

ESPIRITUALIDAD Y DUELO

1 de Noviembre 2016

P. Silvio Marinelli

Centro San Camilo A.C. - Guadalajara

Duelo y espiritualidad - José Carlos Bermejo – 2013 «... pudor y temor... para hablar de la espiritualidad»
«En ninguna situación como en el duelo, el dolor producido es total: es un dolor biológico (duele el cuerpo), psicológico (duele la personalidad), social (duele la sociedad y su forma de ser), familiar (nos duele el dolor de los otros) y espiritual (duele el alma). En la pérdida de un ser querido duele el pasado, el presente y especialmente el futuro. Toda la vida, en su conjunto, duele». (Jorge Montoya Carrasquilla, director de la unidad de duelo en Medellín)

«Generalmente ante las pérdidas surgen muchas preguntas: «¿Por qué Dios permite el dolor, el asesinato, la enfermedad, la muerte, el secuestro?», o «¿Por qué Dios no nos protege? ¿Por qué les pasan cosas malas a las personas buenas? ¿Por qué a mí, si no le hago daño a nadie y trato de vivir lo más rectamente posible?» ...Y, como estas, muchas preguntas más. ... Cuando una persona se niega a la espiritualidad, los duelos son leídos y analizados de manera meramente intrahistórica, es decir, las pérdidas son realidades que pueden conducir o no a aprendizajes que permitan hacer correctivos posteriores, o en caso de tratarse de la pérdida de un ser querido, éste solo queda en la memoria, en el recuerdo de lo que hizo, mal o bien, o dejó de hacer;

...en cambio, una persona con espiritualidad, se abre a la búsqueda del sentido último, más aún, cuando la dimensión espiritual se concreta en la adhesión a un grupo que comparte: la profesión de un credo religioso, un mundo de valores con su propia jerarquía, sus opciones fundamentales, sus preguntas por el sentido de la vida, de las cosas, de los acontecimientos y establece una relación con Dios, establece un posicionamiento centrado en la dimensión del sentido religioso. Sin embargo, tanto en el ser espiritual como en el ser religioso se plantea una apertura a la trascendencia, sin desconocer que el primero puede llegar a ser más subjetivo» (Arquidiócesis de Cali).

Los trabajos de **Laura Joffe** muestran cómo los credos religiosos estimulan la superación de las pérdidas de seres queridos por medio de la fe, la plegaria, la meditación, los rituales, las creencias sobre la vida y la muerte, buscando ayudar a los que sufren a superar su malestar y aumentar los sentimientos positivos y el bienestar psicológico, afectivo y espiritual.

“Los más altos valores espirituales de la vida pueden originarse en el pensamiento y el estudio de la muerte” (Elisabeth Kübler-Ross). «Digamos que algo así nos puede ocurrir cuando nos enfrentamos a la muerte, ya sea la nuestra propia o la de un ser querido... Es en estos momentos cuando, si no lo hemos desarrollado con anterioridad, estamos más abiertos y dispuestos a conectar con nuestra espiritualidad. También puede suceder que nos cuestionemos todo aquello en lo que hemos creído hasta ese momento, manifestemos rechazo o surjan en nosotros nuevas incertidumbres y preguntas que nos lleven en busca de una nueva forma de desarrollar nuestra espiritualidad» MARTA SARIÑENA - 2013 <http://ayudaenduelo.artmemori.com/>).

1. LA ESPIRITUALIDAD: RECURSO Y/O RIESGO

Desde hace 2 siglos se cuestiona la validez de la espiritualidad y la religión. «Maestros de la sospecha»:

Para Marx, la religión es instrumento de evasión para los explotados y de justificación para los explotadores. El hombre «alienado» acepta las injusticias y renuncia a luchar: es un anestésico peligroso, es «droga».

Para Nietzsche la religión es un invento de los débiles; ellos elevan su ideal de resignación, cobardía a valores universales que todos deben aceptar.

Para Sigmund Freud la religión es una “ilusión”, obra del proceso de sublimación de la “libido” por acción del super-yo. Los deseos naturales reprimidos toman la forma religiosa, pero creando neurosis.

Otros estudiosos subrayan la positividad de la espiritualidad y la religión:

- El hombre experimenta una situación de finitud, de contingencia, de fragilidad. El reconocimiento de Dios es fuerza de equilibrio y de humanización frente a una tecnología omnipresente.
- La espiritualidad (la fe) ayuda a crear un sentido en las experiencias-límite (enfermedad, fracaso, incomprensión, dudas, dificultades relacionales y traiciones, dificultades económicas y duelos, etc.).
 - La fe religiosa continúa motivando a muchas personas al compromiso y a la entrega.
 - La dimensión religiosa se conserva "sana", a pesar de todas las pérdidas.

2. QUÉ ES LA ESPIRITUALIDAD Y QUÉ FUNCIÓN DESARROLLA

Hacen parte de la dimensión espiritual el conjunto de **valores** éticos, de **opciones y criterios** que guían a la persona; ciertamente son parte de ella también las **creencias** – de tipo filosófico o religioso – así como la respuesta respecto al sentido global de la existencia.

Dos citas:

Brusco: «...*Espiritualidad* es el conjunto de aspiraciones, convicciones, valores y creencias capaces de organizar en un proyecto unitario la vida del hombre, causando determinados comportamientos.

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”.

Es la sed de sentido, conexión y trascendencia.



La dimensión espiritual **no atañe sólo la relación con Dios** (puede también no existir tal relación), sino todos los aspectos de la vida humana: familia, trabajo y escuela, relaciones interpersonales, gestión del dinero y del tiempo libre, etc.

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 OMS: lo espiritual se refiere a aquellos aspectos de la vida humana que tienen que ver con experiencias que trascienden los fenómenos sensoriales. No es lo mismo que «religioso», aunque para muchas personas la dimensión espiritual de sus vidas incluye un componente religioso. ...

A menudo se percibe como vinculado con el significado y el propósito”.

En muchos contextos los términos espiritual y trascendente se admiten como equivalentes, pues se entiende que la apertura a lo trascendente (sea religioso o no) es la mejor expresión del anhelo, de la búsqueda de lo espiritual”.

«Muchos elementos pertenecen, pues, a la dimensión espiritual, irrenunciable para toda persona, pero no todos los individuos dan el paso de la fe: la relación con Dios, la profesión de un credo, la adhesión a un grupo que comparte y celebra en común el misterio de lo que cree»

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

- *Hacia el interior de uno mismo en búsqueda de **SENTIDO**.*
- *Hacia el entorno en búsqueda de **CONEXIÓN-COMUNIÓN-FRATERNIDAD**.*
- *Hacia el más allá en búsqueda de **TRASCENDENCIA**.*

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

Da unidad, “rige” las demás dimensiones;
Da orientación

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.

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

3. ¿NECESIDADES ESPIRITUALES?

1. Necesidad de ser **reconocido como persona** (no como «viudo de...», «huérfano...»)
2. Necesidad de **amor**
3. Necesidad de **manifestar las preguntas difíciles**
4. Necesidad de **releer y re-interpretar la vida**
5. Necesidad de **sentido**

6. Necesidad de **perdón**

7. Necesidad de **trascendencia** y dar continuidad

8. **Elaborar el dolor por las separaciones**

9. Necesidad de **esperanza**

10. Necesidad de **expresar emociones y vivencias religiosas**

“¿Por qué el sufrimiento?”,
“¿Para qué continuar luchando sin mi ser querido?”,
“¿Cómo vivir en paz?”,
“¿Puedo cerrar cuentas?”,
“¿Qué hacer en situaciones críticas, qué decisiones tomar?”,
“¿Cómo aceptar e integrar lo negativo?”,
“¿Qué puede suscitar esperanza en mí?”,
“¿Cómo será mi muerte?”,
“¿Qué habrá después de la muerte?”,
“¿Cómo honrar la memoria de mi ser querido?”,
“¿Cómo valorar su testimonio de vida?”,
“¿Cómo ayudar a los supervivientes?”,
“¿Cómo reconciliarme y despedirme?”, etc.

4. PRINCIPIOS BÁSICOS PARA EL ACOMPAÑAMIENTO ESPIRITUAL

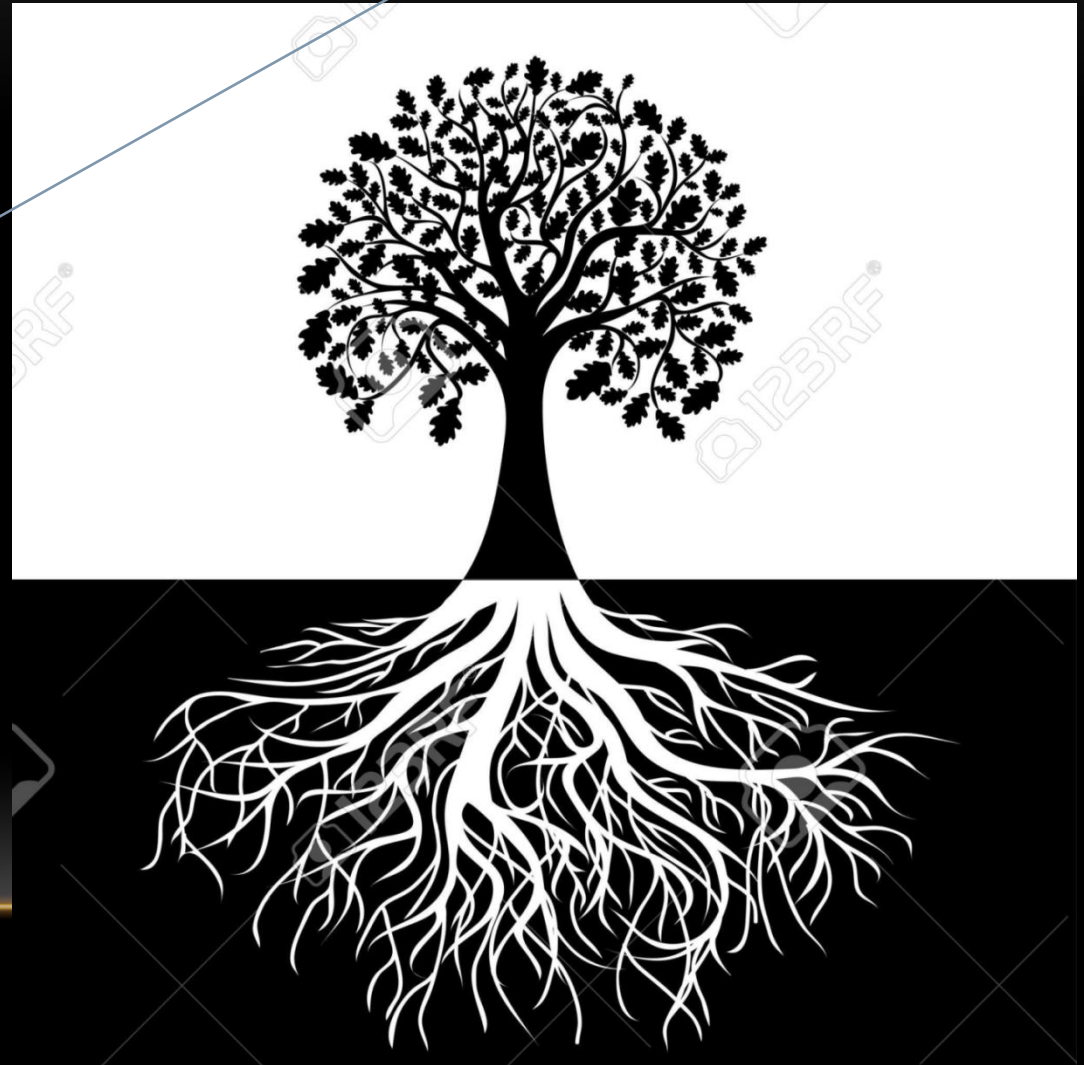
- El desarrollo de la **sensibilidad** (frente a la indiferencia)
- Una actitud de **apoyo a las creencias** espirituales personales (incluso si éstas parecen inusuales o son desconocidas).
 - Proporcionar **intimidad**
 - **Acompañar a tomar decisiones**
- **Transmitir cariño e interés** por la persona
 - Mantener una **actitud positiva**
 - **Cuidar nuestro lenguaje**
- Facilitar el **encuentro con agentes de pastoral** cuando la persona lo solicite

5. LA APUESTA POR LA ESPIRITUALIDAD

*«Ahondar
las raíces
y extender
los ramos»*

para
trascender

Necesitamos
RAÍCES



Tomo esta imagen para profundizar estas reflexiones. Modelo 3-N (intrapersonal, interpersonal y transpersonal) (SECPAL):

Necesitamos raíces (creencias, criterios éticos, valores) (**la INTERIORIDAD**) para **TRASCENDER**, es decir «conectarnos» con los demás (**crear comunión o fraternidad**) y para abrirnos a lo trascendente (**Dios** para los creyentes)

6. EN EL DUELO

En el Manual para grupos de ayuda en duelo dedicamos una sesión (la 10) para abordar el sector de la espiritualidad como recurso importante.

- Evitar las frases «de consuelo»
- Revisar las imágenes de Dios que impiden superar el sufrimiento y lo agudizan
- Valorar la dimensión del encuentro con Jesucristo Resucitado que abre a la esperanza

Particular importancia se da también a la elaboración de la culpa y el perdón (sesión 6) y al tema del sentido, como algo que se «crea», aprendiendo, cambiando y madurando (sesión 11).

Como ejemplo de «creación de sentido»...

Lo que nos *enseña* el sufrimiento

- A valorar lo que tenemos y las relaciones con los demás
 - A «relativizar» algunas realidades
 - A ser realistas frente a la vida
 - A ser más «humanos» y solidarios
 - A descubrir nuevos valores
- A reflexionar y cambiar: es “escuela de madurez”

7. HERRAMIENTAS

Algunas herramientas elaboradas por los estudiosos de CP que se pueden aplicar al duelo...

HERRAMIENTAS DE VALORACIÓN

ESPIRITUAL **SPiRiT** (Christina Puchalski, 2000)

- S:** Sistema de creencias espirituales
- P:** Espiritualidad personal
- I:** Integración con una comunidad espiritual
- R:** Práctica de rituales y restricciones
(preceptos religiosos)
- I:** Implicaciones del cuidado ...
- T:** Planificación de los acontecimientos...

The tool is discussed by Maugans (Maugans, T.A. -1996- 'The SPIRiTual History' Archives of Family Medicine Vol 5 Jan 1996) with sample questions for use in taking the history in this way. Puchalski (Puchalski, C.M. -2007-8- 'Spirituality and the care of patients at the end of life: an essential component of care', Omega 56: 1, 33-46) refers to it.

FICA

The FICA Spiritual History Tool was developed by Dr. Puchalski and a group of primary care physicians to equip physicians and other healthcare professionals with a tool to address spiritual issues with patients (1996)

Acrónimo que puede usarse para recordar qué preguntar en una biografía espiritual

- F** Fe o creencias
- I** Importancia e impacto
- C** Comunidad de referencia
- A** Dirección de una persona de confianza

PREGUNTAS sobre algunos temas-rubros:

F ¿Cuál es tu fe o creencia? ¿Se considera usted una persona espiritual o religiosa? ¿Qué realidades le dan sentido a su vida?

I ¿Es importante la espiritualidad/religión en su vida?
¿Qué influencia tiene en su auto-cuidado?
¿Cómo sus creencias han influido en su comportamiento durante la enfermedad y la muerte de su ser querido? ¿Qué rol piensa que juega en la recuperación de su salud y equilibrio?

PREGUNTAS sobre algunos temas-rubros:

- C** ¿Es miembro de una comunidad espiritual o religiosa? ¿Es ésta de apoyo para usted? ¿Cómo? ¿Hay alguna persona o grupo que usted quiera o que sea realmente importante para usted?
- A** ¿Cómo le gustaría que nos dirigiéramos hacia usted en relación con estos temas durante su acompañamiento?

EVALUACIÓN FUNCIONAL DEL TRATAMIENTO PARA LA ENFERMEDAD CRÓNICA (**FACIT**- Functional Assessment of Chronic Illness Therapy)

Esta escala fue desarrollada como una subclasificación del FACIT a mediados de los años noventa y es abordado por Brady et al (1999) y Peterman et al (2002).

Fue diseñada como evaluación de aspectos importantes de la espiritualidad, tales como el sentido de la propia vida, la armonía, la paz, el sentido de fortaleza y consuelo encontrado en las propias creencias, y el grado de aceptación del paciente.

Las respuestas están clasificadas en una escala del 0 al 5: 0 (total desacuerdo) y 5 (muy de acuerdo), los valores más grandes reflejan un mayor grado de bienestar espiritual.

Aspectos o factores que evaluar:

1. Siento paz
2. No tengo razón para vivir
3. Mi vida ha sido productiva
4. Tengo problemas para tener paz mental
5. Tengo la sensación de propósito en la vida
6. Puedo lograr consuelo al interior de mí mismo
7. Sensación de armonía conmigo mismo
8. Mi vida carece de sentido y propósito
9. Encuentro consuelo en mi fe y creencias espirituales
10. Encuentro fortaleza en mi fe y creencias espirituales
11. Mi enfermedad ha fortalecido mi fe y creencias espirituales
12. Sé que - pase lo que pase - con mi enfermedad todo va a estar bien

La ESPERANZA

Preguntas para una Evaluación Espiritual Formal durante la Consulta Médica. Las 'preguntas sobre ESPERANZA' (HOPE questions) fueron desarrolladas como una herramienta de aprendizaje para los estudiantes de medicina, residentes y médicos practicantes. Incorpora la evaluación de la Esperanza en la consulta médica por Anandarajah & Hight (2001). Citado por autores más recientes e.g. Puchalski [192]

- H:** Fuentes de la Esperanza, sentido, consuelo, fortaleza, paz, amor y relaciones.
- O:** Rol de la religión Organizada
- P:** Espiritualidad Personal y su vivencia
- E:** Efectos en el cuidado médico y en los asuntos relacionados con el final de la vida.

Es descrita como una herramienta formal para la evaluación de lo espiritual. Ejemplos de preguntas de la prueba HOPE (para la medición espiritual):

H: Fuentes de la Esperanza, sentido, consuelo, fortaleza, paz, amor y relaciones. *Hemos discutido sus sistemas de soporte. Me estaba preguntando, ¿Qué hay en su vida que le dé soporte interior? ¿Cuáles son las fuentes de su esperanza, sentido, consuelo, fortaleza y paz? ¿Qué hace para hacer frente a los momentos difíciles? ¿Qué lo sostiene y lo hace seguir adelante? Para algunas personas, sus creencias espirituales o religiosas son una fuente de consuelo y fortaleza al hacer frente a los altibajos de la vida; ¿esto es igual para usted?*

Si la respuesta fue “Sí,” vaya a las preguntas O y P. Si la respuesta fue “No,” considere preguntar: *¿Alguna vez lo fueron?* Si la respuesta fue “Sí,” Preguntar: *¿Qué cambió?*

O: Religión Organizada

¿Se considera parte de una religión organizada? ¿Qué tan importante es esto para usted? ¿Qué aspectos de su religión le son de ayuda y cuáles no? ¿Es usted parte de un movimiento o comunidad espiritual? ¿Esto le ayuda a usted? ¿Cómo?

P: Practicas Espirituales Personales

¿Tiene usted creencias espirituales independientes a cualquier religión organizada? ¿Cuáles son? ¿Cree usted en Dios? ¿Qué tipo de relación tiene con Dios? ¿Qué aspectos de su espiritualidad o de las espiritualidades en general encuentra de más ayuda? (oración, meditación, lectura de textos sagrados, asistencia a servicios religiosos, escuchar música, pasear, comunión con la naturaleza)

E: Efectos en el cuidado médico y en las cuestiones relacionadas con el final de la vida.

¿Su condición actual ha limitado su capacidad de hacer aquello que le ayuda espiritualmente? (O ¿ha afectado su relación con Dios?) ¿Hay algo que pueda hacer para ayudarlo a tener acceso a aquello que le ayuda a usted? ¿está usted preocupado sobre conflictos que puedan surgir entre sus creencias y su acompañamiento/cuidado/decisiones? ¿Le sería de ayuda conversar con el capellán o algún guía espiritual? ¿Existen prácticas o limitaciones que deba saber sobre cómo ofrecerle su tratamiento mejor en armonía con su fe y creencias espirituales?

Ejemplos de intervenciones espirituales

Técnicas de ayuda

1. Presencia compasiva
2. Escucha reflexiva, averiguaciones sobre los eventos vitales importantes
3. Apoyo a las fuentes de fortaleza espiritual del deudo
4. Preguntas abiertas para evocar sentimientos
5. Averiguar las creencias y prácticas espirituales
6. Revisión de la vida, escuchando la historia
7. Presencia continuada y seguimiento

Tratamientos

8. Relajación progresiva
9. Ejercicios de respiración o contemplación
10. Terapia orientada a dotar de sentido
11. Derivaciones a los agentes de cuidados espirituales
12. Empleo de cuentos e historias
13. Terapias para mantener la dignidad
14. Reconciliación consigo mismo o los demás
15. Grupos de apoyo espiritual
16. Meditación

Cuidados propios

17. Lecturas o rituales sagrados o espirituales
18. Llevar un diario

Laura Yoffe «*Las plegarias, la meditación, la sanación espiritual, los rituales funerarios y el apoyo social colaboran en la promoción de estados positivos de bienestar psicofísico, mental y espiritual*»

Pargament, Smith y Koenig crearon una escala breve para medir el afrontamiento religioso denominada **BriefRCOPE**, basada en dos tipos de patrones de afrontamiento religioso:

- 1) Métodos de **afrontamiento positivo**: que incluye el apoyo religioso espiritual, el estilo colaborador, el re-encuadre y la re-significación religiosa benevolente.
- 2) Métodos de **afrontamiento negativo**: referidos al descontento con la iglesia de pertenencia, con los pares religiosos y/o con el agente de pastoral y con la re-significación religiosa negativa (idea de castigo divino).

Poema popular escocés

*Puedes llorar porque se ha ido,
o puedes sonreír porque ha vivido.*

*Puedes cerrar los ojos y rezar para que vuelva,
o puedes abrirlos y ver todo lo que ha dejado.*

*Tu corazón puede estar vacío
porque no lo puedes ver,
o puede estar lleno del amor que compartieron.*

*Puedes llorar, cerrar tu mente,
sentir el vacío, dar la espalda,
o puedes hacer lo que a él o ella le gustaría:
sonreír, abrir los ojos, amar y seguir.*

Bibliografía

- ÁLVAREZ F. (2012), *Orar en el duelo*, Bilbao: Desclée de Brouwer.
- ÁLVAREZ DEL RÍO A. – CERÓN AGUILAR E., *Un adiós en armonía*, Grijalbo, México 2015.
- BERMEJO J.C. (2012), *Duelo y espiritualidad*, Santander: Sal Terrae.
- BERMEJO J.C. (2011), *El duelo*, Madrid: La esfera de los libros.
- BERMEJO J.C. (2003), *La muerte enseña a vivir*, Madrid: San Pablo.
- BUWAY J. (2002), *El camino de las lágrimas*, México: Océano.
- CALDERÓN I. (2013), *Acompañando a las personas en duelo*, Bogotá: Centro Camiliano.

- CASSIDY S. (2001), ***Compartir las tinieblas***, Santander: Sal Terrae.
- CORLESS I. (2005), ***Agonía, muerte y duelo***, México: Manual Moderno.
- CUCCI G. (Univ. Gregoriana) en Internet
- EQUIPO CENTRO SAN CAMILO (2013), ***Vivir el duelo acompañado***, México: PPC.
- GOLDBETER E. (2003), ***El duelo imposible***, Barcelona: Herder.
- KESSLER D. (2009), ***Compañeros en el adiós***, Barcelona: Luciérnaga.
- MONBOURQUETTE J. (1999), ***Preparando el adiós***, Madrid: San Pablo.
- MOODY R. (2002), ***Vida después de la pérdida***, Madrid: Edaf.

- NEIMEYER R. (2007), ***Aprender de la pérdida***, Barcelona: Paidós.
- PAYÁS PUIGARNAU A. (2010), ***Las tareas del duelo***, Barcelona: Paidós.
- PÉREZ SALES P. (2006), ***Trauma, culpa y duelo***, Bilbao: Desclée de Brouwer.
- SÁNCHEZ SÁNCHEZ E. en al (2001), ***La relación de ayuda en el duelo***, Santander: Sal Terrae.
- SHERR L. (1992), ***Agonía, Muerte y Duelo***, México: Manual Moderno.
- YOFFE L., ***Rituales funerarios religiosos, apoyo y consuelo en los duelos*** - Artículos en Internet
- WORDEN J.W. (1997), ***El tratamiento del duelo***, Barcelona: Paidós.