

Visión Cristiana del acompañamiento

## Acompañamiento en el duelo Mtro. Arturo Salcedo Palacios

*Después de conocer las primeras seis etapas, continuamos con nuestro recorrido*

### **7. Sentirnos llenos de hostilidad y resentimiento**

Gradualmente vamos saliendo de nuestra tristeza, melancolía, depresión y empezamos a expresar sentimientos de ira y resentimiento que quizá ni siquiera estábamos conscientes que estaban dentro de nosotros. Algo normal en el ser humano y que aparece en un proceso de duelo, incluso en la persona más creyente.

Lo más sano es admitirlo. Darnos cuenta que, con frecuencia, ante lo perdido, sentimos la necesidad de pelearnos con Dios o con la vida, porque lo sucedido lo consideramos una gran injusticia; o pelearnos con la persona muerta, por dejarnos; o con nosotros mismos, por no haberla cuidado. Lo importante es darnos permiso de sacarlo, saber a que a Dios no le pasa nada si lo “insultamos” o le expresamos nuestra ira, nuestro resentimiento, nuestro rencor por tal o cual cosa. Ni al familiar muerto que ya no está y que tal vez cometió errores que terminaron con su muerte.

Lo equivocado es pensar que sentir ira es un sentimiento negativo o “no aceptable”, pensar que no es una emoción saludable. El coraje nos saca adelante; lo inaceptable es la agresión; además es una etapa natural del proceso de duelo, es parte de nuestra lucha por continuar avanzando en la elaboración de nuestra pérdida. Particularmente cuando hemos perdido algo valioso, precioso, muy importante, es habitual sentirnos indignados, muy molestos, furiosos o demasiado críticos con todo lo que está relacionado con la pérdida: querer echarle la culpa a quien sea, con razón o sin ella. Por ejemplo: sentir una gran hostilidad con el doctor, porque operó o porque no operó. Enojarse con el sacerdote porque no vino o porque no llegó a tiempo; o culpar a Dios porque lo permite y lo hace conmigo o creer que es mentira que es un Padre amoroso.

Para trabajar este sentimiento de ira, frustración, injusticia, rencor, resentimiento... y enfrentarnos a Dios, nos puede ser útil usar el Libro de Job, identificándonos con el protagonista y haciendo nuestra su lucha... especialmente con el Capítulo 3, 1-16.

### **8. Dificultad para retomar nuestras actividades cotidianas**

Es normal que nos cueste trabajo re-entrar de nuevo a nuestra vida diaria: algo muy importante no está y todo es distinto. Algo nos frena, nos detiene, nos quita energía; culturalmente pensamos que tenemos que vivirlo interiormente y solos. Hace unos años, la gente vestía de negro durante meses, como una forma de expresar su dolor públicamente; ahora posiblemente no sea necesario el simbolismo, pero sí darnos permiso de expresar nuestro duelo.

No hacerlo, significa vivir una secreta conspiración de silencio, en contra de lo que nos sucedió, como si estuviéramos convencidos que no es correcto hablar de lo que nos duele y del hueco y vacío tan grande que nos dejó.

Es muy curioso cuando un amigo o un familiar sufre una pérdida: los primeros días le damos el pésame y le acompañamos. Durante el funeral y durante el triduo hay cientos de personas diciendo: “Ya sabes, cuentas con nosotros”, “No dudes en llamarnos”, “Lo que se te ofrezca...”, “Estamos contigo para lo que sea”... y a las pocas semanas, prácticamente no hay nadie que se haga solidario, ni presente. Incluso amigos y familiares cercanos piensan que no se debe hablar de lo sucedido, acaso se vaya a reabrir la herida.

Y dejamos a nuestro(a) amigo(a), ahora viudo(a), sin oportunidad de que nos diga cómo va en su duelo. Hablamos de lo que sea, menos de lo esencial: de su forma de extrañar al (la) compañero(a); de su tristeza, de su proceso de aceptación y de vida. Si pudiéramos preguntarle acerca de su vivencia de pérdida y su manera de evocar la memoria de su ser querido, muy probablemente nos lo va a agradecer y nos dirá: “Eres la primera persona que en meses me pregunta por mi esposo(a)”; “Gracias por recordarlo(a) y por permitirme hablar de él (ella)”. Es una tarea de los amigos recordar a los seres queridos, expresar nuestro cariño por ellos, tener el tacto de ser considerados para manifestar que lo único que intentamos es acompañar al amigo vivo: compartir su pena y hacerla más llevadera. De ninguna manera se trata de lastimar a la persona con algún comentario fuera de lugar o inoportuno.

### 9. Gradualmente regresa la esperanza

Poco a poco las  
nubes negras  
comienzan a  
aclararse, a  
desaparecer y  
empieza a salir  
de nuevo el sol,  
después de  
varios meses.  
Cada persona  
tiene su propio  
estilo y su  
ritmo  
individual de  
vivir su  
proceso de  
duelo y superar  
su pérdida,  
dependiendo  
del tamaño y

*Había una vez una isla, donde habitaban todos los sentimientos. Convivían el temor, el odio, la sabiduría, el amor, la tristeza, la alegría... un día el conocimiento les avisó que la isla se iba a hundir. Todos los sentimientos se apresuraron a salir de la isla, pero el amor se quedó, quería estar un rato más con la isla que tanto amaba, antes de que se hundiese.*

*Cuando por fin estaba casi ahogándose, el amor comenzó a pedir ayuda. Vio venir a la riqueza y el amor le dijo: “Riqueza, ¡llévame contigo!” – “No puedo, hay mucho oro y plata en mi barco, no tengo espacio para ti”-*

*Entonces le pidió ayuda a la vanidad, que también pasaba por ahí: “Vanidad, por favor, ¡ayúdame!”. – “No te puedo ayudar, amor... tienes un aspecto... ¡estás tan desagradable, sucio y desaliñado... Perdón, afearías mi barco!”- y se fue.*

*Entonces el amor le pidió ayuda a la tristeza: “Tristeza, ¿me dejas ir contigo?” – “¡Ay, amor! Estoy tan triste que prefiero seguir sola”-. También pasó la alegría, pero estaba tan alegre que ni oyó al amor llorar. Desesperado, el amor comenzó a llorar, se dio cuenta que por haberse quedado ligado a las cosas que tanto amaba, iba a hundirse y a desaparecer.*

*Entonces una voz le llamó: “Ven, yo te llevo”. Era un viejecito, pero el amor estaba tan feliz, que se le olvidó preguntarle su nombre. Al llegar a tierra firme, le preguntó a la sabiduría: “¿Quién era ese viejito que me trajo aquí?”. – Es el tiempo. Y el tiempo, amor, es el único que puede ayudarte cuando el dolor de una pérdida te hace creer que no puedes seguir”.*

de las características particulares de lo acontecido. Algunas personas –muy pocas-, no permiten que nadie intervenga en la elaboración de su duelo e interiormente, logran resolverlo.

Sin embargo, la mayoría necesitamos expresar nuestras emociones y que sean escuchadas para salir adelante, necesitamos el cariño, el afecto, la presencia de alguien que nos anime a continuar avanzando, que nos ayude a hacer más liviana la experiencia de la pérdida, a ver las nuevas oportunidades que se presentan, a tomar consciencia que la vida adquiere nuevos significados y un nuevo sentido.

La actitud opuesta es dejar todo igual, sin mover nada de la recámara o de las cosas del ser querido, sin darnos permiso de recomenzar la vida, sin intentar nuevos caminos, “estacionándonos” en el tiempo y en el espacio; viviendo una lealtad mal entendida con lo perdido... sin “soltar”, sin “dejar ir”.

Nos desviamos de nuestro duelo mediante la idealización: creer que nadie hacía esto o aquello como él o ella; que en aquello era maravilloso; en lo otro, sensacional; que era espectacular, fuera de serie... Es la necesidad de eternizar al que murió, de retenerlo para vivir con una leyenda... porque idealizando su memoria, puedo mantenerlo vivo; momificar lo perdido, embalsamar el cadáver para sentarlo a la mesa y decir: “aquí está y nadie se puede sentar en ese lugar”.

La salida es aceptar que él que murió, que era en muchos sentidos valioso y en otros no, aceptar que todos tenemos aspectos oscuros y luminosos, aspectos agradables y siniestros. Darse cuenta que cada persona, cada cosa, cada situación, cada lugar, tiene cosas que me gustan y otras que no. Idealizar es negar lo malo que tenía lo perdido y sobrevalorar lo bueno; es no ver lo humano y endiosar al que se fue; es negar aspectos deplorables e incluso ponerle cosas que en realidad no tenía. Idealizar es una manera de no aceptar: “te pongo en un plano superior para quitarte lo terrenal y santificarte, haciendo de tu recuerdo un culto”. Y así, nadie podrá nunca compararse con la imagen perfecta del que murió. Es sumamente importante luchar para llegar al contacto genuino con la imagen real.

### ***10. Aceptación de nuestra nueva realidad***

Finalmente comenzamos a ser nuevamente nosotros mismos, a retomarnos, a reencontrarnos de manera más real, normalmente estrenando un ser más humano, más humilde, más fortalecido por la experiencia; con un nuevo espíritu, con una experiencia religiosa más madura y más sana; con capacidad para acompañar a otros en circunstancias semejantes, con una fe más profunda de la presencia de Dios en nuestra vida, como resultado de un proceso de duelo vivido sanamente.

Y, al revés, cuando lo vivimos de forma no sana, surgen actitudes inmaduras que difícilmente nos permiten superar nuestra pérdida e, incluso, años después continuar con una lucha interior, sin terminar de salir y experimentando mucho sufrimiento inútil. Necesitamos aprender a fortalecer nuestra fe que es la que más nos ayuda a superar eventos difíciles y dolorosos que implican pena, confusión, duelo. La gente de fe, como el deportista, se conserva en buena forma y cuando el conflicto llega, están listos para responder de la mejor manera. Conscientes de que al margen de lo grave que nos pueda suceder, lo esencial es optar por la vida. Decirle sí, en lugar de evadirnos o

desconectarnos, reafirmar nuestra realidad, decirle sí a la vida, es decirle sí a Dios, como Job.

En tiempos de prueba y sufrimiento sólo con una fe madura podemos expresar una relación personal y real con nuestro Padre bueno. Con esta creencia y actitud, podemos enfrentar cualquier pérdida terrenal, confiándonos y apoyándonos en Dios. Confiar o no, creer o no, hace toda la diferencia del mundo: “No se aflijan como aquéllos que no tienen esperanza” (I Tes. 4:13), nos dice San Pablo.

Cuando tengamos razones suficientes para llorar, lloremos, pero no sin esperanza, sin miedo a nuestra realidad y a nuestro mundo real. Podemos vivir nuevamente en Él, podemos amar de nuevo, recobrar la vida y renovar nuestra esperanza, aunque estemos luchando interiormente.

**Ideas tomadas de “GOOD GRIEF”, de Granger Westbert**