carencias o aspiraciones en otro, termina «enamorándose» de un ideal del otro en vez de amarlo con realismo, tal como es. Y viene el derrumbe de las relaciones y el consiguiente sufrimiento.

Nunca una persona es Dios ni el Cielo para otra persona; nunca es el sentido último y pleno de la vida.

Serenar la crisis y detenerse mirando hacia dentro es necesario para cuestionarse si se vive con libertad de espíritu o enfangado en torpes relaciones humanas. Es también la ocasión propicia para cuestionarse con qué cuotas de verdad se vive o si, por el contrario, están dominando los apegos, los escapismos, las superficialidades, los amores sin amor, la dispersión, los sentidos vitales sin profundidad... Hay que sanar el mismo «amor insano».

¡Cuántas veces en los duelos por la

muerte de un ser querido se dice amar a los muertos y se ignoran los dolores! Sus causas son fácilmente detectables, localizables, definidas y sus efectos tienden a ser curados. Pero también podemos ser dañados (por otros o por nosotros mismos) en alguna de las otras dimensiones de nuestra biografía. Entonces, aparece el sufrimiento.

Hay dolores que no ocasionan sufrimiento, sin embargo, casi siempre los sufrimientos se somatizan, se hacen dolor. Porque el cuerpo siempre habla.

Hay crisis tan agudas, profundas y duraderas que llevan al sufrimiento existencial. Por lo tanto, entra en crisis nuestra biofilia: nuestra razón vital.

El sufrimiento es muy personal. Podremos desahogarnos y transferirlo, pero sigue siendo nuestro. Nadie puede sanarlo por nosotros y sin nosotros.

El sufrimiento somos nosotros. Nosotros somos el sufrimiento, aunque algunas de sus fuentes sean externas: cosas, acontecimientos, personas... Una vez que sufrimos, obviamente el sufrimiento no está fuera de nosotros. Por eso, han de sanarse las fuentes externas y sus raíces internas¹.

A veces, desapareciendo las causas externas se sigue sufriendo porque no se sanó la tela de sufrimiento que la herida tejió

dentro de la persona. El sufrimiento tiene sus leyes y mecanismos propios.

El dolor ha de ser curado. El sufrimiento ha de ser aceptado, integrado, elaborado, transformado, resignificado, sanado y redimido.

La muerte de un ser querido es un sufrimiento del alma y en el filo del alma.

7. Identificar, tratar y expresar los sentimientos heridos

—No tienes que sentir culpa. La única culpa ha de ser por sentir culpa.

Esto es frecuente escuchar en personas que tienen buena voluntad de ayudar, pero mal arte en la relación de ayuda, lo que produce situaciones de marginación emotiva y de incompreensión.

El mundo de los sentimientos es central para la sana elaboración del duelo. La aceptación incondicional del otro implica la acogida del mundo de sus sentimientos.

Hay que evitar la seria tentación y el grave peligro de dejarse arrastrar por la racionalización, negación, derivación, represión o somatización de los sentimientos que impiden identificarlos. Hay que dar libertad a los sentimientos. En sí no son ni buenos ni malos.

Hay que ventilarlos para que sean reconocidos, aceptados, encauzados e inte-

grados, y su energía aprovechada para la sanación. Si no es así, invadirán bloqueando nuestra mente y corazón, y se convertirán en los dirigentes de nuestro comportamiento en vez de los valores. Los sentimientos han de llevar a la paz y al bienestar de la persona.

La inmediatez del sufrimiento suele hipnotizar demasiado los sentimientos.

Hay que desenredar el «nudo gordiano» emocional expresando los sentimientos con un cable a tierra (vínculos) y con otro cable al cielo (diálogo con Dios).

8. Mensajes del sufrimiento a la mente

Hay que tener una idea sana del sufrimiento, ya que este de por sí es «traicionero» y no promueve salir de él saludablemente. Al contrario, envía mensajes que sumergen en un mayor sufrimiento. Por eso, no solo hay que sanar y serenar el corazón, también hay que serenar y sanear la mente. Debemos actuar con un corazón que piense y con una mente que ame.

El sufrimiento tiende, por instinto natural, a ser negado, rechazado, ocultado, reprimido, derivado, sublimado, complacido...

El sufrimiento no se da por vencido tan fácilmente. Presenta pelea. Odia ser confrontado empáticamente desde sus raíces. Prefiere enfrentamiento.

Veamos algunos de estos «mensajes traicioneros» que tanto hacen sufrir e impiden una sana elaboración del duelo:

—¿Quién puede entender mi sufrimiento?

—Solo pueden ayudarme los que han pasado por esto.

—El tiempo va a curar mis heridas.

—Mi herida nunca va a cicatrizar.

—¿Qué sentido puede tener ya mi vida?

—Nunca más voy a volver a ser feliz del todo.

—Nadie lo amaba como yo.

—Solo volveré a ser feliz cuando me reencontre con él/ella.

—Si no me acuerdo constantemente de él, lo estoy dejando de querer.

—Si me divierto, estoy traicionando su cariño.

—Si sigo sufriendo, es porque lo quiero.

—¿Por qué no me habré muerto yo en su lugar?

—Si sigo adelante es porque tengo otros hijos, no por mí.

—Si perdono... lo estoy traicionando.

—¿Qué habré hecho yo...?

—Estaba escrito en su destino.

—Dios me probó muy duro...

Sanear la estructura cognitiva de estos «esquemas mentales traicioneros» es imprescindible para elaborar el duelo.

9. Voluntad y autoconfrontación empática

¿Por qué en la lengua castellana se emplea la expresión «hacer el duelo»? Porque el duelo no es solo un asunto de dolor (que se medica), sino sobre todo de sufrimiento que se ha de elaborar positivamente. «E-laborar»= trabajar.

Sufrir no es sinónimo de hacer el duelo. Este comienza cuando se toman las riendas del propio sufrimiento.

El proceso del duelo no es, pues, pasividad. Nuestro sanador herido exige una gran actividad. Por tanto, el duelo no es solo para sufrirlo, sino para «trabajarlo».

El duelo no se improvisa ni se elabora de la noche a la mañana. Transformar el sufrimiento es un arte parecido al resurgir del ave Fénix. No se eligió el sufrimiento, puede que no se le encuentre sentido, pero sí hay que elegir qué actitud tomar ante él. La mayor tragedia en el duelo es quedarse sin sentido en la vida, y seguir perdiendo y perdiendo.

—¿Y qué se quiere expresar cuando se afirma que en el duelo hay que poner decisión? ¿Cómo poner voluntad con un sufrimiento tan grande? ¿Cómo pedir fortalecer la voluntad cuando precisamente lo que falta es voluntad? ¿Acaso la razón va a poder aplacar el sufrimiento del corazón?

El proceso es duro porque, casi sin defensas, con gran sentimiento herido, hay que poner motivación y voluntad de superación ante tantos obstáculos.

Hay que poner voluntad hasta para sufrir sanamente, para dejar de sufrir. Un ejemplo: ¿cómo es posible que se diga que no se puede ir a tal lugar porque se va a sufrir? Hasta que no se vaya a ese lugar (e ir ya es sufrir), nunca se serenará ese sufrimiento.

Eso es confrontarse con el propio sufrimiento, que en el fondo no es enfrentarse con el sufrimiento, ni rehuirlo, ni sufrirlo resignadamente; sino asumirlo dolorosa, pero empáticamente para transformarlo. Tarea nada fácil porque exige mucha «violencia interior» y caminar sin apegos, en verdad y libertad.

En el proceso del duelo muchos, sin embargo, se desahogan y vuelven a desahogarse, pero como no aceptan la realidad y no se confrontan, nunca elaborarán sanamente su duelo y serán ellos mismos fuente de sufrimiento para sus cercanos. Han institucionalizado el duelo en su vida (en su sobrevivir). Se hacen «drogadictos» de su propio sufrimiento. El desafío es muy exigente: o la persona domina el sufrimiento o el sufrimiento domina a la persona.

Por eso, en el sano proceso del duelo, en

esa árida lucha interior, gracias a la iluminación de la autoconfrontación empática, muchos empiezan a descubrir lo que nunca vieron, a relacionarse más humanamente, a purificar la relación con Dios, a integrar la muerte en la vida, a reactivar una vida con vocación de servicio...

En fin, el proceso del duelo es una lucha cotidiana. Se podrán perder algunas «batallas», pero hay que ganar «la guerra» de la sanación.

10. No mezclar los duelos

Algo fundamental: no mezclar los duelos. El sufrimiento destapa duelos no bien elaborados.

Es sabido que un duelo arrastra a otros duelos porque el sufrimiento tiene muchas implicaciones: malas relaciones familiares, conflictos matrimoniales pendientes, problemas con otros seres queridos, estilos individualistas de vida, pobre espiritualidad, escasez de vínculos comunitarios, pobreza de asociacionismo, desinterés por obras sociales de bien, incapacidad de luchar por uno mismo, pobreza relacional con mucha soledad...

Cada duelo tiene su metodología y su objetivo. No confundir las heridas, los sufrimientos, los procesos, los tiempos, las opciones...

Los duelos no exigen de seguir viviendo. Muy al contrario, exigen asumir las responsabilidades y roles de la vida.

Especialmente a los padres hay que recordarles que deben y tienen que hacer el duelo, pero que no pueden ni deben dejar de ser padres. Tampoco deben imponer a los hijos la propia «lógica» de su sufrimiento y sus mismas reacciones. Las lágrimas paternas han de ir acompañadas de palabras. Se irán las lágrimas, quedarán las palabras. Así no será tabú hablar del muerto.

La mejor manera de que los hijos elaboren el duelo es que lo elaboren bien los padres y se sientan acompañados por estos.

Saber discernir las fuentes del sufrimiento y confrontarlas empáticamente es esencial.

11. La ayuda sanante de la fe

Todos somos seres fideístas y la fe religa de una u otra manera.

Algunos tienen una fe absoluta en sí mismos, otros no se fían mucho de sí. Algunos creen en el hombre, otros desconfían de los demás.

Hay quien sostiene que todo termina en el cementerio; son inmanentistas. Hay quien dice que «algo debe haber».

Está la fe en el destino, en los astros, en un ser superior, en los espíritus, en Dios

(aunque lejano). Y está la fe en Dios Padre, cercano y personal.

A muchos, la fe religiosa los motiva a mejorar las relaciones humanas, a vivir saludablemente y a sanar sus duelos. A otros, la fe insana les puede llevar a vivir con miedos, con culpas y hasta con cuadros patológicos graves.

Hay quien hace comunitaria su fe y la eclesializa, y quien la vive individualmente.

La fe auténtica que Dios quiere da vida. Así la precisó san Ireneo: «La gloria de Dios es que el hombre viva».

La fe cristiana se centra en una relación personalizada y comunitaria con Dios que es Padre. Por el amor revelado de Dios Padre en la compasión de Jesús humanizado, el hombre se concibe como un proyecto amoroso de Dios que lo creó, redimió, lo acompaña y salva. La esencia de esta fe es la gratuidad en ser amados por Dios, quien potencia, a través del Espíritu Santo, en la acción eclesial por medio de la gracia de los sacramentos, de la vida de oración y de la iluminación de la Palabra revelada, toda una psicodinámica de autoestima, liberación, reconciliación, búsqueda de proyectos vitales significativos, madurez personal y experiencia de resurrección como continuidad personal y plenitud en el regazo paterno celestial.

La fe no es terapia, sin embargo, ¡es tan terapéutica!

¡Pero, atención! El monstruo del sufrimiento puede revivir una fe perezosa, interesada, infantil, ingenua, con ideas distorsionadas sobre Dios. En efecto, Dios puede ser considerado como juez implacable, perseguidor, castigador, probador y educador a través del sufrimiento, alejado de intereses humanos, olvidadizo... Y así Dios es llevado al banquillo de los acusados, ser destinatario de enojos y broncas, produciendo esta actitud resentimiento, con lo que se añade sufrimiento al sufrimiento.

12. La necesidad de perdonar

El alma humana se retuerce cuando vive sin perdón. Las heridas internas nunca cicatrizan sin él. Los duelos no se elaboran sin él.

El perdón es bálsamo físico, emocional y espiritual; descanso del alma agitada;

antídoto seguro contra la bronca, las culpas y la falta de aceptación.

El perdón reconcilia el presente con el pasado; permite nuevo «riego sanguíneo» al corazón, renueva positivamente la mente, serena la afectividad, recrea el espíritu y armoniza toda la persona.

El perdón aleja la angustia y convoca a la libertad.

El perdón es remedio para no dar a los demás «permiso para hacernos sufrir».

El perdón es renunciar a «morir» poco a poco y a «matar» a los otros en la mente y en el corazón; es renunciar al impulso de la revancha y a la autoagresión que carcome; es puente tendido al don de la compasión.

El perdón levanta de la ciénaga del resentimiento; recrea la fraternidad rota; es cheque en blanco para la propia felicidad.

El perdón no excluye la justicia, la complementa.

Pero, ¿es tan fácil perdonarse uno a sí mismo cuando...? ¿Cómo pedir perdón...? ¿Cómo perdonar a alguien que con su mal destrozó...? ¿Se debe perdonar si el otro no presenta enmienda? ¿Cómo levantar nuestra autoestima para dejarnos perdonar? ¿Hay que perdonar a Dios? ¿Por qué nos resistimos al amor reconciliador y regenerador de Dios? ¿De dónde o de quién sacar fuerzas para perdonar?

Autoperdonarse, perdonar, pedir perdón y dejarse perdonar por Dios y por los demás es condición sine qua non para sanear los duelos.

MATEO BAUTISTA

Mateo Bautista García nació en Alba de Tormes, provincia de Salamanca, España, en 1960.

Es religioso sacerdote de la Orden de San Camilo.

Licenciado en Teología Moral y en Teología Espiritual,

Doctor en Teología de la Pastoral de la Salud.

Es autor de más de 60 libros en diversas temáticas.

Email: mateobautistagarcia1@gmail.com

Web: www.pastoralsalud.org / www.pastoralduelo.org

Facebook: [padremateobautistagarcia](https://www.facebook.com/padremateobautistagarcia)

Palabra de Dios de cada día

Dono sangre, dono vida

pastoralduelo.resurreccion

Libros de Pastoral de la Salud y
Pastoral del Duelo, de P. Mateo Bautista,
editados por SAN PABLO, en Perú:

- Cuando visites a un enfermo
- Ministro de la Comunión
- Para mi amigo enfermo
- Resurrección. Grupo de mutua ayuda en duelo
- Sanar la muerte de un ser querido
- Los duelos de Jesús y María
- La alegría de ser agente de pastoral de salud.

www.sanpabloperu.com.pe

Facebook: Editorial San Pablo Perú

