

Visión cristiana del acompañamiento

Acompañamiento en el duelo

Mtro. Arturo Salcedo Palacios

Al escuchar la palabra 'duelo', casi todos pensamos en las cinco etapas del proceso que acuñó, con mucho éxito, la Dra. Elizabeth Kubler Ross: negación, ira, regateo, depresión y aceptación. Hoy me gustaría compartir, en una serie de artículos, otro modelo que nos presenta el Rev. Granger Westberg, ministro luterano de Chicago, EEUU, con diez etapas que, me parece, matizan y clarifican dicho proceso; dándonos otra perspectiva con un contenido muy enriquecedor.

Las pérdidas

Dedicamos gran parte de nuestra vida a trabajar diligentemente para obtener lo que la hace rica y significativa: amigos, cónyuge, hijos, casa, un buen empleo, dinero, comodidades y seguridad. Cuando perdemos cualquiera de esas personas o cosas, naturalmente sufrimos la aflicción de la pérdida.

En ocasiones, si la pérdida es grande, se conmocionan los cimientos de nuestro ser personal y experimentamos una profunda desesperación. Quizá, debido a que sabemos poco acerca del duelo, nos suscita emociones de pánico cuando aparece, y eso da lugar a un severo abatimiento. Por lo tanto, es muy importante aprender cómo funciona este proceso y de qué manera podemos enfrentarlo de la mejor forma. Se trata no sólo de recorrer cada etapa, sino también de descubrir los aspectos positivos que conllevan y los aprendizajes valiosos que de ahí surgen.

Perder el trabajo, terminar un noviazgo, reprobar en la escuela, sentirse rechazado por algunas personas, son experiencias familiares de nuestra vida cotidiana. Podemos decir que la existencia humana está llena de pequeñas y grandes pérdidas que son el origen de miles de duelos de todos los tamaños: la cancelación de una comida con los amigos en el último minuto, el cambio de un buen compañero de trabajo o vecino, o el del jefe con el que hemos tenido una buena relación, nos preparan para mayores duelos: el despido, la jubilación, la partida de los hijos («el nido vacío»); perder nuestra salud, la vista u oído; nuestra autonomía, nuestras finanzas; la muerte de un ser querido, un divorcio...

La lista de pérdidas que podemos sufrir es inagotable, y es un grave error pensar que, si alguien es muy religioso, no será afectado. Tener fe nos ayuda, pero no quiere decir que no nos duela; incluso vemos en el Evangelio cómo Jesús llora cuando se entera de la muerte de su amigo Lázaro, lo que nos describe al hombre que, cuando el dolor aparece, es libre de expresar sus emociones. Los cristianos debemos tener muy clara la diferencia entre fe y estoicismo, y darnos permiso de manifestar nuestra tristeza si tenemos razones importantes para estar tristes.

Cuando enfrentamos nuestras pérdidas honestamente y nos permitimos vivir la experiencia del proceso con apertura, salimos más fortalecidos, más humanos, más realistas, más humildes... con mayor profundidad y un crecimiento personal; con más habilidad para acompañar a otros en situaciones semejantes y, quizá, con una fe más grande, más adulta, más sólida y más real.

Las diez etapas del duelo

Las etapas que a continuación describiré, se refieren a un proceso normal y no a un duelo patológico. Hablan de lo que ordinariamente vive cualquier persona en el camino para llegar a la aceptación, al encarar una pérdida significativa. Son el recorrido necesario para retomar nuestra vida y nuestra nueva realidad. Aunque ello no significa que todas las personas tengan que pasar necesariamente por cada una de las etapas, ni tampoco en este orden. Más aún, es imposible diferenciar claramente entre una etapa y otra, porque nadie se mueve de una a la siguiente con pulcritud y nitidez.

1. Estamos en estado de shock

- Dios nos ha dado la capacidad de vivir el dolor, la pena y el sufrimiento en cada tragedia humana. Sin embargo, cuando lo que vivimos es demasiado fuerte y nos desborda, nos «desconectamos»: es una especie de anestesia temporal, durante algunas horas, días o semanas, como respuesta al hecho trágico. Es un mecanismo de defensa que nos permite protegernos para que el daño no sea mayor, para no «rompernos» con la noticia. Es un escape temporal a la realidad para reaccionar a nuestro propio ritmo y que, a medida que se prolonga, puede no ser sano.

Debido a este estado de shock, observamos en algunos funerales a la doliente viuda luciendo casi radiante al recibir el pésame, con serenidad y estoicismo, cuando lo normal sería el llanto y la expresión de dolor. Incluso escuchamos a algunas gentes decir «qué entereza de mujer», «debe tener mucha fe». El acompañante debe estar atento a estas actitudes y organizar una visita en fecha próxima, después del sepelio, consciente de que esa fuerza exterior pronto se desmoronará y tendrá que enfrentar la triste realidad.

De hecho, en algunos casos deberá animar a que la persona quite su barrera y exprese abiertamente las fuertes emociones que no podía aceptar previamente. Otro ejemplo: un señor que fue despedido inesperadamente de su trabajo y quedó atorado veinte días en estado de shock, nos comparte su testimonio con sus propias palabras: «Me quedé petrificado con lo que me dijeron, caminé sin rumbo, como si estuviera en trance. Simplemente no registré lo escuchado, sí las palabras dichas, pero no “me llegaron”, no las recibí». El estado de shock es una evasión pasajera a lo que nos sucede y, mientras sea pasajero, es bueno; pero si la persona prefiere permanecer en su fantasía en lugar de asumir la pérdida, se convierte en algo insano que implicaría la ayuda de un profesional. Por lo tanto, es apropiado mantenernos adecuadamente ocupados y desempeñar nuestras actividades cotidianas tanto como nos sea posible, durante este periodo de crisis. No es conveniente que alguien más decida todo por nosotros, ni que familiares o amigos bien

intencionados nos resuelvan todo. Permanecer pasivo agrava la situación y significa mayor tiempo de recuperación. Mientras más nos protejan, peor estaremos. Y, al revés, mientras más pronto reaccionemos y empecemos a resolver las situaciones inmediatas, a decidir lo que es necesario, más pronto sanaremos.

En resumen, cuando sea necesario acompañar a una persona en esta primera etapa del duelo, es importante estar cercanos y disponibles para la ayuda, sobre todo si la persona se desmorona»; pero definitivamente, no hacer lo que ella puede o necesita hacer: hay un efecto terapéutico en todo lo que él o ella pueda moverse; saldrá de su trance y comenzará su trabajo de duelo. Aunque salgamos del shock inicial, sin lugar a dudas habrá días en que todo nos parecerá una pesadilla, y nuestra pérdida una irrealidad. Aquí y allá exclamaremos: «no puedo creer que esto ha sucedido», «no es cierto lo que me está pasando», «mi cabeza me dice que sí sucedió, pero emocionalmente no lo acepto». Hay una resistencia a aceptar la pérdida y darnos cuenta que es un proceso, el que recién iniciamos y que, en momentos, nos dará la sensación que avanzamos lenta, muy lentamente.

2. Expresar nuestros sentimientos

- La necesidad de un alivio emocional inicia en el momento que empezamos a darnos cuenta de lo terrible que es nuestra pérdida. De repente, suele brotar una urgencia incontrolable de expresar nuestro dolor, y eso es precisamente lo que debemos hacer: permitirnos expresar todas las emociones que vivimos internamente... Hablar de lo que está significando, decir cómo nos duele, lo difícil que es, la falta que nos hace, el vacío tan grande que experimentamos...

Particularmente, a los varones nos cuesta mucho hablar de sentimientos y darnos permiso de llorar, por la sencilla razón de que, desde niños, se nos ha dicho que no debemos hacerlo y que debemos ser «fuertes», y así llegamos al convencimiento que llorar es un signo de debilidad que no podemos permitirnos; lo que da lugar a la represión, la tensión emocional y, quizá, la depresión. En cualquier caso, a pagar un costo elevado y a sufrir un desgaste interior. ¡Llora, date permiso! Nuestras lágrimas son para usarlas. Las emociones son esenciales para el ser humano; reprimirlas es inhumano e insano.

3. Nos sentimos deprimidos y solos

-Gradualmente aparece un sentimiento de soledad, aislamiento y depresión; incluso tenemos la impresión de que Dios se nos esconde, de que no le importamos. Nos sentimos como si nadie pudiera entender nuestro dolor. Y es cierto: cada quien tiene un modo único de vivir sus sentimientos. Pero encontrarnos en la profundidad de la desesperación es un fenómeno universal; cuando vivimos una enorme pérdida, la depresión es parte normal del proceso de duelo; lo malo es quedarnos ahí. De momento todo lo vemos gris, las nubes nos han tapado el sol, se nos olvida que el sol volverá a brillar y que existe el arco iris después de la tormenta. Tenemos la sensación de que algo se atraviesa entre Dios y nosotros, y entre nosotros y la gente que nos rodea, lo que nos hace sentir una enorme soledad que –parece–, no podemos romper.

Cuando estamos deprimidos, surgen pensamientos que normalmente no tenemos. Por ejemplo: dudamos que a Dios le interese lo que nos sucede, o hasta de su existencia. No es algo extraordinario, prácticamente le sucede a toda persona cuando experimenta que ha perdido algo muy valioso. Jesús mismo se siente abatido frente a la proximidad de su crucifixión y muerte, y exclama: «¿Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has abandonado?»

Lo que nunca debemos olvidar al encontrarnos deprimidos y lo que el cuidador debe recordar una y otra vez, cuando acompaña a alguien en esta etapa, es que la experiencia de depresión pasará; los días nublados no duran para siempre. Algo muy valioso que podemos hacer en el acompañamiento es permanecer cercanos y con gran confianza, asegurarle al acompañado que los días negros no son eternos; aunque no nos crea y nos diga que no sabemos de qué estamos hablando, o nos diga que nos marchemos... Si lo dejamos solo y le aseguramos que estaremos ahí en el momento que lo necesite, si descubre que nuestro interés por él o ella es legítimo, nuestra presencia y cercanía será parte de su recuperación. En ocasiones, en nuestra manera de estar y de acompañar, la persona se dará cuenta que Dios está presente en su proceso.

Continuará con las siguientes siete etapas.