



EL DUELO

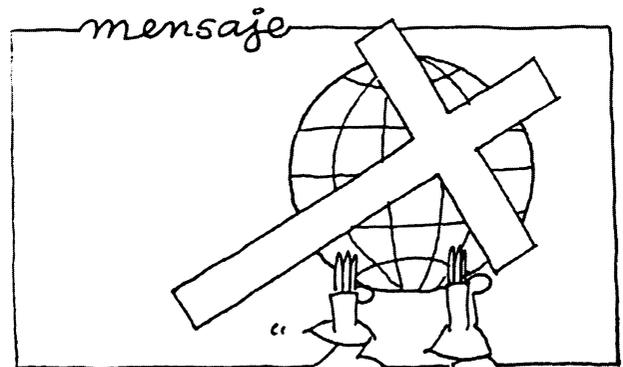
El sentido de la vida y el significado de la muerte son inquietudes universales y están ligadas. Sin embargo, en nuestra sociedad, es difícil aceptar la idea de la muerte o convivir con ella. Así, tenemos un culto desmesurado al cuerpo, tratamos de prolongar la juventud hasta extremos ridículos, las enfermedades asociadas a la muerte se ocultan, se niegan; a los moribundos no se habla con sinceridad, se habla de una muerte buena cuándo es repentina, mejor si estamos inconscientes o dormidos

Hasta hace poco la muerte se afrontaba en el domicilio y hasta los niños se enfrentaban a ella en edades tempranas (se convivía con la enfermedad y la esperanza de vida era menor), la podían vivir como algo normal dentro del proceso vital, ahora los hospitales pasan a ser la institución reservada para morir,...

La muerte la vemos como algo terrible, inexorable, cruel, una fuente de miedo, de angustia y de terror a lo desconocido. No todas las muertes nos afectan igual. Para unos padres la muerte de un hijo, en un matrimonio que llevan muchos años juntos la muerte de la pareja, suele ser más desgarradora. Es también muy dramática una muerte súbita, por violencia, accidente o suicidio. El impacto del dolor en estas circunstancias suele ser más fuerte y pueden aparecer sentimientos de injusticia, culpabilidad, rebeldía,...

Cuando la muerte de un ser querido llega no estamos preparados para afrontar esa pérdida y la manifestamos de diversas maneras. Nos guiamos por mitos, ritos y expresiones que hemos acostumbrado a oír, a veces vacíos de contenido:

- Excepto entre los allegados, el trato que se da al que acaba de fallecer y a sus deudos se caracteriza por la rapidez, la frialdad, el apresuramiento, la distancia y el despego.
- Se acude masivamente al funeral en el mundo rural, como signo de y homenaje al muerto y a la familia. "No ha quedado nadie por pasar". ¡Qué bien acompañados han estado!
- Algunos dichos por costumbre: "el que no llora o no lleva luto no quería al difunto", "el duelo y el luto se llevan por dentro", "pasó a mejor vida", "ya está en el cielo y descansando", "qué tranquilos os ha dejado" (tras una larga enfermedad), "no somos nada", "no pienses más en eso", "tienes que ser fuerte", "pensar sólo en lo positivo es lo mejor", "Dios jamás te daría lo que no puedes soportar", "el tiempo cura todas las heridas"....



Perder un ser querido es una de las situaciones dolorosas que puede sucedernos. Puede ser un dolor total: puede doler el cuerpo, la personalidad y decimos que puede doler hasta el alma.

¿Cómo podemos afrontar esto?

EL DUELO ES...

Duelo significa doler, dolor: uno siente dolor o está en duelo porque ha perdido algo o alguien importante y de gran valor en su vida. El duelo es el proceso que una persona atraviesa después de la muerte de un ser querido. El proceso del duelo ha de ir del dolor a la calma y la serenidad.

1. En el duelo por un ser querido uno piensa y se hace preguntas.

- Estas reflexiones pueden referirse al difunto. Se repasa su vida, sus cualidades, sus virtudes, sus defectos, sus costumbres, sus deseos e ilusiones. También viene a la memoria su relación con los más cercanos: cónyuge, hijos, nietos, hermanos, amigo,
- La reflexión y las preguntas también pueden referirse a los que quedan vivos, a los que están dolidos y en duelo. La reflexión lleva a recordar momentos agradables y felices. Y en los largos ratos de reflexión aparecen en la memoria o en la conciencia pequeños o grandes desencuentros, mentiras, engaños, venganzas tontas... fruto de la condición humana y por tanto falible (pecadora) la necesidad de perdonar y ser perdonado.
- Este tiempo posterior a la muerte, además de un tiempo para pensar y reflexionar, es un tiempo para decidir. Las decisiones a tomar se refieren a cosas como éstas: 1) establecer nuevas relaciones, 2) quienes serán los que se harán cargo de las tareas que tenía el fallecido mientras vivía, 3) quién desempeñará sus funciones en la casa; los que quedan, al elaborar el duelo, lo que hacen es aprender a perder, a prescindir del fallecido, y paradójicamente, aprender a vivir en la nueva situación de manera sana, agradable, humana y, si es el caso, cristiana.

2. Proceso o etapas del duelo.

Realizar el duelo (aprender a vivir) requiere un tiempo más o menos largo y atravesar por una serie de etapas o situaciones:

- Negación y estrés.** En los primeros momentos el dolor puede ser tan intenso que uno reacciona "negando la realidad"(no se ha muerto, puede volver,). En ocasiones el dolor ofusca la razón y la inteligencia: sólo se sufre.
- Ebullición de los sentimientos.** Se pueden sentir uno tras otro y a la vez varios sentimientos desagradables que duelen (duelo) o hacen sufrir amargamente, no sólo hasta que se realiza el rito funerario sino también semanas o meses después. Estos sentimientos pueden ser de tristeza, de miedo, de culpa, de rabia, de angustia...
- Aceptación.** Es la etapa o situación en la que se puede va recordar a la persona fallecida, pero sin el dolor intenso de la etapa anterior. El sufrimiento y los sentimientos se han atenuado o desaparecido. Se puede hablar del difunto sin llorar o con llanto calmado, sereno, agradecido, sin la agitación de los sentimientos dolorosos.
- Vivir.** En esta parte del proceso de duelo se pretende vivir la vida de forma tranquila y responsable. Las nuevas relaciones, trabajos y tareas forman parte de la existencia y se han de vivir con un estado de ánimo agradable y en paz. Si se llega aquí, el duelo ha terminado y es muy sano que acabe.

¿Puede Dios ayudar a la elaboración o finalización del duelo?



LA MUERTE NO ES EL FINAL

Si la muerte es la certeza, la resurrección es la esperanza. La muerte es un acontecimiento muy importante en la vida de las personas. Hay diversas respuestas ante este hecho:

1. LA FILOSOFÍA se resiste a que la muerte sea el final de la historia humana y que todo el proyecto realizado durante su vida con tanto esfuerzo termine en nada. La muerte entendida de esta manera no tendría sentido. Ante esta realidad inevitable, la respuesta más común es la inmortalidad.

2. LAS RELIGIONES. Todas las religiones mantienen entre sus creencias fundamentales el hecho de la inmortalidad del ser humano. La muerte para las religiones es el paso necesario para la relación íntima con Dios y llegar de esta manera a la plenitud de la felicidad que durante la vida ha ido buscando.



3. OFERTA CRISTIANA: LA RESURRECCIÓN. La resurrección de Jesús es la verdad central de la fe cristiana. S. Pablo dice: "*Cristo resucitó de entre los muertos, el primero de todos (1ª Corintios 15, 20ss)*". De esta manera la expresa la fe cristiana en el Credo: "*Creo en la resurrección de los muertos y en la vida eterna*".
4. JESUS ES GARANTÍA DE LA RESURRECCION: "*Yo soy la resurrección y la vida; el que vive y cree en Mí, aunque haya muerto vivirá, y no morirá para siempre*" (Jn. 11,25-27). Son palabras que pone en boca de Jesús el Evangelista. Jesús lo dejó muy claro ante la muerte inminente. En la cruz Jesús se pone en las manos de Dios Padre: "*en tus manos encomiendo mi espíritu*". Al crucificado que le pide que interceda por él, le contesta: "*hoy estarás conmigo en mi reino*" (Lc. 23, 39-43)
5. EL LIBRO DEL APOCALIPSIS. Juan expresa la firme convicción de que la muerte ha sido vencida: "*ni el ojo vio, ni el oído oyó, ni la mente humana puede imaginar lo que Dios tiene preparado para sus hijos ... no habrá llanto, ni dolor, ni lágrimas, porque el último enemigo a vencer ha sido la muerte*" (Apoc.21,5ss). Esta situación la interpreta como un estado de plena felicidad y gozo.
6. VIDA DE LA IGLESIA. Esta verdad ha estado desde siempre muy presente en las comunidades cristianas. S. Pablo afirma: "*por un hombre, Adán, todos murieron; por otro hombre, Cristo, todos volverán a la vida (1ª Corintios 15,20-22)*". Esta creencia es renovada comunitariamente cada domingo en la Eucaristía y de forma especial en la Pascua de Resurrección durante 50 días. También en la liturgia, cuando la iglesia despide a uno de sus hijos de este mundo. Esta fe es la que ha orientado y orienta la vida de tantas personas cristianas y por ella algunos dieron la vida: los mártires.

Esta es la fe de los cristianos de entonces y de ahora. Esta fe también puede ayudar a la elaboración y finalización del duelo.

➤ PARA HACER EL DUELO CURATIVO

1. PRIMER PASO DEL PROCESO DEL DUELO:

Cuando muere una persona que amamos hay que:

- ◆ Manifestar los sentimientos por la pérdida que puede ser llorando o de otras maneras
- ◆ Anunciar la muerte a los familiares, amigos y personas cercanas al difunto y a la familia
- ◆ Tratar bien el cadáver, acompañarlo hasta el entierro o cremación.
- ◆ Hacer la despedida según la fe o creencia del difunto o de la familia.
- ◆ Realizar con cariño y sencillez las ceremonias de despedida: funeral, entierro/ cremación.

2.- SEGUNDO PASO: PREGUNTAS Y RESPUESTAS,

Para una despedida (duelo) liberadora se pueden hacer estas preguntas:

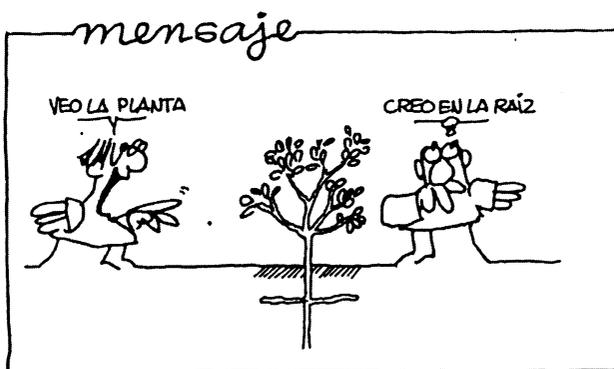
- *¿Quedó algo por decir?*: Puede ser un escrito, por medio de otras personas familiares, amigos o incluso algún extraño.
- *¿Algo le hice mal y me siento culpable?*. Pedir perdón y perdonar. Puede ser llorando, reparando el mal en otros, en el sacramento del perdón, perdonándose uno a sí mismo...
- *¿Tengo que perdonarle algo?* Hay que elegir entre seguir en el rencor (no se termina bien el duelo) o dar el perdón aunque se puede expresar la rabia por las ofensas recibidas.
- *Dejar de preguntarse por qué y preguntarse para qué* y sacar las consecuencias en la vida activa. Todo esto lo puede hacer uno solo o ante otras personas cercanas. Y en caso de no liberarse del rencor, culpa y depresión es útil hacerse ayudar por un profesional psicólogo o siquiatra.

3. TERCER PASO: ACEPTACIÓN DE LA REALIDAD.

- Recordar y contar a alguien de confianza detalles de la vida con la persona difunta.
- Expresar con calma y serenidad los sentimientos que se tienen al recordar los hechos.
- Preguntarse a sí mismo si el fallecimiento del ser querido te ha ayudado a conocer mejor tus debilidades y limitaciones y a ser más compasivo con los demás.
- Redactar una lista de las cualidades que te gustaban de la persona difunta. Y ponerlas en práctica. Así su recuerdo será útil para ti y para los que te rodean.

4. CUARTO PASO: REORGANIZAR LA VIDA DE LOS QUE QUEDAN:

Las tareas familiares hay que repartirlas de nuevo. Lo que hacía la persona difunta o se deja de hacer o lo hace otro. La forma de vivir y las relaciones tienen que ser nuevas. Hay que buscar otros centros de interés, otras relaciones y otros compromisos



5. ORIENTACIONES PARA VIVIR EL DUELO

- a. Aprender a vivir más intensamente el presente y disfrutar de los momentos buenos.
- b. Lo que tenemos es el presente, es lo que hay que vivir. Aceptar los hechos es doloroso, pero es el camino que necesitamos recorrer para calmar el dolor.
- c. Volverse a motivar por la vida y los vivos. No cerrarse en casa, los otros te pueden necesitar.
- d. Capacitarse para desenvolverse sin la persona perdida. El duelo nos obliga a capacitarnos y a solucionar los problemas que surgen de la carencia.

6. POSIBLES AYUDAS A DAR A OTRAS PERSONAS QUE ESTÁN EN DUELO

- Acompañar más tiempo que el habitual
- Escuchar los sentimientos y las emociones con respeto, **sin juzgar y sin dar consejos**
- Animar y acompañar a realizar las actividades que hacía e incluso otras nuevas.
- Estar dispuestos para dar respuesta a necesidades y peticiones de ayuda.
- Contar la historia del duelo y cómo se ha salido de él; puede ayudar a otros.