

Visión cristiana del acompañamiento

Acompañamiento en el duelo

Mtro. Arturo Salcedo Palacios

Después de recorrer las diez etapas del proceso de duelo que he presentado, quiero concluir esta serie de artículos presentando algunas sugerencias para vivir sanamente la experiencia del recorrido, o para encararlo de la mejor manera posible.

Como hemos aprendido, avanzar positivamente en el transcurso de cada una de las etapas implica vivir una catarsis que nos permita expresar el dolor de nuestra pérdida, por medio de todos los sentimientos y emociones que hemos mencionado. De no hacerlo, nos quedamos resentidos, auto-compadeciéndonos, sin un sentido en la vida, con mucha impotencia, amargura y llenos de miedos.

Retomar el camino, reconstruir nuestra vida sin «lo perdido», supone sacar nuevos recursos, encontrar nuevas fuentes de energía, involucrarse en nuevas actividades y relaciones... Alentar un camino de sanación donde la amistad es un elemento clave, lo mismo que un grupo de encuentro y autoayuda.

Hace muchos años escuché una frase, en una conferencia sobre la elaboración del duelo, que sigue resonando en mis oídos; resume lo que quiero expresar ahora: «Cuando no estamos ocupados viviendo, estamos ocupados muriendo».

Estoy convencido que permanecemos «muertos» en la medida que:

- No hago contacto conmigo mismo, ni con mis sentimientos y necesidades.
- Vivo solitariamente, aislado entre cuatro paredes.
- Actúo de manera fingida, escondiéndome de los demás.
- Manipulo situaciones y personas de manera egocéntrica.
- Permanezco revolcándome en mi dolor, tristeza y abatimiento.
- Me muevo de manera compulsiva, con base en puros «deberías».
- Permanezco en estado vegetativo, dentro de una caja, sin animarme a tomar riesgo alguno.
- Sigo en el pasado, aferrado a mis recuerdos y fantasías futuras, sin tocar mi presente.
- Decido desaprovechar mis recursos y los dones que Dios me dio.

Y seguimos «vivos» en medida que:

- Hago contacto con mis sentimientos, necesidades y cuerpo.
- Me relaciono y comunico de manera más significativa y profunda.
- Soy congruente y auténtico, dueño de mí mismo.
- Disfruto de los placeres de la vida, juego y celebro las cosas buenas que Dios me da.
- Soy espontáneo, libre para elegir y experimentar.

- Soy creativo, haciendo cosas importantes, significativas y satisfactorias.
- Vivo el 'aquí' y el 'ahora', enriquecido por mi pasado y abierto al futuro.
- Estoy en contacto con la naturaleza, con Dios y el género humano.
- Continúo creciendo, usando todos mis recursos y potencial.

He aquí algunas sugerencias que pueden ser de gran ayuda en los momentos difíciles de confusión, apatía, dolor, agobio, lamento, queja o sufrimiento:

1. PERMÍTESE ESTAR DE DUELO. Date permiso de sentirte mal, necesitado, vulnerable. Métete en el duelo con todas sus consecuencias. Acepta que, posiblemente, no estés interesado en tu trabajo ni en lo que pasa alrededor. Quizás tendrás que cambiar algunos hábitos durante un tiempo, quizás te sientes vacío. Permítete sentir el dolor plenamente; el permiso es el primer paso de este camino.

2. IDENTIFICA, ACEPTA Y EXPRESA las emociones que surgen, no las reprimas ni te hagas fuerte. Vive el dolor; con el tiempo disminuirá. Llora tu pena: el llanto actúa como una válvula liberadora de la enorme tensión que produce la pérdida. Además, sosiega el alma. Comparte lo que te está pasando con tus familiares y amigos de confianza: cuando la pena se comparte, su peso se divide. Nada es más impertinente y perverso que reprimir tus emociones por condicionamientos tontos.

3. DATE TIEMPO. El tiempo lo cura todo, pero lo verdaderamente importante es lo que hacemos con ese tiempo. No te hagas expectativas mágicas; prepárate para las recaídas y vive solamente cada día. No puedes llorar hoy lo de mañana, ni seguir llorando lo de ayer.

4. SÉ AMABLE CONTIGO MISMO. Aunque las emociones que vives sean muy intensas y desagradables, no olvides que siempre son pasajeras. Sé paciente, jamás te persigas creyendo que ya deberías sentirte mejor. Los tiempos y el ritmo son sólo tuyos.

5. NO TENGAS MIEDO DE SENTIR «VOLVERTE LOCO». No podemos vivir una experiencia tan intensa y dolorosa sin que ocurra algún desequilibrio. La tristeza, la valía, la culpa, la confusión, el abatimiento y hasta la fantasía de morir, son reacciones comunes ante una gran pérdida.

6. APLAZA LAS DECISIONES IMPORTANTES. Vender la casa, dejar el trabajo o mudarte a otro lugar son decisiones trascendentes y se deben tomar en momentos de mucha claridad. Hay urgencias que no pueden postergarse, pero no se vale cruzar los puentes antes de llegar a ellos.

7. NO DESCUIDES TU SALUD. Pasados los primeros días, es muy útil que decidas imponerte un horario para levantarte, comer y acostarte; aliméntate bien y no abuses del tabaco, el alcohol ni los medicamentos.

8. AGRADECE LAS PEQUEÑAS COSAS. Es necesario valorar las cosas buenas que seguimos encontrando en nuestra vida, en medio de nuestras crisis. Sobre todo la familia, amigos, pareja, sacerdote, terapeuta, grupo de autoayuda que aceptan nuestra confusión; nuestro dolor, lamentos y momentos más oscuros.

9. ANÍMATE A PEDIR AYUDA. Da oportunidad a tus seres queridos y amigos de estar cerca: desean ayudarte, pero no saben cómo hacerlo. No interrumpas tu contacto con ellos: necesitas su apoyo, atención y cercanía. Y, sobre todo, ser escuchado. Pide lo que necesites y no excluyas, si así lo requirieras, la ayuda profesional.

10. PROCURA SER PACIENTE CON LOS DEMÁS. Ignora los intentos de quienes dicen cómo tienes que sentirte y por cuánto tiempo; no todos comprenden lo que estás viviendo. Más bien, busca con quien puedas desahogarte sin miedo a expresar lo que sientes.

11. MUCHO DESCANSO, ALGO DE DISFRUTE Y UNA PIZCA DE DIVERSIÓN. Será de gran ayuda que busques momentos para disfrutar y reír con los amigos, sin forzar tu propio ritmo. Hasta el ser querido que ya no está, querría lo mejor para ti. Los malos momentos vienen solos; depende de nosotros la construcción de los buenos. Hay una vida después de la pérdida: presta atención a las señales y oportunidades a tu alrededor. No te excluyas de las celebraciones familiares.

12. CONFÍA EN TUS RECURSOS PARA SALIR ADELANTE. Vivirás momentos duros y desagradables. No te exijas demasiado, respeta tu propio compás de sanación y confía en ti por encima de todas las dificultades.

13. ACEPTA LO IRREVERSIBLE DE LA PÉRDIDA. Mientras creas que el otro volverá y que la situación regresará a ser lo que era, nunca terminarás el recorrido.

14. ELABORAR UN DUELO NO ES OLVIDAR. Es poder pensar en él o ella, colocarlo(a) entre los tesoros de tu corazón y no sentir ya el látigo del dolor. Es recordarlo(a) con ternura y sentir que el tiempo que compartiste con él o ella fue un gran regalo. Es entender, con el corazón en la mano, que el amor no se acaba con la muerte.

15. APRENDE A VIVIR DE NUEVO. Es aprender a tomar nuevas decisiones por ti mismo, aprender nuevas formas de relación con la familia y los amigos. Es aprender a vivir sin algo, sin alguien, de otra forma.

16. CÉNTRATE EN LA VIDA Y EN LOS VIVOS. Es necesario soltar el pasado. La vida te espera con nuevas posibilidades. En realidad el corazón cicatriza, abriéndose a los demás. Existen otras personas a quien amar y eso no significa que ames menos al ser querido que has perdido.

17. APÓYATE EN TU FE. Ponernos en manos de Dios, es una manera de aligerar la carga que oprime nuestro espíritu. Es útil regresar a la Iglesia, a la charla con el sacerdote, y

pedirle a Dios que nos ayude a aceptar los cambios y que nos ayude a ver las opciones que se nos presentan.

18. BUSCA LAS PUERTAS ABIERTAS. Estamos tan cegados por nuestra propia ira, dolor o desgano, que no vemos las nuevas puertas que se abren.

19. HABLA A OTROS SOBRE TU EXPERIENCIA. Cuando tengas recorrida una buena parte del camino, lo que has vivido y aprendido de tu experiencia es la mejor ayuda para sanar a otros, haciéndoles más fácil su propio recorrido y facilitarás increíblemente tu propio proceso.

Sugerencias tomadas de El camino de las lágrimas, de Jorge Bucay

Conclusión

Durante el otoño de 1979, tuve la fortuna de participar en un valioso entrenamiento en el Hospital Interno de Chicago, «Educación Pastoral Clínica», donde lo fundamental fue aprender a responder a las necesidades emocionales y espirituales del enfermo hospitalizado y su familia. Por desgracia, mi padre murió una semana antes de comenzar el programa.

Exactamente quince días después de enterar a mi papá, nos mandaron al salón de conferencias a atender la ponencia de la Dra. Kubler Ross, con el tema «Etapas del Duelo». Por primera vez en mi vida me enteré que había etapas y en qué consistían; a medida que la doctora fue hablando, empecé a identificar todas mis reacciones iniciales y lo que había vivido hasta ese momento, en relación al fallecimiento de mi padre. Sentí que «hablaba de mí» y que ella «sabía» lo que me estaba sucediendo. Fue un gran descubrimiento, en un momento que para mí, fue providencial.

Desde entonces, este tema tiene un valor y significado muy especiales para mí.