

LA PASTORAL DEL DUELO

Objetivo: Ayudar a la familia en la elaboración del duelo.

La muerte es un evento natural en la vida del hombre y, consecuentemente, también lo es el duelo por el fallecimiento de un ser querido. El duelo no se puede “evitar”, como tampoco se puede evitar la muerte de un familiar, amigo o colega. Es un evento “natural” que, sin embargo, actualmente en nuestra sociedad, está adquiriendo características particulares que lo convierten en uno de los momentos más dolorosos y difíciles de sobrellevar; de ser una realidad “natural”, vivida con temor y tristeza, se ha convertido en un momento desgarrador, que trastoca la vida y deja a las personas más vulnerables que en tiempos pasados, y si las personas y familias no encuentran un apoyo –una red de solidaridad–, el duelo puede llegar a degenerar en “patológico”, con toda una serie de secuelas que lo hacen más complicado, entre ellas la depresión.

La vida “urbana” ha hecho desaparecer los rituales de duelo, y lo que algunos autores llaman la “falta de socialización”, deja a los deudos en una situación de soledad existencial, sin el apoyo de una comunidad que esté cercana, que los apoye y ayude.

Cambios profundos se han ocasionado en la familia y en sus relaciones: familias “ausentes” o “disfuncionales”, y la transformación de las relaciones “comunitarias” en relaciones “funcionales” –impersonales y frías–, hacen que el duelo se transforme en un drama del cual la persona a menudo no puede salir.

La pérdida del sentido cristiano de la vida y de la fe –un indicador de este fenómeno es la escasa reflexión, aun en ambientes religiosos, sobre las “realidades últimas” o la vida después de la muerte–, conlleva a que para muchas personas la comunidad cristiana no sea importante y no encuentren en ella un lugar de apoyo.

El impacto de fenómenos naturales, las tragedias laborales, los accidentes automovilísticos –podríamos definirlos como eventos que ocasionan una muerte “súbita y trágica”–, provocan duelos difíciles de manejar.

También en nuestra ciudad y estado las muertes se multiplican por causa de la violencia –homicidio, secuestro, desaparición–, y el aumento en el número de suicidios, nos ponen en contacto con muchas personas incapaces de retomar su vida cotidiana sin una ayuda calificada.

Es imperativo organizar –a nivel de sociedad civil y de comunidades religiosas–, una nueva red de solidaridad para ofrecer un acompañamiento que ayude a “sanar las heridas” de la pérdida de un ser querido.

SECCIÓN DIOCESANA DE PASTORAL DE LA SALUD
ARQUIDIÓCESIS DE GUADALAJARA
“VE Y HAZ TU LO MISMO”
LA IGLESIA SOLIDARIA CON LOS QUE SUFREN (2012)

La muerte

La muerte es un tema muy controvertido en la sociedad actual: *apasionante* para algunos, ya que a través de su estudio, conocen el comportamiento y el pensamiento del ser humano a lo largo de la historia; *tabú* para otros, que ven la muerte como una tortura mental y prueba física, por lo que prefieren retirarla del campo de la conciencia, como si olvidándose de ella pudieran desaparecerla; otros más la consideran una *derrota*, ya que piensan que algún día podrá ser vencida o por lo menos aplazada a voluntad. Para otros, la muerte es el *paso necesario para vivir eternamente* y, también, hay quienes a través de la muerte buscan desesperadamente su felicidad, poniendo fin a la angustia que los invade.

La tendencia generalizada en occidente es la de mantener la muerte lo más ajena posible a nuestras vidas: sofocamos nuestro miedo secreto a la muerte, sumiéndonos en una actividad frenética con la meta de tener y poseer cada vez más, pensando que la acumulación de “bienes” nos aleja de lo que nos hace sufrir y nos da seguridad. En realidad, aferrarse a la seguridad, o perseguirla, crea más inseguridad y miedo.

La muerte se ha convertido en algo desconocido con toda la ansiedad que eso produce. Vivimos como si la muerte no nos concerniera. En general, no queremos vivir nuestra propia muerte y el clamor generalizado es: “Que muera de un infarto”, relacionándolo con una muerte súbita y aparentemente sin sufrimiento, no preparada de antemano, e ignorada. Cuanto más tardemos en afrontar la muerte, cuanto más la borremos de nuestro pensamiento, mayores serán el miedo y la inseguridad acumulados. Nada puede cambiar mientras no ha sido aceptada.

Lo que realmente asusta de la muerte es la falta de amor, la soledad y el dolor, la incomprensión, el darse cuenta de no haber sido auténticos en nuestras relaciones con los demás, de no haber vivido congruentemente con los propios valores. Para liberarnos del temor hacia la muerte, será necesario darnos cuenta de nuestro propio SER, volver nuestra atención hacia adentro, descubriendo la fuerza del silencio: conocernos, tanto en lo positivo como en lo negativo; aceptarnos y responsabilizarnos de nuestros actos; abrimos al cambio tan natural en el movimiento de la vida: todo cambia, nada es permanente, por lo que es necesario integrar conscientemente el desapego y la propia muerte. Debemos aceptar nuestros propios límites y el dolor inherente a nuestra también propia condición humana. Esta es una tarea que exige tiempo, esfuerzo, una actitud abierta y, sobre todo, trabajar con sinceridad.

El filósofo danés Kierkegaard dijo: “Arriesgarse produce ansiedad, pero no hacerlo significa perderse a uno mismo... Y arriesgarse en el más alto sentido, es precisamente tomar conciencia de uno mismo”.

El sentido de la muerte es personal, cada uno de nosotros le da una interpretación de acuerdo a lo que hemos sido y lo que hemos hecho, a cómo hemos vivido. Si no somos capaces de dar sentido a la existencia, ésta queda reducida a tiempo que se nos escapa; y sin

SECCIÓN DIOCESANA DE PASTORAL DE LA SALUD
ARQUIDIÓCESIS DE GUADALAJARA
“VE Y HAZ TU LO MISMO”
LA IGLESIA SOLIDARIA CON LOS QUE SUFREN (2012)

la muerte la vida perdería su sentido. Como decía Víctor Frankl: “Lo primordial es estar siempre dirigido hacia algo o alguien distinto de uno mismo, hacia un sentido que cumplir, una causa a la cual servir o una persona a la cual amar, eso es lo que da el verdadero sentido a la vida”.

Paradójicamente, a muchas personas la experiencia con la propia muerte les ha dado un profundo sentido a sus vidas y una sana convivencia con la muerte. Los investigadores que han estudiado a personas que han experimentado la experiencia de “casi” muerte, han observado una interesante transformación de la vida de muchas de ellas: una disminución del miedo y una aceptación más profunda de la muerte; una mayor preocupación por ayudar a los demás; menos interés por los logros materiales; una visión más precisa de la importancia del amor; un creciente interés en la dimensión y el sentido espiritual de la vida y, naturalmente, una mayor disposición a creer en la vida después de la muerte.

La idea de trascendencia aparece como una alternativa a la idea de la muerte. Con la idea de trascendencia se expresa hoy un “no desaparecerá enteramente”; así pues, hay esperanza, y la confianza de que el amor prevalezca sobre la nada.

“Todos estamos de visita en este momento y lugar, sólo estamos de paso. Hemos venido a observar, aprender, crecer y amar... y volver a casa”, dicho de un aborígen australiano.

Duelo, pérdida y depresión

*No es fuerte el que no necesita ayuda,
sino el que tiene el valor de pedirla cuando la necesita.*

El duelo y los trastornos depresivos comparten varios síntomas, pero hay que conocer la diferencia para dar un mejor manejo al paciente.

Muchas veces la gente se ve sometida a procesos de pérdida que eran parte de su vida, su entorno, su futuro, su pasado, etc. Estas pérdidas ocasionan traumas que causan muchas acciones inconscientes que perjudican la realización íntegra de la persona, tales como: temores injustificados, pensamientos recurrentes, desgano, cansancio excesivo... estas reacciones son considerados síntomas de depresión post-pérdida.

Las similitudes que se comparten entre duelo y depresión son: tristeza, llanto, pérdida de apetito, trastornos del sueño y pérdida de interés por el mundo exterior. Sin embargo, hay suficientes diferencias para considerarlos síndromes distintos. Las alteraciones del humor en la depresión son típicamente persistentes y no remiten; las fluctuaciones del humor, si las hay, son relativamente poco importantes. En el duelo, las fluctuaciones son normales, se experimentan en forma de “oleadas” en las que la persona en duelo se hunde y va saliendo; incluso en el duelo más intenso pueden producirse momentos de felicidad y recuerdos gratos.

SECCIÓN DIOCESANA DE PASTORAL DE LA SALUD
ARQUIDIÓCESIS DE GUADALAJARA
“VE Y HAZ TU LO MISMO”
LA IGLESIA SOLIDARIA CON LOS QUE SUFREN (2012)

Un trastorno depresivo afecta el ánimo de manera radical y no sólo manifestado en forma de arranques emocionales que resultan de problemas particulares, los cuales, generalmente, son de un tiempo mucho más corto.

El duelo

El duelo es un proceso normal por el que pasamos todas las personas, y que varía de acuerdo a la personalidad del individuo, su apego a lo perdido, los recursos propios y los familiares también. Las respuestas posteriores a la pérdida son muy similares a la depresión, pero se alejan de acuerdo a como se trabaja en re-significar el sentido de lo perdido, mientras que en la depresión esto no es suficiente. Los duelos normales se resuelven y los individuos vuelven a su estado de productividad y de relativo bienestar. Por lo general, los síntomas agudos del duelo se van suavizando entre el primer y segundo mes posterior a la pérdida: la persona en duelo ya es capaz de dormir, comer y volver a realizar las actividades cotidianas. Es normal que algunos signos y síntomas puedan persistir mucho más, y es posible que algunos sentimientos, conductas y síntomas relacionados con el duelo persistan durante toda la vida. Varios autores coinciden en que uno o dos años son suficientes para resolver el duelo.

Los sentimientos de culpa son frecuentes en la depresión, y cuando aparecen en el duelo, suelen estar motivados porque se piensa que no se hizo lo suficiente por el fallecido antes de morir, y no porque el individuo tenga la certeza de que es despreciable e inútil, como ocurre con frecuencia en la depresión.

La certeza de que el duelo tiene un límite temporal es fundamental. La mayoría de las personas deprimidas se sienten desesperanzadas y no pueden imaginar que algún día puedan mejorar.

Las personas deprimidas cometen más intentos de suicidio que las personas en duelo, las cuales –salvo en circunstancias especiales, como por ejemplo un anciano (físicamente dependiente)–, no desean realmente morir, aunque aseguren que la vida se les hace realmente insoportable.

Es importante tener en cuenta que las personas con episodios previos de depresión, tienen riesgo de recaer cuando se produce una pérdida importante.

Hacia una Pastoral del Duelo

Estamos acostumbrados a reflexionar para dar una respuesta a las necesidades fisiológicas. En el último medio siglo se han multiplicado las reflexiones teóricas y las iniciativas para satisfacer también las necesidades psicológicas (cognitivas y afectivas). Así, ha llegado el momento de identificar y construir herramientas para un acompañamiento espiritual que tome en cuenta las necesidades espirituales.

SECCIÓN DIOCESANA DE PASTORAL DE LA SALUD

ARQUIDIÓCESIS DE GUADALAJARA

“VE Y HAZ TU LO MISMO”

LA IGLESIA SOLIDARIA CON LOS QUE SUFREN (2012)

Frente a las preguntas difíciles – ¿por qué?, ¿por qué a mí?, ¿qué sentido tiene esta muerte de mi ser querido?–, nos sentimos incapaces de encontrar una respuesta que dé consuelo a quien nos cuestiona. Es importante, ante todo, enfrentar esta dificultad para hallar y ofrecer la respuesta, con un espíritu de humildad y de compasión: estamos en el mismo “barco”; también nosotros sentimos lo “absurdo e injusto” de muchas situaciones; o tal vez no se nos pide una “respuesta verbal”, sino una actitud de presencia, escucha y compasión ante el sufrimiento que estas preguntas conllevan.

Quisiéramos “aminorar” o “desaparecer” la angustia: tarea imposible. La angustia es nuestra “compañera” de camino, y es preferible “convivir” con ella y ayudarnos a ver que puede ser “útil”: nos ayuda a reconocer nuestra condición de criaturas, de personas frágiles y necesitadas de los demás, descubriendo la profunda solidaridad que nos une más allá de las diferencias.

La muerte de un ser querido suscita, sin duda, una reflexión sobre la existencia que hemos vivido con la persona que ya no está. Pueden salir a flote sentimientos de culpa, aspectos desagradables, palabras y experiencias que no expresamos en vida. ¿Es demasiado tarde para reconciliarse, para comunicarse y comunicarnos? Desde un punto de vista humano, tal vez sí: es demasiado tarde. En una visión religiosa, no podemos todavía reconciliarnos, decirnos adiós, despedirnos, narrar todo el amor que no pudimos o quisimos manifestar en vida. La muerte de un ser querido, paradójicamente, puede obligarnos a tomar actitudes y conductas más maduras, menos dependientes, más solidarias: entonces, la muerte se convierte en alumbramiento de una nueva etapa de existencia, en una nueva vida.

Desde un punto de vista espiritual, la pérdida de un ser querido nos espolea a encontrar y dar un nuevo sentido a nuestra vida, a descubrir nuevos valores, a hacer una revisión de nuestras opciones fundamentales, a crecer humana y espiritualmente, a tejer nuevas relaciones y profundizar en las existentes, a comprometernos con la sociedad, a elaborar un proyecto de vida futura, a renovar nuestra fe y esperanza.

La muerte de un ser querido nos recuerda que la vida es una realidad “única” e “importante”. Un filósofo afirma que la muerte es “maestro de seriedad de la vida”. Por eso, elaborar bien el duelo es necesario para abrirse al futuro, cultivar la esperanza y plantear un nuevo proyecto de vida.

La proximidad de la comunidad católica

Cuando una persona toma la determinación de buscar ayuda para manejar su duelo, de alguna manera expresa su incapacidad para solucionar el problema, su autoestima se ve disminuida y esto provoca estrés. Por eso se requiere respeto y honestidad, reconocer al otro no como número u objeto sino como ser vivo, hacedor de sus propios pensamientos, consciente de las propias necesidades y aspiraciones. Es necesario evitar los juicios y valoraciones de cualquier tipo, hacer que el otro se sienta a gusto tratándolo de igual a

SECCIÓN DIOCESANA DE PASTORAL DE LA SALUD
ARQUIDIÓCESIS DE GUADALAJARA
“VE Y HAZ TU LO MISMO”
LA IGLESIA SOLIDARIA CON LOS QUE SUFREN (2012)

igual, en un clima de seguridad y confianza: éstas son actitudes indispensables si queremos favorecer un desarrollo positivo del duelo.

La proximidad de la Iglesia se puede expresar a través de diversas iniciativas. Ante todo a nivel litúrgico, con los ritos de despedida (oraciones, velorio, Misa de cuerpo presente, triduo, aniversarios): momentos importantes para decir lo que no se había tenido el valor de decir, para confiar al difunto y confiarse a la fuerza de Dios y al consuelo del Espíritu Santo, para permitir una participación comunitaria y coral que saque al doliente del aislamiento, que permita la primera de todas las formas de solidaridad: la presencia y la oración para quien se ama.

La comunidad católica puede, además, ser una importante presencia de “prevención” (no propiamente del duelo, sino de sus consecuencias patológicas), con una labor educativa, de concientización, de “anuncio” y preparación para vivir estos momentos difíciles.

Las iglesias –no sólo las comunidades católicas– pueden, además, conformar una red de “centros de escucha”, promover grupos de ayuda mutua, favorecer momentos recreativos y sociales para personas solas.

Se pueden promover las visitas a las personas en duelo, no dejarlas solas, involucrarlas en actividades parroquiales para que se sientan útiles, favorecer y estimular la solidaridad entre deudos, y favorecer la ayuda práctica y económica.