



Av. Pablo Casals 2983 / Col. Prados Providencia
Guadalajara, Jalisco. / Tel: 3640-4090

Email: secretaria@camilos.org.mx

www.camilos.org.mx

SUFRIMIENTO Y TRASCENDENCIA EN EL DUELO

II Congreso de Duelo

Guadalajara, Jal.

29 y 30 de Septiembre 2017

ÍNDICE

1. El fenómeno del sufrimiento y la muerte (una parte “sin control” y otra debida a nuestras decisiones, actitudes, biografías)
2. Manejo del sufrimiento para que sea más ligero: modalidades psicológicas, sociales-ambientales (red de apoyo)
3. La espiritualidad como recurso para el manejo
4. Concepto de trascendencia y su importancia en el duelo
5. Ejemplos de trascendencia y apoyo espiritual



1. SUFRIMIENTO Y MUERTE: FENÓMENOS NO SÓLO BIOLÓGICOS



Los fenómenos de la enfermedad (terminal o crónico-degenerativa) y la muerte no son sólo una realidad “biológica”.

El sufrimiento es siempre una realidad multifactorial y compleja.

Enfermedad terminal, muerte y experiencia del duelo no son sólo fenómenos en los cuales no tenemos “control” y que debemos sortear de la manera en que podamos y sepamos.

Un componente importante del sufrimiento está constituido por nuestras actitudes, decisiones, estilos de vida y biografías

ALGUNOS EJEMPLOS

La INGENUIDAD

“No pensaba que eso pudiera sucederme a mí”

Una idea mágica o fantástica de la vida aumenta el sufrimiento

ALGUNOS EJEMPLOS

Haber sido **INDECUADOS** en el manejo de la enfermedad del ser querido fallecido

El sufrimiento por la muerte es magnificado por la culpa

ALGUNOS EJEMPLOS

NO haber estado a la ALTURA DE LA SITUACIÓN

También en este caso, la culpa aumenta el sufrimiento

ALGUNOS EJEMPLOS

Haber permitido que... (otros familiares, los médicos, el mismo enfermo...);

NO haber puesto LÍMITES

No se manejó de la mejor manera la etapa terminal y la agonía

Darse cuenta que se hubiera podido actuar de manera diferente y mejor

ALGUNOS EJEMPLOS

Haber tomado **DECISIONES DE MANERA SUPERFICIAL**

Se lamenta la falta de informaciones o de decisiones apresuradas o no muy ponderadas

ALGUNOS EJEMPLOS

No habernos dado cuenta de que...

Se lamenta la falta de perspicacia en detectar las necesidades del moribundo o de los demás familiares. El darse cuenta de las limitaciones personales (de inteligencia, de juicio, de acción, de voluntad, etc.) aumenta el sufrimiento por este descubrimiento para nada placentero...

ALGUNOS EJEMPLOS

Haber creado una dependencia afectivo-emocional (**codependencia**)

El sufrimiento no es “sólo” por la pérdida, sino también porque se había desarrollado una relación de dependencia y ahora es más difícil volver a empezar

ALGUNOS EJEMPLOS

No haber planeado el “post mortem”

(testamento, organización de los rituales de despedida, incineración o inhumación, tumba o nicho, etc.)

Surgen problemas – tal vez conflictos – porque no se planeó suficientemente bien estos acontecimientos: más sufrimientos...

ALGUNOS EJEMPLOS

No haber favorecido la **RECONCILIACIÓN**, el
HABLAR SOBRE LA MUERTE INMINENTE, la
DESPEDIDA

No haber dado importancia o haber
obstaculizado el **encuentro del enfermo con un
ministro de culto**

Culpa también en estos casos: un sufrimiento
que se hubiera podido evitar

ALGUNOS EJEMPLOS

Las “*pulgas*” del duelo

Aumentan el sufrimiento y muchas veces
se hubiera podido evitarlas

ALGUNOS EJEMPLOS

No haber buscado o acudido a la “red” de apoyo (falacia del pensamiento: “Yo puedo con el paquete”)

Sufrimiento por la soledad que hemos creado;
haberse sobrecargado de tareas;
estar en “burn out”

ALGUNOS EJEMPLOS

No haber tomado en cuenta algunos **síntomas personales** (físicos o psicológicos) que se hubieran podido resolver en época temprana y evitar que se “complicaran” (duelo complicado o patológico)

Sufrimiento que se hubiera podido evitar con un poco de atención: dolor inútil

ALGUNOS EJEMPLOS

El trabajo de duelo (con su tareas) siempre es “doloroso” (en fin es una pérdida), sin embargo mucho sufrimiento se puede atribuir a **responsabilidades personales** de un mal manejo

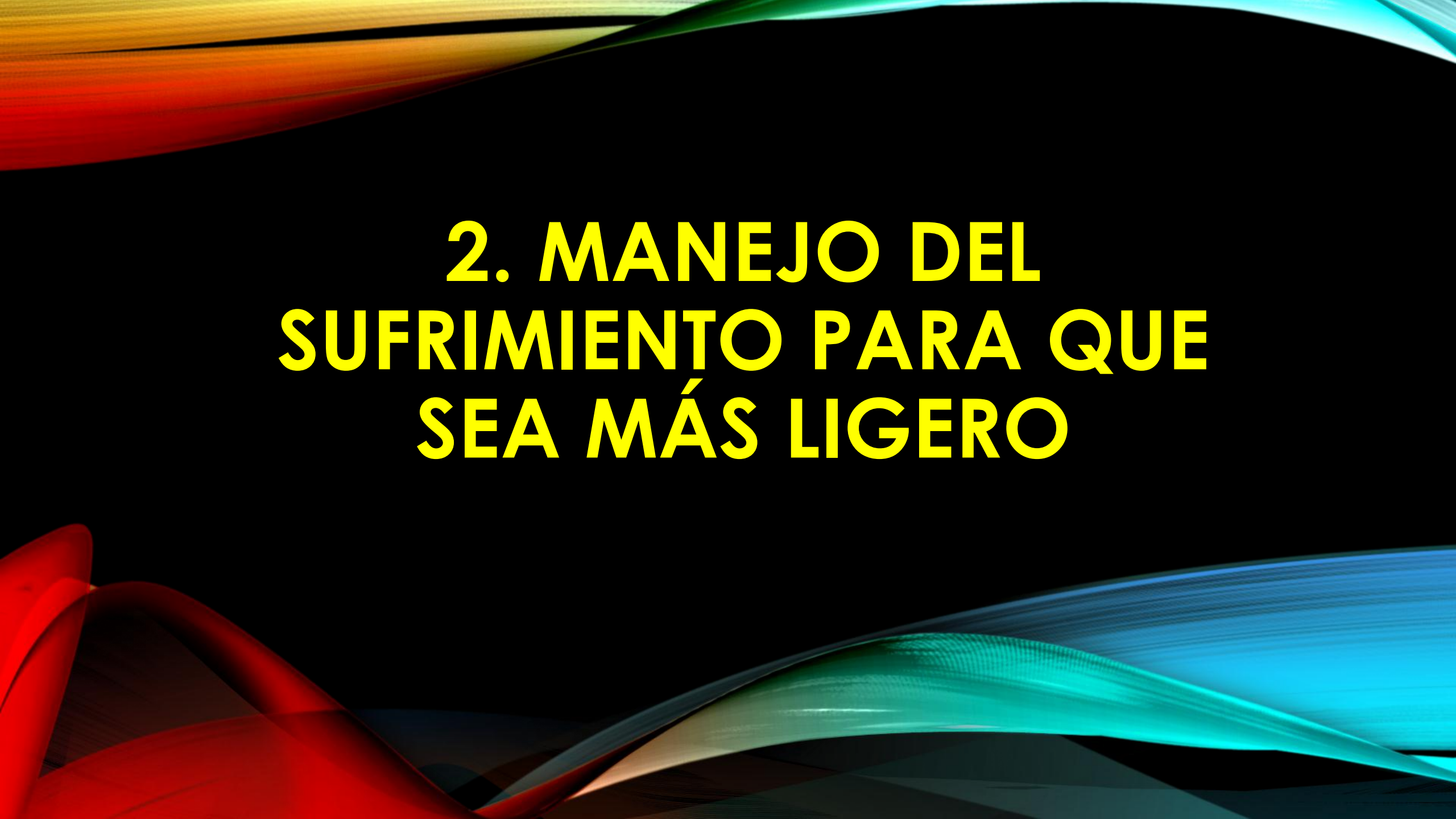
El sufrimiento no se debe sólo a la pérdida del ser querido (a la muerte biológica), sino a otros factores de tipo personal o ambiental.

No podemos “dar marcha atrás” a la biología, pero sí **podemos trabajar sobre los factores personal y ambientales que puedan aminorar el sufrimiento**.



La muerte humana desde el punto de vista **biológico** no ha cambiado mucho (tal vez más “medicalizada”)

Pero sí ha cambiado mucho desde el punto de vista “**biográfico**” (de la persona que la vive o la acompaña) **y cultural**



2. MANEJO DEL SUFRIMIENTO PARA QUE SEA MÁS LIGERO

MANEJO DEL SUFRIMIENTO

Existe una abundante literatura sobre las herramientas para un buen manejo del duelo por parte de los supervivientes

MANEJO DEL SUFRIMIENTO

Herramientas psicológicas

De tipo cognitivo (mayores conocimientos de lo que pasa para no sentirse “raros” o “locos”)

MANEJO DEL SUFRIMIENTO

Herramientas psicológicas

De tipo emocional: manejar adecuadamente las emociones de tristeza, miedo, angustia, enojo, culpa, vergüenza, impotencia, etc.

MANEJO DEL SUFRIMIENTO

Herramientas **sociales-ambientales**

Se trata de la RED DE APOYO existente o que se puede implementar: colegas, vecinos, comunidades, grupos, amistades, instituciones públicas (DIF, Consejos estatales, Estructuras para la salud, IJAS, etc.) o del Tercer Sector (Asociaciones civiles, grupos de voluntariado, iniciativas de solidaridad) con sus formas de acompañamiento formal o informal, estructurado o libre, individual o de grupo, etc.

MANEJO DEL SUFRIMIENTO

W. Worden distingue entre **acompañamiento individual** y **psicoterapia**.

Pensamos que es útil no “patologizar” el duelo, que es un fenómeno “natural” y favorecer un acompañamiento terapéutico sólo cuando estamos en presencia de una patología.

MANEJO DEL SUFRIMIENTO

Respecto a los **grupos de ayuda**, existen modalidades muy diferentes; una gama de oferta que puede encajar mejor con la petición de ayuda de los deudos...

Grupos de ayuda «mutua» o con facilitador, estructurados (con un programa) o libres, con inicio y término establecidos o con la posibilidad de integrarse cuando uno advierta la necesidad, etc.

MANEJO DEL SUFRIMIENTO

La red de apoyo se vuelve también necesaria en los caso de pobreza para solventar los gastos del funeral (mutuales) y la primera etapa de vida del deudo ...

Apoyo económico

MANEJO DEL SUFRIMIENTO

Entre las herramientas está también el apoyo **espiritual y religioso**



3. LA ESPIRITUALIDAD COMO RECURSO PARA EL MANEJO DEL DUELO

La dimensión
espiritual es lo
genuinamente
humano



LA ESPIRITUALIDAD

Por espiritualidad entendemos la aspiración profunda e íntima del ser humano a una visión de la vida y la realidad que integre, conecte, trascienda y de sentido a la existencia.

LA ESPIRITUALIDAD

Se asocia también al desarrollo de unas cualidades y valores que fomenten el amor y la paz.

El ser humano es propietario de una dimensión interior, íntima, que aspira al sentido y la plenitud, a la coherencia e integridad, a la totalidad y a los valores trascendentales como el bien, la bondad, la justicia, la belleza y la paz

LA ESPIRITUALIDAD

Esta aspiración a una perspectiva más profunda de la existencia le impulsa a plantearse interrogantes y a vivir experiencias que trascienden los límites habituales de nuestros sentidos, le conectan con la fuente de todo Ser y le acercan al descubrimiento del verdadero potencial de uno mismo

LA ESPIRITUALIDAD

Como dice Xavier Melloni “la espiritualidad es el instinto de lo divino, el dinamismo hacia lo invisible escondido en lo visible.

Es el dinamismo interno de las cosas y de las personas que **nos empuja a buscar la plenitud y presencia, profundidad y sentido y perdurabilidad en lo que hacemos y vivimos.**

Es el instinto de retorno a nuestro origen”.

LA ESPIRITUALIDAD

Está asociada a una serie de momentos privilegiados, como son:

Momentos de gran sufrimiento, de duelo o de proximidad de la muerte.

Momentos de gran felicidad y amor: en contacto con la belleza y el arte, en contacto con la naturaleza, en la pertenencia a un grupo o comunidad, en la oración y en la contemplación.

LA ESPIRITUALIDAD

La dimensión espiritual tiene un rol fundamental en la personalidad del sujeto:

Da unidad, “rige” las demás dimensiones;

Da orientación

LA ESPIRITUALIDAD

Funciones

- **INTEGRADORA**
- **ORIENTADORA**

LA ESPIRITUALIDAD

El desarrollo espiritual constituye una dimensión intrínseca y universal del ser humano; es una característica propia de sus capacidades y modo de existir.

La necesidad de plantearse interrogantes existenciales y de conferir autenticidad y sentido a la propia experiencia son intrínsecas al desarrollo humano.



4. “TRASCENDER” EN EL DUELO

LA TRASCENDENCIA

El desarrollo de la espiritualidad está reconocido como factor que contribuye a la salud de muchas personas y es especialmente acuciante en el sufrimiento.

En situaciones de sufrimiento existencial, el cuestionamiento de la realidad que vive el sufriente, **estimula esta búsqueda orientada a trascender** la visión estrecha que puede mantenerle instalado en el sufrimiento, y promueve la adquisición de una visión más profunda de sí mismo como parte de una realidad superior

LA TRASCENDENCIA

Ángelo Brusco, dice que "espiritualidad es el conjunto de aspiraciones, convicciones, valores y creencias capaces de organizar en un proyecto unitario la vida del hombre, causando determinados comportamientos. De esta plataforma de interrogantes existenciales, principios y valores parten caminos que llevan a elevadas metas del espíritu

LA TRASCENDENCIA

La espiritualidad es un movimiento de búsqueda personal en tres direcciones:

Es la sed de sentido,

conexión (comuni3n, fraternidad)

y trascendencia (en la historia: trascendencia horizontal;
con lo divino: trascendencia vertical)

LA TRASCENDENCIA

Sentido

- La espiritualidad comprende una **búsqueda personal de sentido**, del significado de la vida y de la muerte, del valor de uno mismo.
- Se trata de la necesidad de **integrar los diversos aspectos de nuestra vida y de nuestro ser**: de reconocer, aceptar nuestros éxitos y fracasos, aciertos y errores; se trata de conseguir integrar todos los fragmentos de nosotros y nuestras vidas que quedaron escindidos por miedo o por ignorancia, y trascender el sufrimiento que todo ello nos generaba; se trata de reconciliarse con uno mismo y con los demás, desde una visión sabia y compasiva de la propia historia, calmando las dudas, iluminando las sombras, sanando las heridas

LA TRASCENDENCIA

Conexión – Comunión - Fraternidad

- La espiritualidad, como dimensión humana, tiene también una **faceta de abertura**. Invita al individuo a abrirse hacia fuera, a percibir el entorno con una mirada nueva y a reconocerse a sí mismo como parte integrante de él, y como miembro de la sociedad.
- El sujeto toma conciencia de la **íntima relación de todo con todo**, de la interconexión entre los seres, las acciones y las omisiones, los elementos, la naturaleza y la sociedad. El mundo personal se amplía, se expande; ya nada es ajeno; todo me incumbe

LA TRASCENDENCIA

Trascendencia

- La trascendencia es integral a la lucha por expandir el ser más allá de los confines comunes de las experiencias vitales y alcanzar nuevas perspectivas en la existencia humana. *La trascendencia es, pues, la capacidad de expandir el ser, traspasando la percepción limitada de la realidad que nos ofrecen nuestros sentidos y teniendo una perspectiva más profunda y amplia de nuestro yo y nuestras circunstancias presentes, incluidas el sufrimiento y la muerte, capacidad que se deriva del sentimiento de la presencia del Ser Superior o de pertenencia a un Todo que nos supera y abarca.*

LA TRASCENDENCIA

Trascendencia

- Por lo tanto, hay en la espiritualidad una dimensión de trascendencia: de salida, de apertura a otro nivel de conciencia no racional, más intuitivo, que nos abre a nuevas realidades en y más allá de nosotros mismos.
- Más allá, por ejemplo, del aislamiento y de las fronteras que nos encierran en el yo, en un movimiento de perdón, generosidad, entrega; de desprendimiento y amor. Más allá de mí mismo hacia el otro presente: mi familia, mis amigos, mi comunidad

LA TRASCENDENCIA

- Más allá, quizás de todo límite: de mi espacio físico y mi tiempo, de mis esfuerzos y mis preocupaciones, de mi pequeñez y mi grandeza, en **un movimiento de liberación y esperanza, de eternidad, confianza y gratitud**. Más allá del yo hacia el Otro presente: Dios, aún por conocer o reencontrar.
- La espiritualidad también conecta con la dimensión profunda de uno mismo, aumentando la capacidad de conocimiento interior. La trascendencia intrapersonal se centra en la potencialidad del yo (*Self*) y descubre la
 - existencia de una fuente de fuerza interior siempre presente

LA TRASCENDENCIA

- Muchos autores al igual que la mayoría de tradiciones de sabiduría, coinciden en que la trascendencia del sufrimiento puede promover la sanación emocional y conducir hacia un sentido íntimo de ser, más profundo y conectado.
- Graf Durkheim distingue cuatro lugares privilegiados de apertura a lo trascendente: la naturaleza, el arte, el encuentro y el culto (religión).

LA TRASCENDENCIA

Dyson afirma que a través de la espiritualidad se incrementan los recursos internos de la persona y se refuerza el Yo (Self).

Además, el sentido de pertenencia a un Todo superior y la conexión con esta fuente de Vida nos da consistencia interna, nos motiva, nos capacita, nos da energía y nos genera confianza y esperanza y, con ello, mayor capacidad de afrontar dificultades y problemas. Todo lo cual repercute en un mayor bienestar psicológico y buena salud mental

LA TRASCENDENCIA

Además, la vivencia de la trascendencia y de dar sentido a la vida orienta la conducta de las personas hacia ciertas actitudes y formas de comportamiento, entre las que cabe citar:

– **Solidaridad y responsabilidad social**: sentirse con ganas de ayudar a aliviar el sufrimiento, mejorar las condiciones de vida de los demás, etc.

LA TRASCENDENCIA

- **Menor** interés en los **aspectos materiales**.
- Interés en el mantenimiento de **una práctica que favorezca y desarrolle la dimensión espiritual**: como meditación, prácticas contemplativas, oración, pertenencia a una comunidad, práctica de determinados rituales, etc.

LA TRASCENDENCIA

Trascender es una herramienta para el duelo.
Impide que una persona se quede estancada,
rumiando sus culpas e comportamientos
inadecuados y se “proyecte” hacia una nueva
etapa de su vida: **“proyecto de vida”**
renovado.



5. EJEMPLOS DE TRASCENDENCIA Y APOYO ESPIRITUAL

ACOMPañAR AL PERDÓN Y LA RECONCILIACIÓN

Me has comentado que tú te sientes muy enojada y frustrada porque no pudiste darte cuenta que tu marido te estaba engañando,

por otro lado tú te sientes enojada y decepcionada con tus hijos y toda la familia porque no has podido lograr que ellos vean - como tú - lo farsante que era tu marido, lo hipócrita de su doble vida

y además te sientes en culpa porque no logras perdonarlo.

ACOMPañAR AL PERDÓN Y LA RECONCILIACIÓN

La señora sufre no sólo por la muerte de su esposo, sino también porque debe hacer las cuentas con su “ingenuidad” (no haberse dado cuenta de la traición), es decir con el descubrimiento de que no es así de lista como creía ser. Un auto-conocimiento que puede desembocar en una auto-aceptación y reconciliación con este aspecto de su personalidad.

Le queda también un camino que recorrer de reconciliación con sus hijos, aceptando que el problema es suyo y no de los hijos.

ACOMPañAR AL PERDÓN Y LA RECONCILIACIÓN

Te sientes como una tonta porque no descubriste antes que tu marido tenía otra familia

Si tristemente así es. Es tanto el odio que me causa, que está controlando toda mi vida; ni siquiera me importa tanto que él se haya ido, ya que, con el tiempo que duró en el hospital, me fui haciendo a la idea que se iba a ir, pero descubrir el engaño y que no esté para gritarle en su cara que farsante que fue...

ACOMPañAR AL PERDÓN Y LA RECONCILIACIÓN

La verdad, como te he contado, sí tuvimos una buena vida y me doy cuenta que esto que supe derrumbó la imagen que tenía de él. Y lo pienso siempre: ahora es lo único en lo que pienso. Como tú dices, estoy atrapada; esto me duele. Además me siento como una tonta por no haberme dado cuenta de que las cosas estaban así de mal. Creo que hubo detalles que, al checarlos de nuevo, sí pude sospechar algo, pero no me detuve en ellos. La verdad es que lo quería mucho y le tenía mucha confianza. Por otro lado, me doy cuenta que él ya no está ni siquiera para discutir con él; me duele la soledad, no me estoy acostumbrando a ella, y también me doy cuenta que estoy grande; tampoco a mí me queda mucha vida y no debo de vivir lo que me queda peleando con los que aún están aquí: son mi compañía, aunque no los pueda hacer sentir lo que yo siento.

CAMINO HACIA EL PERDÓN 1

Después de 3 años de haber perdido a mi hijo y de haberme encerrado en mi mundo, he logrado sanar un poquito mi gran dolor, gracias a Dios, pero, ¡no creas!, no ha sido fácil: pasé mucho tiempo recordando todo lo que sucedió, la última llamada que hicimos, cuando me dijo que estaba cerca de la casa.

Has ido sanando tu gran dolor y te sientes más tranquila. Me dices que es la primera vez que hablas de tú pérdida.

¡Sí! Ya era tiempo de hablar ¿Tú sabes lo que fue estarlo esperando y que no llegaba? ... No sabes lo que sufrimos todos cuando recibimos una llamada, diciéndonos que mi hijo se encontraba en el hospital. ¡Volamos! Y cual va siendo nuestra sorpresa: encontrar a mi hijo muerto (baja la cabeza y llora) y, a su lado, la chica que iba con ellos, también sin vida. Me quería morir junto con él, golpeaba a mi esposo y a los médicos que no lograron salvarlo... (solloza y guarda silencio)

CAMINO HACIA EL PERDÓN 2

Aún te sientes muy angustiada recordando todo lo sucedido, al mismo tiempo te sientes más aliviada y ahora, después de tanto tiempo transcurrido, lo estás platicando por primera vez.

¡Si! (cambió la expresión de su cara). No me canso de darle gracias a Dios, a mi esposo, a mi hija y mis hermanas, que con mucha prudencia, comprensión, cariño y paciencia supieron respetar mi duelo; solo me falta sanar mi parte del “perdón” para el viejo infeliz y desgraciado que - borracho - nos quitó a nuestros hijos. Supe que fue detenido y encarcelado por homicidio imprudencial. Pues, fíjate, a los 10 días la esposa llamó a ambas familias para decirnos que cuánto dinero queríamos para desistarnos de la denuncia y pudiera salir su viejo de la penal, ¡vieja desgraciada! Como si la vida de nuestros hijos tuvieran precio...

CAMINO HACIA EL PERDÓN 3

Por un lado estas agradecida por el apoyo que te dieron tus familiares, por otro lado te sientes muy agobiada y angustiada, porque no has logrado perdonar al tipo, además tú estuviste y estás muy molesta por el soborno de parte de la esposa.

¡Imagínate que clase de madre es la fulana, poniéndole precio a un hijo! No firmamos nada, pero ya sabes cómo van las cosas: pasado un año y medio supimos que el tipo salió libre. Allá él. Yo seguiré trabajando el “perdón”. No quiero estar pensando en él todos los días. Ahora me doy cuenta que descuidé a mi familia y también a mí misma.

CAMINO HACIA EL PERDÓN 4

Te sigues sintiendo indignada, por haberte enterado que el señor salió libre, y al mismo tiempo estás decidida a dar el paso del perdón para vivir sin resentimientos y ocuparte con más libertad interior de tu familia y de ti misma.

CAMINO HACIA EL PERDÓN 5

A diario le pido a Dios me siga dando la sabiduría de aceptar que mi hijo fue prestado por 19 años; lo disfrutamos, lo amamos y con todo dolor se lo entregamos. Ahora ya es tiempo de darle vuelta a esa horrorosa hoja de mi vida y debo dedicarme a mi esposo y a mi hija que tanto los abandoné. A quien me lo mató quiero perdonarlo para estar mejor y no pensar en él; que sea más responsable y que cambie. Sí, empiezo a rezar por él, para que cambie en verdad.

Has hecho un largo camino. Te sientes orgullosa del amor que le diste a tu hijo. Empiezas a saborear la paz y sientes toda la responsabilidad para hacer más hermosa la vida de tu hija y esposo.

Sí, ¡ya verás en poco tiempo, no voy a ser la misma,! necesitaré seguir trabajando en mí misma, en mi espiritualidad y viendo por mi familia: necesitan todo mi amor.

CAMINO HACIA EL PERDÓN 6

Me permito hacer un resumen.

Te sientes satisfecha porque, por fin, tomaste la decisión de hablar de la muerte de tu hijo, y estás muy agradecida en primer lugar con Dios por la fortaleza que te dio y con tu familia, por el gran apoyo y comprensión que te brindaron.

Viviste mucho tiempo sumergida en tu dolor, descuidaste a tu esposo y a tu hija.

Además te angustiaba mucho el no poder perdonar al señor; ahora estás muy cerca de poderle perdonar.

Finalmente, te sientes muy comprometida en la nueva tarea de regalar todo tu afecto y cariño a tu familia.

¿DUELO PATOLÓGICO?

La entrevista se llevó a cabo en una parroquia. La entrevista se dio por recomendación del párroco, que ya había platicado con la señora y se dio cuenta de que era necesario ayudarla con su pérdida.

Intenté favorecer el desahogo en las primeras dos entrevistas. Se siente tremendamente en culpa por la muerte de su hijo por enfermedad (nunca me quiso decir qué tipo de enfermedad tenía el hijo).

No puedo hacerme a la idea de que mi hijo ya no esté conmigo, todos los días le lloro y me reprocho por no haber llegado a tiempo al hospital. Dos días antes mi nuera me pidió dinero porque lo iban a operar y yo no tenía el dinero que me pedían, ya les había mandado dinero y no era suficiente.

¿DUELO PATOLÓGICO?

Fui al hospital (en otra ciudad) ese día que me llamó mi nuera, porque me puse a reunir lo más que pudiera de dinero, tuve que pedir prestado, (llorando) yo soy la culpable de que a mi hijo no lo operaran por tercera vez, por mi culpa se murió... Mi nuera me culpa de que los niños se quedaron sin su papá... Los médicos no querían operarlo porque – decían – que no había nada que hacer..., pero yo no le mandé el dinero.

Me dice que la suerte de su hijo ya estaba ...

(Me interrumpe) Todos los días preparo la comida que gustaba a mi hijo y pongo la música que le gustaba. Mi esposo y mis hijos ya están enfadados de verme llorar y triste, no quiero ni bañarme ni salir: me la pasó llorando.

¿DUELO PATOLÓGICO?

Fueron cuatro sesiones en las que tuve la oportunidad de platicar con la señora. Repetía el mismo estribillo: “Fue mi culpa”.

No logré dar avances significativos. No pudo comprender que - con el dinero o sin el dinero, con la operación o sin ella - su hijo de todos modos iba a morir: los médicos ya habían dicho que era inevitable su muerte.

De lo que me cuenta la señora, la nuera encontró la manera de desahogarse acusando a su suegra de no llegar a tiempo con el dinero y la señora está viviendo – así lo pienso - un duelo patológico en el que requiere de una ayuda profesional.

NUEVAS RESPONSABILIDADES

La señora que me ayuda en la casa me dijo que un día antes de que mi hijo hiciera lo que hizo, se pasó todo el día sentado en la sala, sin comer, como pensando, nadie lo pudo mover de ahí. Le ofrecía comida y la rechazaba, le propuso que se levantara para limpiar el área y no quiso. Su padre se la pasa trabajando y ni siquiera se daba cuenta de que ánimo estaba mi hijo. Además mi nuera y sus hijos tampoco detectaron nada. Mi nieta fue quien lo encontró abajo de un árbol en el jardín, con el hilo de sangre corriendo por su cabeza. Me encontré cartas de despedida que mi hijo escribió desde seis meses antes que tomara esa decisión y todavía no logro entender que pasó (solloza y se limpia las lágrimas). Todos me repiten que estaba enfermo, que estaba deprimido: yo creo que sí. Su situación económica había mejorado últimamente; antes no, y por eso se vinieron a vivir con nosotros. No logro entender que le pasó.

NUEVAS RESPONSABILIDADES

Me dices que tenía mucho tiempo deprimido y nadie lo detectó. Te sientes en culpa...

Así es. Me molesta mucho, también, que en las cartas de despedida que dejó le dice a su hijo adolescente que ahora él será el hombre de la casa. ¿Cómo se le ocurre decirle eso? Yo me siento culpable por no haber estado junto a él en los últimos días, fui a Estados Unidos para visitar a mi hermana enferma, quizás si yo hubiera estado con él, no hubiera tomado esa decisión, yo lo hubiera convencido de enfrentar las cosas de diferente manera.

No logras entender que le pasó por su mente cuando estaba pensando en el suicidio, me dices que desde mucho tiempo antes él dio muestras de que pensaba hacerlo, solo buscaba el momento.

NUEVAS RESPONSABILIDADES

Ahora estoy muy preocupada por mis nietos, creo que la responsabilidad la vamos a tener mi esposo y yo y nosotros ya estamos sin energía para cuidar jóvenes de esa edad. Mi marido esta super-complaciente con ellos, les compra todo lo que quieren y los deja hacer lo que les viene en gana.

Si estoy entendiendo bien, su mamá es una persona joven que puede hacerse cargo de ellos en la disciplina, es probable que en lo económico requieran de la ayuda que ustedes les puedan proporcionar, pero ella es la que debe asumir el papel de mamá, tú eres la abuela.

Eso es cierto, pero ahora me siento como un adorno en mi propia casa, porque yo no soy la madre de los niños, mi esposo está complaciente con mis nietos y con mi nuera y yo ahí salgo sobrando.

NUEVAS RESPONSABILIDADES

Sin duda te toca vivir una situación muy difícil. Te das cuenta que no puedes hacer nada respecto a la decisión de tu hijo. Ahora te estás sintiendo un poco culpable por su muerte. Sin embargo lo que más te preocupa es tu nuevo rol que debes tomar con tus nietos, nuera y esposo. Me dices que sientes que “sobras”, que no tienes un rol y que tu esposo con su conducta – y esto te frustra - te ha arrinconado en un papel secundario y a ti te hace poco caso.

(con tono de enojo) Mi marido se la pasa trabajando todo el día, el poco tiempo que pasa en la casa ahora es dedicado para los nietos y sus necesidades, ¡yo ya no cuento para nada!

NUEVAS RESPONSABILIDADES

Me permito un resumen. Estás viviendo una situación muy difícil. Estás muy triste y desconcertada por el suicidio de tu hijo. Ahora también te sientes abrumada respecto a la ayuda que ofrecer a tus nietos y nuera. Estás también bastante enojada por la actitud de tu esposo y frustrada porque no has encontrado tu espacio en la nueva dinámica familiar.

La señora está sufriendo, sí, sin embargo tal vez por un “motivo equivocado”: su rol e importancia en los afectos de sus familiares. Tal vez un cierto narcisismo le impide tomar una actitud más responsable, menos resentida y más entregada sin esperar recompensa. Veré cómo ayudarla...

¿Y DIOS?

La señora perdió a su hijo en un pleito en un antro. Esta es la segunda entrevista. En la primera me habló de la visita al SEMEFO (Instituto Jalisciense de Ciencias Forenses) y del funeral.

Señora, la semana pasada me platicó que se siente muy triste y por momentos desesperada por la falta de su hijo. También me comentó que está enojada con Dios, porque usted es muy cercana a él, y lo que más le pedía siempre es por sus hijos, y de pronto sucede esto (empieza a llorar silenciosamente).

La semana pasada le dije que estaba molesta con Dios pero no con Jesús, sólo con Dios. ¿Cómo pudo permitir que pasara esto? Yo le rezaba mucho, íbamos a misa muy seguido con su papá. ¿Y pasa esto? ¿Cómo puede ser que El haya permitido que esto sucediera?

¿Y DIOS?

Usted está muy desilusionada de Dios Padre porque permitió que esto le sucediera a su hijo (no hablo de fallecimiento ni de muerte porque ella nunca ha usado estas palabras). Está también molesta con Él porque usted le rezaba mucho y asistía a misa y, sin embargo Él no impidió que esta desgracia ocurriera.

Estoy muy desilusionada de Él. El dolor no es el más fuerte que he sentido en mi vida. Cuando tuve un aborto, hace 10 años, me llegó una depresión donde sentí un dolor insoportable, sólo quería morirme. Esta vez es diferente. Aquello fue insoportable. ... Me siento sin ganas de vivir. Quiero que esto pase pronto, que Dios se acuerde de mí y que me lleve pronto con Él. Yo así no quiero seguir viviendo. Me detienen mis hijos que me han dicho que no podrían soportar otra pérdida después de la de su hermano. Por eso pienso calmarme, vivir unos 3 o 5 años más y después ya morirme, dejando a mis hijos bien encarrilados.

¿Y DIOS?

Siente una profunda tristeza, no tiene deseos de seguir viviendo. Sin embargo le preocupa que sus hijos sigan adelante con sus vida y planea vivir lo suficiente hasta que sus hijos estén más tranquilos y hayan superado la muerte de su hermano.

Si, así es. No quiero hablarles a ellos de esto porque cuando le dije a mi hijo mayor que estos eran mis planes, en ese momento no me dijo nada, pero unos días después llegó a la casa muy tomado y llorando me dijo que él no podría vivir con mi muerte, para él es demasiado el dolor de saber que su hermano no está y además pensar en que yo pueda faltar, no podría simplemente con eso. Me pidió que por favor no siguiera pensando así, que siguiéramos todos juntos viviendo este momento tan doloroso y salir adelante todos juntos como familia que somos. Entonces me di cuenta del error que cometí al decirle mis planes de morir pronto. Le dije que no se preocupara por que eso lo había dicho en un momento de desesperación pero que claro que quiero seguir adelante con mi vida junto con mis dos hijos y mi esposo.

¿Y DIOS?

Se siente arrepentida por haber dicho a su hijo que ya no tiene deseos de vivir y apenada con él por el dolor que le ha causado.

Además me preocupa la actitud de valentón de mi hijo menor; la semana pasada sonó la alarma de su carro y salió corriendo y le tocó ver a los que le estaban robando el estéreo y él se fue atrás de ellos, como si no le importara lo que le puede pasar. Me doy cuenta de que no habla de sus emociones, aparenta que todo está bien y que está tranquilo, pero cuando toma se desahoga de esa manera. Tiene mucho enojo dentro de sí y eso me preocupa. No podría soportar que le pase algo.

Está muy preocupada por su hijo menor que aparenta que está viviendo con tranquilidad los sucesos tan difíciles que están pasando y se da cuenta de que en el fondo tiene mucho enojo y eso lo hace actuar de manera impulsiva.

Sí, tengo mucho miedo (baja la mirada).

¿Y DIOS?

Vuelvo a lo que me decía antes. Está muy dolida con Dios y desilusionada de Él, porque permitió que le sucediera esta tragedia a su hijo, a pesar de que usted siempre le pidió mucho por ellos. Se siente como engañada, traicionada.

Sí, siempre me habían dicho que es Padre y cuida de todos. Me pregunto, ¿Habré hecho algo malo para que no me escuchara? ¿Qué quiere?

Lo que le pasó a su hijo no va de la mano con lo que le habían explicado de Dios y esto la perturba y atormenta. Se siente cuestionada y en crisis en su fe.

Sí, es verdad. Tal vez tenía una idea equivocada de Dios y esto me duele... ¿Cómo puedo vivir sin esperanza que volveré a ver a mi hijo?

¿Y DIOS?

Está viviendo un momento importante en su relación con Dios que le causa sufrimiento. Por un lado se siente decepcionada de Dios o de la idea que tenía de Él, por otro lado no renuncia a entender mejor y a cultivar la esperanza.

Usted está comprendiendo mi dolor. ... No puedo y no quiero renunciar a mis creencias, pero no comprendo. ¡Qué Jesús me ayude! También Él sufrió.

Encuentra un poco de paz y de luz mirando a Jesús.

Continuaremos a platicar en la próxima entrevista. Usted está como luchando entre una idea de Dios que le parece inadecuada y otra que todavía no vislumbra con claridad.

La espiritualidad y las creencias religiosas no “resuelven” los problemas, pero sí, “**orientan**” a la persona **hacia algo que va más allá, que trasciende** los discursos obvios y superficiales.

El sufrimiento – si acompañado con respeto y capacidad – es fuente de una nueva autoconsciencia y un nuevo deseo de vivir, construyendo **un nuevo proyecto de vida**



GRACIAS