

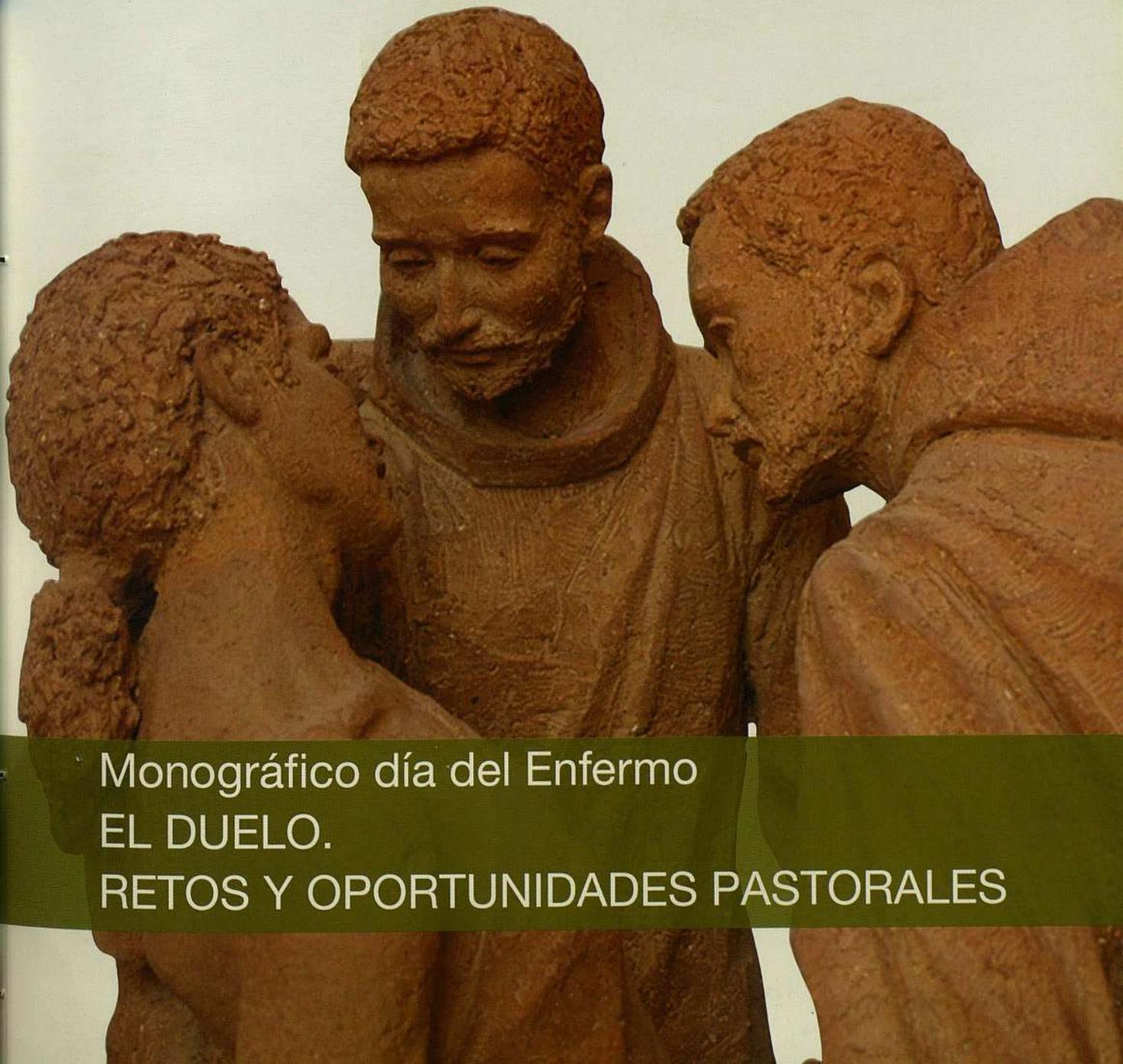
3 - 4 - 2007

julio / agosto / septiembre  
octubre / noviembre / diciembre

nº 285- 286

# LA BOR HOS PITA LARIA

Humanización, pastoral  
y ética de la salud



Monográfico día del Enfermo  
EL DUELO.

RETOS Y OPORTUNIDADES PASTORALES

Hermanos de San Juan de Dios  
Barcelona - Provincia de San Rafael

Año 58. Tercera época. Julio - Agosto - Septiembre - Octubre -  
Noviembre - Diciembre 2007  
Número 285-286. Volumen XXXIX

**Consejo de Redacción**

Director - Miguel Martín  
Administración - Joan Lluís Alabern  
Coordinación y Redacción - Maite Hereu

**Consejo Asesor**

Francisco Abel, M<sup>º</sup>, Carmen Alarcón, Miguel A. Asenjo,  
Manuel Cebeiro, Esperanza Cachón, Ángel Calvo,  
Jesús Conde, Rudesindo Delgado, Joaquín Erra,  
Francisco de Llanos, Pilar Malla, Javier Obis, José A. Pagola

**Dirección y Redacción**

Curia Provincial  
Hermanos de San Juan de Dios

Doctor Antoni Pujadas, 40  
Teléfono 93 630 30 90  
08830 Sant Boi de Llobregat -Barcelona-  
curia@ohsjd.es

**Fotografía**

Santiago Domingo i Franquesa

Información y suscripciones  
revistas@ohsjd.es

www.sanjuandedios.net

Publicación autorizada por el Ministerio de Sanidad como Soporte  
Válido. Ref. SVR nº. 401

ISSN 0211-8268 - Dep. Legal: B. 2998-61  
COLOR DIGITAL - BCN

0 Editorial  
Pág. 5

1 El duelo hoy: retos y desafíos en la Pastoral.  
> Ramón Martín Rodrigo, OH  
Pág. 7

2 Claves pastorales para el  
acompañamiento en el duelo.  
> Ramón Martín Rodrigo, OH  
Pág. 19

3 Obstáculos en la elaboración del duelo.  
> Arnaldo Pangrazzi  
Pág. 27

4 Dimensión cristiana del duelo.  
> José-Román Flecha Andrés  
Pág. 39

5 Entrevista con Arnaldo Pangrazzi.  
> Miguel Martín Rodrigo  
Pág. 57

6 La comunicación cristiana y el duelo:  
Comunicaciones.  
Pág. 63

6.1 Las celebraciones litúrgicas: luz y bálsamo para el duelo  
> Jesús García Herrero  
Pág. 64

6.2 Acompañar al que está viviendo el duelo.  
> José Luis Segovia Bernabé  
Pág. 70

6.3 Formar a quienes acompañan a otros en el duelo.  
> Alfonso Gea Romero  
Pág. 74

6.4 Educar para vivir el duelo.  
> María García  
Pág. 80

6.5 Los grupos de autoayuda para personas en duelo.  
> Luis Armando de Jesús Leite dos Santos  
Pág. 57

7 Experiencias de duelo.  
Pág. 89

7.1 Amaneció de noche.  
> Marysia Szumlakowska de Yepes  
Pág. 57

7.2 Lagrimas de vida.  
> Susana Herrera Márquez  
Pág. 57

8 Bibliografía.  
Pág. 99

# Boletín de suscripción:

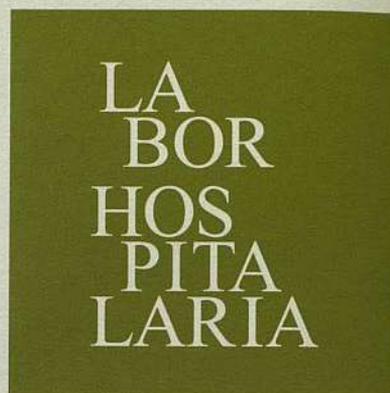
## Año 2008

Suscripción anual: cuatro números

España  36 €

Zona Euro  50 €

Resto  50 \$



Apellidos		Nombre		
Calle	Número		Piso	Puerta
Código postal	Población	Provincia o país		
Teléfono		Profesión		

Indique con una X la forma de pago que le interese

**Por giro postal**

**Por cheque nominativo** adjunto nº \_\_\_\_\_  
a favor de LABOR HOSPITALARIA

**Por Caja o Banco** (rellenar la orden de pago siguiente, sin omitir datos)

Banca o Caja de Ahorros \_\_\_\_\_

Titular de la cuenta \_\_\_\_\_

Entidad \_\_\_\_\_ Oficina \_\_\_\_\_ DC \_\_\_\_\_ Núm. de cuenta \_\_\_\_\_

Ruego a ustedes se sirvan de tomar nota de que, hasta nueva indicación mía, deberán adeudar en mi cuenta los recibos que a mi nombre les sean presentados por la revista LABOR HOSPITALARIA, de Barcelona.

Fecha \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Enviar esta hoja debidamente cumplimentada a:

**Hermanos de San Juan de Dios**, Dr. Antoni Pujadas 40,  
Tel. 93 630 30 90, 08830 Sant Boi de Llobregat

[www.sanjuandedios.net](http://www.sanjuandedios.net)

[curia@ohsjd.es](mailto:curia@ohsjd.es)

[revistas@ohsjd.es](mailto:revistas@ohsjd.es)

### ABIERTOS A LA ESPERANZA

Este es el lema de la Campaña del Día del Enfermo del presente año, cuyo tema recoge el acompañamiento a las personas en duelo.

Inicialmente pudiera parecernos profundamente innovador. En realidad -como tantas otras cosas- es algo que ha venido dándose dentro de la pastoral de la Iglesia desde sus primeros tiempos. Bien es cierto que acompasado a los diferentes tiempos históricos, marcos sociales, paradigmas culturales y religiosos. Un acompasamiento al desarrollo de la muerte y el morir a lo largo de historia.

Bien es cierto que el tema del duelo no puede ni debe circunscribirse exclusivamente a pérdida física -muerte- de un ser. Toda la vida humana no es sino un duelo en el que constantemente hemos de ir diciendo adiós para saludar nuevas perspectivas. El primer duelo es el abandonar el útero materno en el que tan cómodamente nos encontrábamos unidos íntimamente a la madre, y salir al exterior para "ganarnos" la vida comenzando por conquistar el primer oxígeno que autónomamente filtramos por nuestros pulmones. Y para ello es imprescindible el llanto.

Y el llanto nos irá acompañando en tantas situaciones de la vida. Llanto físico algunas veces; emocional la mayoría. Llanto al abandonar las conquistas de la edad que hay que ir dejando para progresar; llanto del pequeño que por primera vez ha de dejar a su madre e insertarse en un ámbito inicialmente extraño como es la escuela... y el joven que deja el colegio para pasar a la Universidad. Y el que abandona padres para formar nuevo hogar. Podríamos denominar a todos ellos "duelos gozosos", pero duelos al fin y al cabo.

Los habrá dolorosos. Cuando hemos de decir adiós a potencialidades que tuvimos y que vamos perdiendo; cuando el proyecto de amor que iniciamos con tanta ilusión se acaba rompiendo; cuando la amistad que tanto prometía se nos diluye y acaba; cuando la salud -hasta ahora escasamente reconocida- ahora se nos quiebra...

Y, ciertamente, vendrá el gran duelo. Cuando alguien, que no es un cualquiera, sino un "tú" en nuestra vida, nos deja. De niño, de adulto, de anciano... Con diferentes tonalidades, pero todas ellas dolorosas... Vacíos que se dejan y que no se cree poder rellenar, recuerdos amargos, páginas en blanco que nunca se escribirán, sueños truncados, rotos... En un sociedad prepotente, que alardea de la eterna juventud, de la fuerza, de la ciencia, de la tecnología... la muerte viene a suponer un golpe que nos remite a preguntas sin respuesta, sentimientos desconocidos, rabia, miedo, dolor.

Esta misma sociedad, hoy descubre la necesidad de ayudar a tantas personas implicadas en estos procesos, y potencialmente todos advertidos de lo mismo. Quizá situaciones de tragedias colectivas -terrorismo, inundaciones, "tsunamis"- ponen más sobre la mesa esta necesidad. Y, dentro de la desgracia, no está mal que estas situaciones sirvan para ello. Porque el duelo, frecuentemente, suele ser algo que muchas personas han de vivir en la más absoluta soledad. Y ello es la causa no menor de sufrimiento.

La Iglesia está aquí de nuevo llamada a hacerse presente. Unida a otros grupos y colectivos hoy comprometidos en este tipo de acompañamientos. Afortunadamente están apareciendo, algunos ya con una cierta entidad, propuestas concretas de apoyo psicológico, humano, económico para las diferentes situaciones de las personas en duelo. De nuevo, la Iglesia debe asumir todo ello e implicarse conjuntamente en la atención a estas personas. Ella posee unos recursos que son determinantes para dicha atención. Ella es maestra de vida, ella conoce de sobra el Viernes Santo a nadie expropiado, pero también conoce y celebra el gozo de la mañana de Resurrección. Por ello, ella puede acompañar a tantas personas que en pleno Sábado Santo existencial preguntan, en medio de sollozos, dónde está el desaparecido...

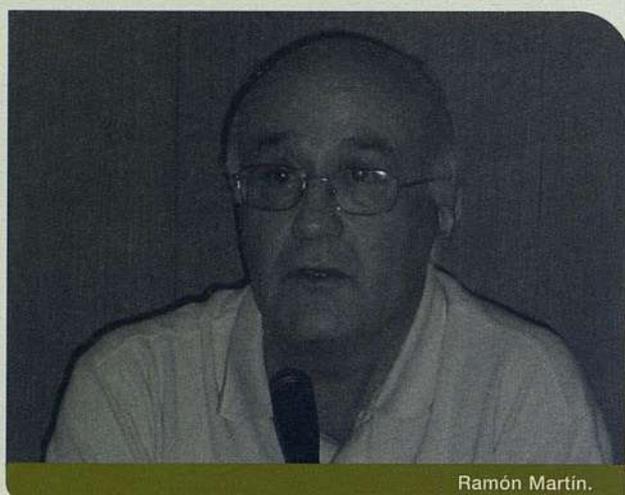
LH

## El duelo hoy: retos y desafíos en la Pastoral.

> Ramón Martín Rodrigo, OH.  
Coordinador Equipo de Pastoral.  
Fundación Instituto San José. Madrid.

El Hno. Ramón Martín hace años que colabora, desde su experiencia como coordinador de equipos pastorales y capellán, con el Departamento Nacional de Pastoral de la Salud. En su última intervención, allá por el 2002, sugería a modo de síntesis estimulante: atrevemos a empezar. El autor lo vuelve a retomar como eco del pasado para tomar nuevo impulso como tarea de futuro: *“Creo que acompañar a una persona hasta el momento de la muerte es una tarea hermosa y nada fácil; pero seguir acompañando a su familia, especialmente a algunas personas más frágiles o más afectadas, después que aquella ha muerto, no deja de ser una tarea delicada y de enorme importancia para la salud mental de esa persona y del propio grupo familiar”*.

Los mismos equipos asistenciales de los hospitales y algún miembro de las parroquias deberían hacer llegar su influjo benéfico más allá de los límites físicos de las paredes, acompañando durante un tiempo apropiado a algunas de las personas en sufrimiento tras la muerte de un ser querido muy significativo. Según el autor, sería la mejor forma de prevenir más que tener luego que apresurarnos a intentar paliar o curar. También es de la opinión que esta actuación sería una de las mejores y más entrañables forma de evangelizar en el mundo de hoy, ante una sociedad desbordada por la evidencia y terquedad de la muerte, acompañando el dolor y la búsqueda del bienestar de los propios feligreses y de los que aún sin serlo, aceptan la mano tendida de la Iglesia en momentos tan significativos de su vida. Al terminar el relato del buen samaritano, el Señor conminó al maestro de la ley a “hacer él lo mismo”. Ramón Martín desde esta exposición nos invita a todos, y este era el final de su intervención en 2.002, “atreveros a empezar en este nada fácil pero misericordioso camino”<sup>1</sup>. Y a los que ya han dado pasos en esta tarea, nos invita a seguir caminando sin desmayo. ▶



Ramón Martín.

## 1. Atrevernos a empezar y seguir caminando.

A lo largo de estas tres décadas de encuentros de formación como preparación de la campaña y celebración del día del enfermo, constato que es la cuarta vez que en estos años encaramos de frente el tema de la muerte y de su correspondiente duelo. La primera fue en 1992 convocados desde la fe de Cristo resucitado a “vivir el morir” en el que se nos presentó un amplio abanico de contenidos desde los niveles sociológico, antropológico, psicológico, bíblico y pastoral. Todo ello sazonado con un ramillete de ricas y variadas experiencias en los campos de la educación y la catequesis, de la asistencia sanitaria y la pastoral.

Luego llegaron dos jornadas en las que con muy buen criterio pastoral se incluyeron temas de duelo. En las del año 2000 dedicadas al niño enfermo se presentó el tema: *“La muerte en el niño: acompañamiento pastoral”*, en cuya primera parte tuve la oportunidad de comentar algunos aspectos psicológicos relacionados con el niño en duelo y la familia que ha perdido un hijo menor.

En las jornadas del año siguiente (2002), dentro del tema general “Los enfermos en la parroquia: una prioridad”, a mí personalmente se me invitó a presentar un tema extraordinariamente sugerente: *“El acompañamiento a las familias en duelo desde*

*las parroquias”*. Por intervención mía en algunos casos y por noticias que me han llegado de algunas diócesis o ámbitos parroquiales, creo que se ha ido avanzando algo en esta tarea pastoral con iniciativas y realizaciones sencillas pero encomiables. Ahora, nuevamente, en 2007 encaramos el temario de estas jornadas con una rica oferta de ideas y personas para presentar teoría y práctica sobre los retos y oportunidades pastorales en la compleja y universal vivencia del duelo.

Hoy, seis años después de haberlo expresado en este mismo ámbito y lugar, quiero empezar mi intervención, la primera de estas Jornadas, con la invitación final que hacía en la charla del 2002 y que yo mismo sugería a modo de síntesis estimulante: atrevernos a empezar. Lo vuelvo a releer como eco del pasado para tomar nuevo impulso como tarea de futuro: *“Creo que acompañar a una persona hasta el momento de la muerte es una tarea hermosa y nada fácil; pero seguir acompañando a su familia, especialmente a algunas personas más frágiles o más afectadas, después que aquella ha muerto, no deja de ser una tarea delicada y de enorme importancia para la salud mental de esa persona y del propio grupo familiar”*.

Los mismos equipos asistenciales de los hospitales y algún miembro de las parroquias deberían hacer llegar su influjo benéfico más allá de los límites físicos de las paredes, acompañando durante un tiempo apropiado a algunas de las personas en sufrimiento tras la muerte de un ser querido muy significativo. Pienso que sería la mejor forma de prevenir más que tener luego que apresurarnos a intentar paliar o curar.

Y también creo que esta actuación sería una de las mejores y más entrañables forma de evangelizar en el mundo de hoy, ante una sociedad desbordada por la evidencia y terquedad de la muerte, acompañando el dolor y la búsqueda del bienestar de los propios feligreses y de los que aún sin serlo, aceptan la mano tendida de la Iglesia en momentos tan significativos de su vida. Al terminar el relato del buen samaritano, el Señor conminó al maestro de la ley a “hacer él lo mismo”.

Yo os invito hoy a todos los que escucháis, y este era el final de mi intervención en 2.002, *“atreveros a empezar en este nada fácil pero misericordioso camino”*<sup>2</sup>. Y a los que ya vais dando pasos en esta tarea os invito a seguir caminando sin desmayo.

## 2. Frente a la muerte, la comunidad de la esperanza.

En conversaciones coloquiales muchas veces hemos oído decir: *“En esta vida todo tiene solución, menos una sola cosa...”* Y yo pienso para mis adentros que “esa cosa”, la realidad de la muerte, también tiene solución, cuando somos capaces de encontrarle un sentido, de encajarla en la luz de la esperanza cristiana y de estar dispuestos a poner en marcha todo lo que implica un verdadero trabajo de elaboración del duelo de manera integral. Entonces, lo que humanamente hubiera de constituir un motivo de hundimiento psicológico y humano, se convierte en una fuente de energía para seguir viviendo la vida con nuevos horizontes. Y entendemos que merece la pena creer, amar y luchar, porque hasta esa realidad última y demoledora puede llegar a tener una solución positiva y saludable. En este sentido habría que darle la razón a S. FREUD cuando afirmaba que *“para soportar la vida hay que estar dispuesto a aceptar la muerte”*.

Se ha hablado y se ha escrito mucho sobre la muerte. Hoy es casi un tema obsesivo. Yo mismo cuento con una bibliografía de más de trescientas obras sobre el amplio tema de la tanatología. Pero no basta con leer o escribir sobre ello; nos encontramos ante una realidad más vivencial.

Tomo del periodista M. CASTELLS un texto de su observatorio global en un diario barcelonés que titula *“Morir”*, publicado en Abril de 2.007: *“En las últimas semanas han muerto en torno a mí varios amigos y conocidos; algunos de mi edad, otros menos viejos, otros mucho más jóvenes. Es como si un mal viento soplara en estos rincones de la existencia. Con algunos he podido dialogar (bendito Internet) durante su proceso terminal. Con otros he hablado. De otros me han contado. En todos encontré la serenidad, el valor, y a la vez la sorpresa de que de repente esto se acaba. Una sensación que yo también experimenté cuando sentí muy de cerca el negro aleteo. Y es que a pesar de que la muerte es nuestra única certidumbre, nuestra cultura se basa en un esfuerzo constante para exiliarla de la vida. La vivimos siempre como la muerte del otro o la banalizamos en las películas y en las imágenes de actualidad donde la acumulación de muerte, de sangre y de horror cotidianas nos instala en la indiferencia del espectador”*. Pero no porque la evitemos o neguemos la muerte deja de hacerse presente de forma machacona e inoportuna. Personalmente me he tomado la molestia de seguir la estadística de los fallecimientos de la ciudad de Madrid facilitados por la prensa durante unas semanas y he podido comprobar que oscilan a diario alrededor de 90 personas, unas 32.000 al año. Cada uno de nosotros podría hacer rápidamente una estadística casera del impacto de la muerte en su propia ciudad, pueblo, parroquia, hospital, etc. Yo puedo garantizar que me topo con ella más de una vez al día, unas 400 veces al año.

Estoy de acuerdo con J.A. PAGOLA<sup>3</sup> que nunca ha sido fácil morir. Ante la muerte el ser humano experimenta casi inevitablemente un conjunto de sentimientos dominados por el desconcierto, la impotencia y el miedo. Tampoco el hombre actual sabe cómo enfrentarse a la muerte. Ya no se acierta a morir de forma religiosa, como

2- MARTIN, R. “El acompañamiento a las familias en el duelo desde las parroquias”.

En: Labor Hospitalaria nº 265 - Págs 220-228 (2.002)

3- PAGOLA J.A. “Hacia una muerte más digna”. Ed. Idatz. San Sebastián, 2001

en otros tiempos, con la confianza puesta en Dios; pero todavía no se ha descubierto una actitud nueva ante la muerte. Tal vez es ante la muerte donde aparece con más claridad la verdad y los límites de la cultura actual que no sabe exactamente qué hacer con ella si no es ocultarla y retardar al máximo su inevitable llegada. La Iglesia -continúa PAGOLA- ha de escuchar "*las esperanzas, las tristezas y las angustias de los hombres de nuestro tiempo*" como afirmaba la Gaudium et spes, ante la muerte. Ella está llamada a ser también hoy la comunidad de la esperanza y su primera tarea es despertarla en el corazón de los hombres. Ahí encuentra su verdadera identidad; lo que le convierte en testigo del Resucitado.

A lo largo de mi exposición voy a ir aportando retazos de la entrevista que en una publicación mensual<sup>4</sup> se hizo a **Julia**, una joven manchega que hace seis meses sufrió un accidente de tráfico que truncó las ilusiones y esperanzas de su familia. La pérdida de su marido y dos de sus hijos todavía muy niños a los que amaba profundamente, constituyen una ausencia enorme; pero su cercanía a Dios, a su hijita nacida tan solo un mes después del accidente y el amor de sus padres y hermanos son para ella unos firmes baluartes, en el actual proceso de recuperación y elaboración del duelo.

Pero no en todos los procesos de pérdida se da una actitud creyente similar. Estoy con J. A. PAGOLA<sup>5</sup> que esta sucesión de muertes acontece, muchas veces, en un clima de indiferencia religiosa y crisis de fe. En poco tiempo, ha cambiado profundamente la concepción de muchos sobre el **más allá**. Debilitada la fe, ha crecido la incertidumbre sobre la vida después de la muerte. Personas que se dicen cristianas admiten no creer en la resurrección. Poco a poco penetra en algunos sectores la creencia más o menos confusa en alguna especie de reencarnación, sin caer en la cuenta de la fina observación de **ÓSCAR WILDE** de que "*el que vive más de una vida está obligado a morir*

*más de una muerte*". Poco a poco, la muerte de bastantes personas se ha convertido así en un hecho despersonalizado, integrado en el proceso secular de la existencia técnica, y vaciado, en gran parte, de un contenido humano y religioso.

### 3. Acompañamiento espiritual en la totalidad del proceso.

El enfermo grave y su familia experimentan una serie de necesidades espirituales que deben ser detectadas y acompañadas en la totalidad del proceso; aunque ciertamente en muchas ocasiones sea muy difícil el seguir y apurar cada caso por una misma persona o equipo al abandonar obligatoriamente nuestro ámbito habitual de actuación. Lo ideal, y hay ocasiones en que sí puede hacerse, sería el acompañar espiritualmente al enfermo y su familia: **antes**, es decir, durante el desarrollo de la enfermedad, bien sea en el hospital o en el propio domicilio; **en**, o sea, cuando sobreviene la muerte, y todo lo que en torno a ese momento puede y debe realizar el equipo de pastoral, y **tras**, es decir, cuando la familia o el cuidador principal viven sus primeros momentos de duelo después de producirse la pérdida.

Es difícil que se consiga un buen trabajo pastoral con una sola intervención o signo de presencia en cualquiera de estos momentos secuenciales, por muy intensiva o bien preparada y celebrada que haya sido la intervención. Esto nos urge a intentar hacernos presentes como agentes de pastoral o como equipo en la totalidad del proceso y además, a profundizar y celebrar cada momento del contacto con el enfermo y su familia como si de ello dependiera el resultado global de nuestra acción pastoral. Las circunstancias concretas nos

4- MORALES, E y LOVEIRO, A. "Sigo adelante por la fuerza que Dios me da y yo no tengo". Rev. Misión, nº 1 (2.007)

5- PAGOLA, J. A. Idem pág. 12

llevarán luego a que sean distintas las personas y los lugares donde se celebre el sacramento de la unción, la visita pastoral, la oración fúnebre, la eucaristía exequial o el seguimiento de una persona en duelo. Pero eso no obsta a que en la medida de lo posible se desee y se propicie la continuidad de cada uno de los procesos de acompañamiento espiritual; y tenemos abundantes testimonios de ello.

Retomamos el caso de Julia: *“El coche pierde el control y se sale de la carretera. Un muro de hormigón y una familia rota. Julia sueña. Se despierta en la U.C.I., inmóvil, solo con la mente ágil y la fe latente. Al otro lado del cristal unos padres, tíos y hermanos le acompañan todo el tiempo. Julia reconoce la mano de Dios en que la fe la cegase. Diez días de cuidados intensivos y la posibilidad de haber perdido a su familia no empañan ni un solo segundo su alma. El Hospital al completo se vuelca en ayudar a la familia: capellanes, enfermeros, médicos e incluso desconocidos. Cómo decirselo, cómo hacerle despertar”*.

#### 4. Iluminando ya el duelo anticipado.

En el proceso de enfermedad muchos pacientes descubren el encanto o valor de realidades a las que anteriormente no se lo atribuían. Ante la proximidad de la muerte o cuando ésta se empieza ya a vislumbrar dada la evolución de la enfermedad, para el enfermo y sus familiares más significativos pueden aparecer algunos puntos de luz: descubrir nuevos valores (el más apreciado es el de las relaciones afectivas), ver la vida como un misterio, considerar que su trayectoria vital ha tenido un sentido, que está siendo capaz de manejarse y aún de crecer en medio del sufrimiento... Estamos en el **antes** previo a los momentos del final, de la pérdida que conlleva la muerte. Es la hora de ir acompañando al enfermo y su familia,

ir aceptando la evidencia e ir elaborando anticipadamente la situación de duelo por la pérdida de la salud y de forma más o menos inminente de la propia vida.

Diríamos que a nivel espiritual el enfermo tiene necesidad de encontrar respuesta a la pregunta por el sentido y valoración personal de la muerte, su propia muerte, y también siente la necesidad de experimentar la continuidad de la historia humana, su propia historia personal en el futuro próximo, más allá de la muerte.

Por tanto, el agente espiritual deberá permitir que el enfermo exprese sus miedos, sus sentimientos e incertidumbres respecto a la muerte y que la llame por su nombre sin que nadie le acalle o dejándole a él la iniciativa.

Y respecto al futuro se ha de propiciarle la sensación de que alguien tomará el relevo en la cadena de obras y afectos como prolongación de su vida adelante. Su tiempo limitado en esta vida puede ser vivido por él y los suyos como una frustración, pero también puede estar abierto a lo trascendente.

De ahí la importancia del mensaje vivencial cristiano de la esperanza y la confianza en el más allá junto a Dios, o la creencia para otros en la reencarnación o la universal ansia de inmortalidad. Darle la confianza de que su vida se prolongará de otra manera en los suyos a través de sus buenas obras realizadas.

En relación con la familia o el cuidador principal, observamos como frecuentemente se siente desbordada y desconcertada ante la proximidad de la muerte de su ser querido, preguntándose qué va a pasar, cómo lo van a encajar, cómo va a ser el vivir si él/ella.

Al agente pastoral se le brinda una extraordinaria oportunidad de acercarse, en la medida que el grupo o la persona interesada se lo permita, y de aprovechar esos momentos de soledad para pulsar sentimientos, creencias, temores; para

poder acompañar, orientar, interrogar, reforzar conductas positivas... La muerte es el mayor agujero negro de nuestro mundo actual y no podemos nunca olvidarlo.

*“Han pasado cuatro meses desde el accidente de la familia de Julia y es impresionante ver cómo ha mejorado su salud física. La otra salud sin embargo, va poco a poco, paso a paso: “Es duro, hay muchas cosas a las que aún me tengo que acostumbrar” - dice Julia. La pérdida ha sido inmensa y el dolor es aún más grande. Para la joven esposa y madre su familia lo era todo. Con Fran, su esposo, había proyectado un futuro lleno de aventuras y desafíos, alegrías inmensas y felicidad. Ahora tras el brutal accidente, todo eso ha cambiado: “Me he quedado tuerta, manca, coja..., como si me hubieran partido por la mitad”.*

## 5. Atención integral para una experiencia humana completa.

De las múltiples definiciones de duelo que existen en la literatura técnica sobre este tema traigo la que me parece más amplia para el trabajo que nos ocupa. La presenta I. CABODEVILLA<sup>6</sup>, psicólogo muy avezado en el acompañamiento integral al enfermo en estado terminal.

Según este autor *el duelo es la respuesta emotiva a la pérdida de alguien o de algo*. Cada pérdida significativa, cada desapego de una posición, objeto o ser querido, provoca una serie de reacciones o sentimientos, que nos hace pasar por un período que llamaremos duelo. Es importante diferenciar a nivel metodológico este triple nivel:

- Duelo: como estado de una persona que experimenta dolor ante una pérdida, y lo hace de una manera más o menos manifiesta.

- Luto o ritos del duelo: manifestación pública del duelo o expresión social del comportamiento y las prácticas posteriores a la pérdida.

- Elaboración del duelo: proceso psicológico complejo para deshacer los lazos contraídos, enfrentarse al dolor de la pérdida e integrar de una manera renovada la figura del ser querido en el mundo interno de los afectos.

En toda situación de duelo hay una serie de reacciones o manifestaciones que consideramos normales que permiten a los familiares elaborar gradualmente esa pérdida. Todas ellas quedan detalladas en los distintos tratados sobre el tema<sup>7-8</sup> y que afectan a los niveles físico, emotivo, mental, social y espiritual. La vivencia del duelo es un fenómeno profundamente humano, extraordinariamente complejo y por ello afecta a todas las áreas de la persona, globalmente considerada.

Pero en la vivencia del duelo tras sufrir una pérdida significativa también pueden aparecer una serie de reacciones atípicas o lo que llamamos *señales de alerta*. Y es muy importante que el acompañante o agente de pastoral sepa valorar cuándo ha llegado el momento de orientar a la persona en duelo a recabar la ayuda de un profesional, de la relación de ayuda y en qué momento percibe que existe el riesgo de que el proceso pueda derivar hacia un duelo patológico. Diríamos que ante la persona en duelo es importante saber a acompañar pero no lo es menos el saber derivar o pedir ayuda cuando se crea llegado el momento.

Si decimos que una pérdida significativa afecta al conjunto de la persona en toda su profundidad y puede llegar a hacerle cimbrear los propios

6- CABODEVILLA, I. "Vivir y morir conscientemente". Ed. Desclée de Bronwer. Bilbao, 1.991

7- WORDEN, J. W. "El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia". Ed. Paidós. Barcelona, 1.997

8- PANGRAZZI, A. "La pérdida de un ser querido. Un viaje dentro de la vida". Ed. Paulinas. Madrid, 1.995

cimientos de su identidad, debemos entender que una buena atención a dicha persona o personas pasará por una atención integral que en muchos casos se quedará en la utilización de los recursos afectivos y psicológicos de la propia persona o los que le brinden el grupo familiar y los amigos íntimos, pero que en otros casos ha de ser ampliado mediante un acompañamiento psicológico especializado y/o el establecimiento de una atención espiritual con la sencilla y continuada presencia de los visitadores de enfermos que desde la parroquia les acompañaron durante más o menos tiempo durante la enfermedad de su familiar o a través de alguna entrevista puntual y específica del agente de pastoral de la salud convenientemente formado.

En las ponencias de estas jornadas tendremos la ocasión de ir profundizando y desgranando los distintos ámbitos, tareas y actuaciones concretas sobre lo que representa la teoría y la praxis de un buen trabajo de duelo.

## 6. La Fe: una buena herramienta en el duelo.

Como muy certeramente afirma **A. PANGRAZZI**<sup>9</sup>, todo ser humano posee una dimensión interior propia, que, de alimentarla o no, le permite emerger de las adversidades reforzado o debilitado. El **patrimonio espiritual** está caracterizado por los valores humanos y de expresión religiosa que el individuo ha integrado y que le han transmitido la familia, la Iglesia, la escuela o la vida.

El **impacto con la muerte** puede poner en crisis una determinada y, a veces, ingenua visión de la fe, pero también puede madurar y profundizar las convicciones.

Pensamos asimismo que el duelo no sólo es un proceso y un trabajo psicológico, sino que reclama a su vez la puesta en marcha de una gran energía espiritual procedente de nuestro propio mundo de creencias y valores.

Y si no ¿cuántos duelos no han llegado a su elaboración de una manera suficientemente sana en un ir y venir a la eucaristía diaria en el templo parroquial o en la visita al cementerio para llorar y rezar ante los restos del difunto, disfrutando o buscando un consuelo espiritual que otras personas de la familia andan mendigando en otros lugares o personas?

Siguiendo a nuestro mentor **A. PANGRAZZI**, como pastoralista y agente de relación de ayuda experto en estos temas, el trabajo espiritual en torno a muerte y duelo se ciñe a temas como: la conciencia de la propia finitud, la ilusión de inmortalidad; el papel que Dios juega en todo ello y la misma imagen que se tiene de Él, la búsqueda de significado y de un sentido para la vida.

La muerte y el consiguiente trabajo posterior de duelo ha de ser también un **lugar idóneo** para el anuncio del evangelio y la llamada a la conversión<sup>10</sup>. Por una parte, se trata de una experiencia crucial y decisiva en la existencia humana: en primer lugar, para la persona que muere, pero también para la que vive de cerca la muerte del ser querido.

Ese momento crítico en que la vida parece ser absorbida definitivamente por la muerte, puede ser en la sociedad actual experiencia privilegiada para ayudar al hombre y la mujer a plantearse el sentido último de su vida y para anunciarle lo que constituye el núcleo de la Buena Nueva cristiana: la salvación de Cristo resucitado.

Por otra parte, la experiencia universal de la muerte crea un **espacio de encuentro** de todas las personas, independientemente de sus ideologías

9- PANGRAZZI, A. Idem. pág. 55

10- PAGOLA, J. A.: Idem pág. 16

y creencias, y de su modo de enfrentarse a la muerte y juzgar su realidad. La muerte de una persona concreta convoca a todos los que se han relacionado significativamente con él, sean como sean y piensen lo que piensen. De hecho, no hay un espacio social como las exequias donde se pueda anunciar de manera más nítida el mensaje cristiano: a los creyentes para reafirmarlos en su fe en Cristo resucitado; a los indiferentes y agnósticos para invitarlos a creer en el Dios de la vida.

En muchas ocasiones se nos ha preguntado directamente si es cierto que **la fe ayuda a superar la muerte** de un ser querido. Numerosos terapeutas e investigadores en temas de duelo llegan a afirmar que la fe es una “herramienta” más.

Para muchas personas una herramienta muy importante<sup>11-12</sup> y que solo la utiliza quién la tiene a su alcance. Algunos que no la tienen envidian a los que la tienen. Y otros se irritan contra sí o contra los demás por no tenerla a su alcance en ciertos momentos.

Cuando perdemos a un ser querido nos encontramos solos frente a esa situación pertrechados con nuestra propia caja de herramientas. Y estamos obligados a elaborar esta pérdida dolorosa solamente con las herramientas que poseemos, no con las que desearíamos tener en este preciso momento. Incluso en más de una ocasión, no vemos todas las herramientas con las que contamos y alguien más avezado en estos asuntos nos las tiene que mostrar o ayudar a encontrarlas con los ojos bañados en lágrimas.

Ante la muerte de un ser querido nos vemos obligados a abrir nuestra caja de herramientas. Y allí está también tu fe. No la fe en abstracto, sino tu propia fe, la que tú has recibido y trabajado a lo largo de tu vida: si la conservaste de manera infantil, se mostrará como una fe inmadura; si se fue inflando de fobias, de temores estará llena y si

la cuidaste día a día seguramente te sorprenderá como una realidad madura y enriquecedora para este delicado momento de tu vida. Esa fe no te habrá evitado el dolor y la realidad de la pérdida, pero sí que te puede ayudar a afrontarla.

La fe madura ilumina la irreversibilidad de la muerte del ser querido, el hueco que deja y la ausencia crónica que ya nos acompañará de por vida. La luz que en estos momentos nos brinda la fe está envuelta de lágrimas serenas, en silencio necesario, en gozo sin palabras, en tristeza adecuada y en ganas de vivir, sabiendo que a partir de ahora posiblemente se inicie una carrera llena de obstáculos, pero que uno no se encuentra solo. Cristo te acompaña, sin hacer ruido, como en el camino de Emaús.

En realidad Él siempre ha estado ahí y ahí sigue presente, aunque haya habido o siga todavía habiendo momentos en que siento que se hace el ausente.

Traemos nuevamente el testimonio de JULIA: *“Los padres y hermanos no la dejan sola ni un segundo; la han acompañado siempre durante estos momentos tan duros y ella ha encontrado en ellos un gran apoyo. “Sin embargo, lo que más me ha ayudado claramente es la fe”. Julia es una mujer creyente que ama a Dios. Aunque no le fue fácil, aceptó su voluntad sin reprocharle nada. “Si Él lo ha querido así es porque tiene su plan. Todo es Providencia y todos estamos en sus manos...”*

*Ante los horrores de esta vida, el dolor es una reacción natural del ser humano y hundirse es una de las primeras respuestas espontáneas. En ese momento las personas creyentes se encuentran ante una encrucijada: fortalecer la fe o perderla. “En mi caso - afirma Julia - me ha servido para fortalecerla aún más. Es absolutamente necesario para superar los momentos difíciles fortalecer y alimentar nuestra fe”.*

11- BERMEJO, J. C. “Estoy en duelo”. Ed. PPC. Madrid, 2.005

12- CABODEVILLA, I. “En vísperas del morir. Psicología, espiritualidad y crecimiento personal”. Ed. Desclée de Bronwer. Bilbao, 2.001

Pero no todas las personas en duelo tienen las profundas creencias y el temple de Julia. La fe es un regalo, que como se ha recibido gratis solamente se puede entregar y compartir con los demás de manera gratuita.

Con sencillez y respeto. Con naturalidad. Sin imponer ni avasallar. A modo de invitación que hace humilde a quien la da y engrandece a quien la recibe.

## 7. Comunicar esperanza cristiana.

El hombre puede ser herido por sorpresa, pero tras el golpe necesita volver sobre sí, reflexionar, discernir, consentir o rechazar. Ante la muerte, la muerte de su propia madre viuda, se pregunta **O. GONZÁLEZ DE CARDEDAL**<sup>13</sup>, como insigne teólogo e hijo único, ya huérfano: *“¿No tiene el hombre otra posibilidad que el silencio, la mudez, la desistencia? Si solo fueran posible esas actitudes, la muerte del prójimo sería casi la muerte propia”*.

La muerte, que no es pensable, necesita ser pensada; que no es deplorable, necesita ser llorada; que no es decible, necesita ser dicha; que no es integrable, necesita ser integrada.

Solo así el hombre hace justicia a los hechos reales y a la no menos real necesidad de ser libre en el mundo y de mantener enhiesta la **esperanza**.

Y la esperanza agonizaría -concluye el teólogo citado- si el hombre no tuviera otra posibilidad que el silencio resentido o el rechazo violento.

La suerte de los cristianos es que nuestra fe en **Cristo muerto y resucitado se nos presenta como una Buena Noticia** para iluminar de una forma potente los momentos de mayor oscuridad antropológica, como son la enfermedad, la muerte y el consiguiente período de duelo posterior.

Toda la actuación de la Iglesia, afirma **J. A. PAGOLA**<sup>14</sup>, está inspirada e impulsada por su fe en Cristo resucitado. Al prestar su servicio a los seres humanos, ella ha de ser y ha de aparecer como signo de **esperanza cristiana**. Es la fe en el misterio de la muerte y resurrección de Cristo lo que se halla en juego en la pastoral desarrollada en torno al morir, a la muerte y el duelo.

No se trata de hacer de la muerte una especie de obsesión ni de los funerales el centro de la pastoral de una parroquia, pero sí de que la comunidad cristiana invite a mirar a la muerte y al período de duelo que luego conlleva, con realismo y con esperanza, como una realidad abierta a la comunión definitiva con el Dios que resucitó a Jesucristo.

La esperanza cristiana, cimentada en el núcleo del mensaje cristiano de la muerte y resurrección de Cristo, y que nos brinda una vida plena junto a Dios en el más-allá de nuestra propia muerte, no puede ser solamente una afirmación bella y rotunda, aprendida y comunicada sin mayor implicación.

Es en estos momentos donde el creyente ha de demostrar que se trata de **una verdad profundamente integrada, creída, vivenciada y luego proclamada**. Solo así la esperanza cristiana puede ser realmente contagiosa y convincente<sup>15</sup>.

Traigo aquí el sugerente comentario de **GREGORIO GARCÍA**, capellán del tanatorio

13- GONZÁLEZ DE CARDEDAL, O. "Madre y muerte". Ed. Sígueme. Salamanca, 1.993

14- PAGOLA, J.A. Idem (pág. 22)

15- BERMEJO, J. C. "La muerte enseña a vivir". Ed. San Pablo. Madrid, 2.003

de Málaga: "Más de 300.000 malagueños pasan al año por la capilla del cementerio. Algunos varias veces... Tengo en mi biblioteca casi todo lo que se ha publicado sobre la esperanza. Con frecuencia experimento la angustia de no saber ser puente entre mis libros y las muchas personas que diariamente acuden al tanatorio".

Y de las afirmaciones y sentimientos de teólogos y pastoralistas, pasamos una vez más a recoger el testimonio de Julia, la joven madre y viuda, que perdió de un solo golpe a su esposo y sus dos hijitos mellizos. "Su vida, desde la infancia, así como su noviazgo y el matrimonio que sólo duró tres años, se han regido por la fe y la confianza en Dios. Por ello está muy segura del lugar en que se encuentra su marido: "Es toda una certeza; sé que está en el cielo siendo más feliz de lo que yo jamás podría haberlo hecho".

La sonrisa de Julia refleja un interior lleno de paz, de consuelo. En el accidente, un milagro le salvó la vida; hoy el milagro de que siga viviendo con esa actitud fuerte, confiada y esperanzada, lo hace la fe. Julia continúa su vida, empieza de nuevo, junto con la de su hija Sara, nacida solo un mes después de la muerte de su padre y sus hermanitos, afirma: "Estoy tranquila, confío en Él. Yo solo espero mi tercer día de resurrección. Sé que llegará".

Siguiendo los comentarios de A. PANGRAZZI<sup>16</sup> en su ya clásica obra sobre muerte y duelo, suscribimos con él que la aportación de la Iglesia, en el caso de los hombres y mujeres probados por el dolor de una pérdida y en búsqueda de significado, se realiza a través de tres vías diversas:

#### - LA LITURGIA:

La finalidad de los ritos cristianos o liturgia de exequias no es la de venerar el cuerpo, sino de:

- Celebrar la memoria del difunto.

- Afirmar el valor de la vida.
- Colocar el acontecimiento de la muerte en el horizonte de la esperanza cristiana.

Esta liturgia se articula hoy preferencialmente en los siguientes contextos:

- La vigilia de oración en la casa del difunto o en una capilla; la oración de despedida en el tanatorio o en el propio hospital<sup>17</sup>.
- La celebración de la misa exequias, generalmente en la iglesia parroquial.
- El último adiós de la comunidad al difunto en el cementerio.

#### - EL ANUNCIO:

El cristianismo no es sólo celebración de unos ritos, sino principalmente la proclamación de un anuncio. Por tanto la misa exequias y todas las oraciones fúnebres son un contexto privilegiado para interpretar la realidad de la muerte a la luz de las verdades de la fe. El anuncio se convierte en oportunidad para reflexionar sobre la teología de la vida ("Yo he venido para que tengan vida y la tengan en abundancia"- Jn. 10, 10) y la teología de la esperanza cristiana, como respuesta creyente al "ansia de inmortalidad" unamuniana ("No os aflijáis como los que no tienen esperanza" - 1 Tes. 4, 13).

La resurrección de Jesús es el comienzo de una nueva humanidad que mira las cosas y la vida con la convicción de un destino último, que es Dios. La vida terrena, según el mensaje cristiano, no es un destino sino el camino necesario que conduce a él.

#### - LA DIACONÍA DE LA CARIDAD:

- La Iglesia debe adoptar ante el problema del dolor, derivado de la pérdida de un ser querido, una actitud dinámica, tratando de ayudar a superarlo cuando es posible, pero también

16- PANGRAZZI, A. Idem pág. 133-145

17- JÜLICHER, J. "Todo volverá a ir bien, pero nunca será como antes. El acompañamiento en el duelo". Ed. Terrae. Santander, 2.004

una actitud realista y esperanzada, ayudándole a transformarlo en un instrumento de bien o una invitación al crecimiento personal y como cristiano.

La persona en duelo tiene más necesidad de escucha que de fáciles o fríos consejos, por muy técnicos o bienintencionados que estos sean.

- La curación del corazón dolido depende también de la capacidad del individuo afectado de reinvertir su patrimonio afectivo en otras personas ó en otras causas para mantenerse abierto a nuevas oportunidades de dar o recibir. (Las Confesiones “de San Agustín”, escritas tras la muerte de un amigo suyo; la magnífica obra “Madre y muerte” de O. González ya citada; acción voluntaria, colaboración parroquial...).
- La Iglesia, como comunidad, está llamada a prestar una atención especial a las personas en duelo, para que en el dolor sufrido no se sientan solos u olvidados, sino que adviertan la fuerza del respaldo comunitario. Frecuentemente se escuchan afirmaciones doloridas como la de Juani, madre de un adolescente fallecido en un accidente: *“En realidad la gente huye de ti, porque no saben que decirte. No están preparados para reaccionar más allá de la palmadita en la espalda”*. O la contestación de Rosa, otra madre quejumbrosa: *“El día del entierro la gente se vuelca en ti. Pero después desaparece. Tú les recuerdas que la muerte existe. Y tienen miedo”*. La proximidad y el cuidado de la madre Iglesia se puede expresar a través de diversas iniciativas:

A nivel litúrgico:

- Liturgia de conmemoración de los difuntos de la parroquia propuesta en ocasiones particulares (cercanía de Navidad, fechas señaladas para esa familia...).
- Momentos de reflexión comunitaria sobre el tema de la muerte, el duelo y la esperanza cristiana.
- Invitación extendida a personas en duelo para participar en grupos de oración.

A nivel pastoral:

- Visitas a los domicilios de personas en duelo y que durante la enfermedad de un familiar ya fueron acompañados por los miembros del equipo de pastoral de la salud.
- Implicación gradual de personas que han sufrido una pérdida en actividades e iniciativas parroquiales para estimularles a encontrar nuevos horizontes en su vida sintiéndose útiles e integradas en su grupo.

A nivel socio-educativo:

- Promoción de grupos de ayuda mutua para personas que han sufrido una pérdida.
- Elaboración de un programa de conferencias sobre la muerte y el duelo, invitando a distintos profesionales, a modo de sensibilización.
- Apoyo a los “centros de escucha” que están trabajando en la misma zona o ciudad a los que se puedan dirigir las personas en duelo.

## 8. Postdata:

### la vida sigue, no tengas miedo.

Como ya he dicho anteriormente, raro es el día que no me topo con la muerte de un semejante. Pero mientras preparaba mi intervención en estas jornadas, he tenido la oportunidad y el privilegio de acompañar y despedir a mi anciana madre hacia su destino final con Dios.

Durante las muchas horas junto a su lecho he podido ir relejendo, madurando y vivenciando todo lo que ahora he comunicado.

Ya estaba todo ello dentro de mí por la formación recibida, la fe regalada gratuitamente y la práctica pastoral como capellán de una unidad de cuidados paliativos.

Pero ahora se me ha brindado la oportunidad de actualizarlo, de hacerlo como más propio,

de ponerlo en práctica como ayuda para mi anciana madre y de poder testimoniarlo ante los que a diario colaboran conmigo en el equipo de pastoral; los trabajadores sanitarios con los que compartí una eucaristía pocas horas después de fallecer y con la gente de mi pueblo y los amigos que acudieron a las exequias desde los más variados lugares.

Fruto de mi fe y de mi ejercicio profesional en temas de duelo pude brindar a mi madre el más completo y gozoso de los cuidados.

Sabiendo de su ambivalencia entre el deseo de morir, de dejar ya el cansancio de vivir y su temor frente a la bondad y certidumbre del más allá, uno de los últimos días en que comprendí que la vela se iba apagando, pude acercarme a ella con inmenso cariño y tomándole de la mano susurrarle al oído:

*“Tranquila, mamá; no tengas miedo. Yo te acompaño de la mano hasta la orilla y al otro lado te recoge en sus brazos papá para conducirte hasta Dios. Y entre uno y otro lado caminarán contigo los ángeles de Dios”.*

Y con la confianza que le brindó este mensaje y nuestra constante compañía, la mecha se consumió y ella se durmió serenamente y para siempre, dejándonos a los suyos por encima de la lógica tristeza, la satisfacción de la obra bien hecha. Ahora a ella y a nosotros nos queda el regusto creyente de que efectivamente: *“La vida sigue; no tengas miedo”*, como rezaba el lema de las Jornadas de 1992: *“Vivir el morir”*.

# Claves pastorales para el acompañamiento en el duelo.

> Ramón Martín Rodrigo, OH.  
*Coordinador Equipo de Pastoral.*  
*Fundación Instituto San José. Madrid.*

En esta segunda intervención del Hno. Ramón Martín, nos da las claves pastorales para el acompañamiento en el duelo, adecuando la elaboración del duelo donde el cuidador espiritual es parte de la atención integral, en un clima de trabajo interdisciplinar abarcando, a ser posible, la totalidad del proceso, convencidos de comunicar un mensaje de esperanza.

Para este experto en acompañamiento en el duelo las claves se basan en el acompañamiento en el “antes”, humanizando la relación atendiendo a las demandas espirituales, favoreciendo la participación en la vida sacramental y acompañando la aparición del duelo anticipado; en el “en”torno al momento de la muerte, mostrándonos solícitos mientras dure la agonía, haciéndonos presentes tras el fallecimiento, ofreciendo una oración antes del traslado del difunto, preparando y celebrando las exequias y orando tras el momento de dar sepultura; y sabiendo que “tras” la sepultura sigue el duelo y la vida, permitiendo experimentar el duelo, expresando nuestra condolencia y acompañando desde la fe el proceso de duelo. ▶

## 1. Cinco premisas básicas.

### Buena muerte y adecuada elaboración del duelo.

El objetivo final de todo el proceso de atención y acompañamiento a un paciente en situación terminal, bien sea en la Unidad de Cuidados Paliativos de un Hospital o a través de los Equipos Sanitarios de Atención Domiciliaria, debería de ser el propiciar al paciente una buena muerte, con todas las implicaciones socioculturales y las sensaciones y percepciones subjetivas que conlleva todo ello. Pero yendo un poco más allá, el verdadero proceso se completaría con el acompañamiento para una adecuada *elaboración del duelo* de los familiares más vinculados o afectados, tras la pérdida de su ser querido.

### El cuidado espiritual como parte de la atención integral.

Como ya se ha indicado en distintos momentos de estas jornadas, la percepción y vivencia de la muerte y el duelo al ser un acontecimiento humano tan extraordinariamente complejo, afecta indiscriminadamente a todos los niveles del ser personal: físico, emotivo, mental, social y espiritual y por ello ha de ser convenientemente acompañado en cada uno de ellos.

Por tanto, hemos de estar profundamente convencidos que como agentes de pastoral podemos *debermos de ofrecer importantes recursos para atender y satisfacer adecuadamente esa dimensión espiritual del paciente en situación terminal y de las personas más allegadas que quieran compartir ese ámbito de su intimidad.*

### En un clima de trabajo interdisciplinar.

Todo ello, si es posible, dentro del marco de trabajo de un equipo interdisciplinar donde el agente de pastoral es un miembro cualificado

del mismo; o al menos estando abiertos a colaborar con los profesionales que cuidan del paciente. Eso implica el hacerse uno más del equipo asistencial a todos los efectos; compartiendo con ellos saludos diarios, reuniones de reflexión, encuentros de esparcimiento, información del plan pastoral y oferta de formación básica y profundización en torno a las necesidades espirituales y su correcta atención, solicitando también su colaboración en momentos puntuales y como actitud habitual en su trabajo diario, y estando disponibles para una atención personalizada a ellos mismos cuando la demanden.

### Abarcando, a ser posible, la totalidad del proceso.

Lo hemos ya dicho y lo volvemos a subrayar: es muy difícil, por no decir imposible, que se consiga un buen trabajo pastoral con una sola intervención o signo de presencia en cualquiera de los momentos secuenciales de enfermedad, muerte y duelo, por muy intensiva o bien preparada y celebrada que haya sido esa intervención.

Esto nos urge a intentar hacernos presentes como agentes de pastoral o como equipo en la totalidad del proceso y además a profundizar y celebrar cada momento del contacto con el enfermo y su familia como si de ello dependiera el resultado global de nuestra acción pastoral.

Así tendremos la oportunidad de ir preparando y acompañando en el "antes" un adecuado **duelo anticipado**, para podernos hacer presentes de una manera significativa "en" el **momento de la muerte** o en torno a él y brindarles en el "tras o después" nuestro acompañamiento humano y espiritual de cara a una adecuada elaboración del duelo.

### Convencidos de comunicar un mensaje de esperanza.

La esperanza es una de las necesidades espirituales más profundas del ser humano al aproxi-

marse el final de su vida. Y el esfuerzo del acompañante por infundirla es el factor terapéutico más importante en la relación de ayuda espiritual.

A nivel de temporalidad presente se dice que ensanchar la esperanza significa que se pueden marcar objetivos muy próximos que satisfagan lo que el paciente en ese momento puede vivir como auténtica calidad de vida.

Para el creyente cristiano se trata de un acto de fe en que, a la luz de la muerte y resurrección de Cristo, la muerte no tendrá la última palabra, porque en este momento se abandona en Dios, en quién deposita su máxima confianza.

## 2. Claves Pastorales.

Desde estas cinco premisas básicas y tras haber presentado los datos reales sobre la aproximación a una buena muerte objetivable, quiero ahora compartir sencillamente nuestra práctica pastoral diaria en la Unidad de Cuidados Paliativos y algunas otras acciones que pueden iluminar nuestro trabajo pastoral en torno a la muerte y el duelo, que es el tema que nos ocupa.

Podemos afirmar que el duelo como respuesta emotiva a la pérdida de alguien o de algo, no se circunscribe solo al período que transcurre tras el fallecimiento del ser querido.

Para el paciente comienza propiamente cuando empezaron a recibir la mala noticia del agravamiento o irreversibilidad del proceso. Y esa pérdida de su salud y la proximidad de la muerte es un fenómeno que puede ser anticipado, temido, deseado o simplemente sufrido.

Por tanto, muchas de las intervenciones que podemos realizar a lo largo del proceso de una enfermedad de carácter terminal tienen que ver con la situación de duelo.

Para desarrollar este trabajo, a nivel metodológico y pastoral, voy a seguir la secuencia que conlleva el final de una vida humana desde el agravamiento de la enfermedad, la agonía, la muerte y el duelo.

### A). Acompañamiento en el “antes”.

#### *Humanizar la relación con el agente pastoral*

- Aunque parezca mentira desde el paciente y su familia se sigue percibiendo en muchos casos el sacerdote o el agente de pastoral como un personaje algo siniestro relacionado con la muerte. E intuyo que esta percepción va cada vez a más. Se quedan muy sorprendidos cuando en la presentación con la bata blanca y la identificación como cualquier otro profesional de la Unidad de Cuidados Paliativos les saludas como sacerdote. A veces es grande la sorpresa si se hace en las primeras horas tras el ingreso y otras veces se intuye un gesto de desagrado como si pensara la familia que no procede esta visita en este preciso momento en que su familiar acaba de llegar a un “centro de rehabilitación” u otros engaños piadosos y “protectores”.
- Creo que con nuestra conducta diaria hay que ir desmontando esa imagen primera negativa mediante nuestra cercanía, información sobre la actividad pastoral y celebraciones litúrgicas, nuestras frecuentes visitas y saludos en cualquier lugar que nos topemos, etc. Todo lo que se nos ocurra para favorecer una relación más normalizada, y que en muchos casos, se irá convirtiendo en una relación de confianza y seguridad para el enfermo y sus familiares en los momentos de mayor incertidumbre.

#### *Atender las demandas espirituales de pacientes de otras confesiones.*

Aunque todavía no es muy numeroso el fenómeno pero se va dando progresivamente la presencia de pacientes que profesan otros credos religiosos que el mayoritariamente católico en nuestro

medio. El agente de pastoral ha de ir sensibilizándose y formándose en todo lo que suponga la vivencia de la enfermedad, la muerte y la idea del más-allá en cada una de estas religiones para poder relacionarnos adecuadamente con dicho paciente. Y a la vez estar abiertos a contactar y recabar los servicios de los ministros de las distintas confesiones, tanto para el seguimiento del paciente a lo largo de la enfermedad, como para **cuando se produzca el momento de la muerte y las celebraciones o trámites posteriores.**

#### *Favorecer la participación en la vida sacramental.*

El paciente y su familia de la Unidad de Cuidados Paliativos precisa y agradece que se le atienda en todos los niveles de la persona. Y en estos momentos de su vida no es menos importante el alimento espiritual. Por eso es buena toda la información que se les facilite para su participación en la celebración eucarística, la comunión en la propia habitación, el sacramento de la penitencia a demanda, etc.

Consideramos sumamente importante el que durante el proceso de enfermedad o en el agravamiento de la misma pueda y quiera celebrar el sacramento de la unción, el **sacramento específico del cristiano en la enfermedad.** Personalmente sigo observando día a día que existe todavía un gran tabú respecto a él. Para la mayoría, creyentes muy practicantes incluidos, sigue teniendo las connotaciones de **extrema-unción.** En un estudio realizado con 335 pacientes fallecidos en mi propio Centro durante el año 2.006, el 75% de las unciones se celebraron con el enfermo en estado agónico y sólo un 3% hallándose consciente.

A nivel de celebración es primordial que sea el paciente o la familia quien tome la iniciativa, aunque sea a sugerencia nuestra; que se sientan con la total libertad para solicitarlo o denegararlo, sin prisas ni presiones de ningún tipo.

A nivel de duelo posterior interesa que los familiares se queden con la buena conciencia de haber hecho todo lo que su familiar hubiera deseado

en estos momentos, tanto si es un católico practicante o menos practicante. En mi práctica habitual le doy un énfasis especial al acto penitencial previo para intentar propiciar de este modo la paz interior del que se va y de los que se quedan mediante esa triple invitación a la reconciliación como necesidad espiritual importante en estos decisivos momentos. Recuerdo el caso de **María**, una mujer de 78 años que llegó en estado grave a nuestra unidad, pero con un buen nivel cognitivo. Cuando se habló con sus dos hijas de la posibilidad de que su madre recibiera la unción de enfermos ellas se negaron rotundamente **“porque con ello la paciente se iba a hundir definitivamente”.**

Conociendo su fe profunda y su práctica religiosa invitamos a que lo hablaran con ella y pidió recibir ese mismo día el sacramento. Lo vivió con mucha paz y devoción, participando en su desarrollo. Y al culminar con el triple signo de la unción nos sorprendió a todos diciendo convencidamente en voz alta: **“Nuestra vida no se termina, se transforma... ángeles y santos de Dios, salid a mi encuentro”.** Solamente tres días después entregaba su alma a Dios plácidamente.

#### *Acompañar la aparición del duelo anticipado.*

- Cuando se va creando una adecuada relación de ayuda pastoral hay personas, especialmente el cuidados/es principal/es, que se abren con confianza y se atreven a expresar el llanto y distintos sentimientos y emociones. Se hallan en gran dificultad para encontrar el punto de equilibrio familiar sobre el momento “adecuado” de la muerte de un ser querido.

Se da una gran tensión entre el querer “retener a toda costa” y las prisas porque “termine ya, para que no sufra”. Se ha de aprovechar estos momentos para acompañar y sugerir que vayan permitiéndole internamente el “dejar partir”, dándole permiso para morir cuando sea su momento. De esta manera pueden ir despidiéndole psicológicamente, cerrando y sintetizando toda una vida juntos.

- Asimismo, hay que seguir animando al cuidador avezado a que vaya tratando de liquidar explícita o internamente algunos asuntos pendientes con su familiar, y no precisamente la cuestión del testamento o similares, sino también ser capaz de expresar agradecimientos y decepciones, cosas que nunca se ha atrevido a decir y ahora quiere decirlas, para que no se queden irremisiblemente ocultas.

## B) "En" torno al momento de la muerte.

### *Mostrarnos solícitos mientras dure la agonía.*

Con en objetivo final de poder culminar en una **buena muerte o una muerte digna**, uno de los momentos cruciales en nuestra asistencia en la Unidad de Cuidados Paliativos es la atención en la fase agónica y en los momentos cercanos al éxitus.

La **agonía, el éxitus y los momentos posteriores quedan profundamente grabados** en los familiares más cercanos a nivel emocional.

La vivencia de una muerte sin dolor, con los síntomas bien controlados, la presencia de algunos de los familiares más significativos y el apoyo y cercanía de algunos de los miembros del equipo, entre ellos el agente de pastoral, son aspectos decisivos para una posterior elaboración del duelo sin complicaciones.

Por tanto, el objetivo principal del equipo en el proceso final de la enfermedad de un paciente es informar y acompañar a la familia antes, durante y tras el fallecimiento y a la vez tratar de ofertar una calidad asistencial integral al paciente en los últimos momentos, primando más que nunca el confort sobre cualquier otra necesidad.

Respetando la intimidad y la idiosincrasia de cada grupo familiar en momentos tan desconcertantes y significativos, el agente de pastoral estará atento a las necesidades y demandas del enfermo, de su familia y, especialmente, del cuidador principal, con el que se ha podido establecer una relación más profunda.

### *Hacerse presente tras el fallecimiento.*

Ante la llamada de la familia cuando se ha producido el éxitus es conveniente que algún miembro del equipo se haga presente de forma inmediata ya que se trata de un momento desconcertante y extraordinariamente significativo a la vez que temido. Es cuando necesitan una mayor contención para poder desahogarse y la seguridad que les brinda una persona externa a la familia que les inspire confianza.

Y muchas veces, una de las personas elegidas es el agente de pastoral.

Luego se permitirá que los familiares dispongan del tiempo adecuado para que puedan despedirse en la intimidad y a su manera de su familiar ya difunto. A la vez el trabajador social, preferencialmente, y el mismo agente de pastoral se brindará a alguno de los familiares que se constituye en portavoz de la familia en estos momentos para informarles y realizar los contactos pertinentes para gestionar el velatorio y posterior enterramiento de su ser querido. Apoyarles en estos trámites tan desconocidos y poco deseados constituye una buena ayuda humana y pastoral.

### *Ofrecer una oración antes del traslado del difunto.*

Como lo ordinario es que en muy poco tiempo el difunto haya sido llevado al correspondiente tanatorio donde será velado por espacio de un día, en nuestra práctica valoramos como algo muy oportuno, desde el punto de vista creyente, el ofrecer la posibilidad de realizar una oración fúnebre o de despedida encontrándose el difunto todavía en el propio lecho, antes de que sea ya amortajado y llevado fuera.

Es una práctica pastoral que las familias suelen aceptar gustosamente como algo que **les consuela, da confianza y sosiego**, tras los momentos de ansiedad anteriormente vividos, y que les da la sensación de estar haciendo algo bueno ("rezar", "encomendarlo a Dios") por su ser querido, ya difunto.

Nosotros lo consideramos como un momento muy señalado a modo de **cierre humano, asistencial y espiritual**, tras los cuidados prestados por nuestro equipo durante la estancia del enfermo. Es un mensaje de fe y de esperanza cristiana, como expresión de nuestra dimensión creyente, ante una pérdida tan dolorosa para ese grupo familiar.

Oración que ha de ser adecuadamente preparada y desarrollada, demostrando un cierto conocimiento del difunto y de su paso por la Unidad, al que en todo momento recordamos por su nombre y procuramos combinar el recuerdo concreto de esa persona y esa vida que ha concluido, la escucha de la Palabra de Dios y la oración de petición.

En esta oración ya se empieza a abordar y aún a desencadenar el proceso de duelo de los parientes, sin por ello, "mover a las lágrimas". Lo principal no es hacer una apología del difunto, sino ante todo que **los vivos se vayan despidiendo**, en un clima de oración, de una persona que fue y seguirá siendo muy querida y/o significativa para ellos. Por ello tampoco es erróneo hablar de una "oración de despedida"

#### *Preparar y celebrar adecuadamente la eucaristía exequial.*

No es el caso de nuestra Unidad ni lo propio de ningún otro hospital, pero los funerales en la iglesia parroquial o en el propio tanatorio, con el cuerpo del difunto presente, constituyen la celebración central de las exequias cristianas.

La acogida del cuerpo, como indica **J. A. PAGOLA**, es un rito al que se debe dar un relieve especial. La comunidad acoge por última vez al difunto cristiano como signo de esa acogida que pide para él en el seno del Padre.

El rito recuerda las sucesivas entradas del difunto a la asamblea cristiana hasta su entrada en la vida eterna. Al mismo tiempo es ocasión para ofrecer a los familiares unas palabras de consuelo que los prepare a participar en la celebración de la esperanza.

No debo ahondar mucho más en este punto ya que a lo largo de las jornadas ha habido intervenciones específicas sobre: "**La fuerza sanadora de la Liturgia en el duelo**", donde se ha profundizado en todo ello. Me alegra además cómo en la **Vicaría VI de la Archidiócesis de Madrid** en la que desarrollo mi actividad pastoral, existe una comisión específica para la pastoral de exequias.

Bienvenida sea toda la formación e iniciativas que surjan en la Iglesia para humanizar y dignificar estos momentos tan delicados para el hombre y la mujer de nuestra actual situación socio-cultural.

Siempre recuerdo con dolor la triste confesión de **Judith**, una joven médico, que me decía decepcionada: "*La verdad es que nunca he creído en la Iglesia y los curas, pero desde que cuando despedimos a mi madre, el capellán del tanatorio no acertó ni una sola vez su nombre en las cinco veces que la quiso recordar ahora sí que los olvido definitivamente. No sabes el mal que me hizo ese hombre*".

De ahí que haya de mediar una necesaria e imprescindible información sobre el difunto antes de presidir una celebración eucarística u oración de despedida, para evitar celebraciones anodinas genéricas e incluso ofensivas para la hipersensibilidad de la familia en esos momentos y también para personalizar al máximo y aplicar e iluminar en la asamblea con la Palabra de Dios.

#### *Orar también en el momento de dar sepultura.*

Dar sepultura enterrando o incinerando al ser querido es uno de los momentos más penosos para la familia porque significa la separación física definitiva de su cuerpo.

Por lo general, es un acto vivido de manera íntima por los familiares y amigos más cercanos, pero aún sigue habiendo lugares donde el acompañamiento masivo hasta el cementerio sigue siendo lo habitual.

Para cuidar ese momento y darle todo el sentido humano y espiritual que conlleva es muy reco-

mendable crear un clima de oración, mediante el uso del ritual de exequias utilizado con creatividad, acompañándolo de algún cántico apropiado y que pueda ser seguido por la mayoría.

Esta oración fúnebre última puede dirigirla cualquier sacerdote presente, pero también cualquier religioso o laico que decida asumirlo.

Asimismo en esta despedida final, es oportuno el recoger o suscitar cualquier gesto humano y afectivo que surja por parte de los más allegados, a modo de bendición o despedida: señal de la cruz, flor arrojada al ataúd tras besarla, etc.

Los ritos de exequias según **A. PANGRAZZI**, facilitan la elaboración del duelo en cuanto que contribuyen a:

- afrontar la realidad de la muerte sin negarla ni ocultarla.
- exteriorizar el duelo liberando las emociones que surgen.
- reavivar la fe y la esperanza de los presentes.
- ritualizar el adiós a un miembro de la comunidad, ofreciendo apoyo a sus familiares.
- reflexionar sobre la muerte evangelizando la vida.
- prestar particular atención a los ritos de adiós para personas fallecidas en circunstancias particulares:
  - muerte violenta o suicidio
  - accidentes múltiples (familia, pareja, grupos...)
  - personas jóvenes o muerte de un niño

### C). Y "tras" la sepultura sigue el duelo y la vida.

#### *Permitir experimentar el duelo*

Después del enterramiento, con encuentros familiares inmediatos también de consuelo mutuo y de despedida de los allegados, o ya en solitario o con los más íntimos, lo importante es realizar la transición que va de los ritos de exequias a la vida de todos los días, pues ese es el lugar donde se continúa y completa el proceso de duelo.

Y a partir de ese momento, como indica **J. JÚLICHER**, **uno afronta su duelo**, se mete en la dramática situación ante la que se encuentra; no la elude, no la reprime, sino al contrario, la asume y vive lo más consciente posible.

En este tiempo inmediato y, a veces, largo, nada es más importante que **experimentar el duelo**. Toda persona, ante una pérdida significativa, necesita un tiempo y un largo y costoso proceso hasta asumir dicha pérdida e irse adaptando a vivir sin ella.

#### *Expresar nuestra condolencia y permanecer abierto a su respuesta*

Una acción terapéutica y humana muy valorada es la carta que desde nuestra Unidad, unos quince días después del éxitus, le envía al cuidador principal o a uno de sus familiares el trabajador social en nombre del equipo, expresándole nuestra condolencia y brindándoles la posibilidad de nuestros servicios para cuando los precisen o deseen.

Algo similar podría realizarse desde las parroquias ante los fallecimientos de personas con los que se ha ido manteniendo un contacto por la presencia de los visitantes de enfermos.

Así mismo permanecemos abiertos como equipo a **recibir cualquier respuesta o iniciativa** que nos llegue por parte de la familia. Ordinariamente son cartas muy entrañables de agradecimiento y de reconocimiento del buen trabajo realizado en la Unidad, tanto con su familiar ya difunto, como con el resto de pacientes. También suelen venir luego personalmente a traernos distintos obsequios: flores, bombones, donativos, dulces típicos de su tierra, etc.

Consideramos muy importante estas dos actuaciones de cara a ir cerrando el proceso vivido y encauzando a la vez un adecuado proceso de duelo, ya que el **experimentar y expresar el agradecimiento** es un signo de madurez y de mutuo entendimiento con el equipo de profesionales que se hizo cargo del cuidado de su familiar hasta el momento último.

En casos de éxitus imprevistos, especialmente traumáticos o con algún familiar muy afectado, pasado un tiempo solemos llamarles para interesarnos por su estado emocional y su evolución tras la pérdida, a nivel personal y del grupo familiar, por si desean o precisan nuestra atención psicológica y espiritual.

### *Acompañar desde la fe el proceso de duelo*

La comunidad cristiana ha de prestar una atención especial a quiénes sufren la pérdida de un ser querido, para que **no se sientan olvidados una vez pasado el triste acontecimiento**. Es significativo el contemplar con qué emoción y agradecimiento reciben cualquier gesto de interés por su estado y su persona cuando ocasional o premeditadamente, nos encontramos e interesamos por ellos como agentes de pastoral.

Es importante que terminados los ritos de exequias, amigos y miembros de la comunidad cristiana (sacerdote o miembros de la pastoral de la salud) mantengan el oportuno contacto, sobre todo con quienes se sientan más solos o más afectados por el dolor. Es ahora cuando más se necesita el apoyo de los demás; precisamente cuando la mayoría ya se han alejado o desaparecido de su entorno. En mi intervención sobre **“El duelo hoy: retos y desafíos a la Pastoral”**, ya ofrecí, de la mano de otros autores bien instruidos en la materia, una serie de iniciativas para el **acompañamiento pastoral en el duelo, tanto a nivel litúrgico, como socio-educativo**. Huelga ahora repetir las.

Pero quiero terminar esta exposición respondiendo a la demanda más frecuente cuando como pastoralistas nos queremos aproximar o intentamos resistir para acompañar los duelos concretos de nuestro ámbito: **¿y qué puedo hacer o decir en esas visitas a domicilio o en un despacho cuando alguien está en duelo?** Ofrezco ahora unas sencillas pistas para tal acompañamiento:

- En primer lugar, **seguir los principios de toda relación de ayuda** y que aplicada al duelo, J. A. PAGOLA sintetiza en unas breves pinceladas lo que otros autores han desarrollado con ampli-

tud y yo mismo he presentado en otras jornadas y ámbitos parroquiales y diocesanos: **“La presencia, junto a los que viven en duelo ha de ser respetuosa y discreta, hay que dejar espacio al desahogo y al dolor. Saber escuchar y comprender las reacciones. Dejar cultivar los recuerdos sanos y positivos de la persona querida. Estimular opciones y decisiones que ayuden a reconstruir su vida. Animar la esperanza cristiana. Y comprender que la fe no protege ni nos libera del dolor de la pérdida, pero ayuda a afrontarla”**.

Eso implica el conocer y familiarizarse con el proceso de duelo: leer algo sobre lo mucho ya escrito sobre el tema; propiciar reflexiones comunitarias sobre enfermedad, muerte, duelo y esperanza cristiana; aproximación a la propia historia de pérdidas: mis temores y sentimientos, los apoyos que tuve, lo que más bien me hizo, etc.

- Dejarnos iluminar por la Palabra de Dios meditando todo lo que implican los **textos de la liturgia exequias y la dimensión bíblica-teológica del duelo**, haciendo especial hincapié en el talante y conducta de Jesús en la situación de duelo que representaban la resurrección de Lázaro (Jn. 11, 1-44) y la aparición a los discípulos de Emaús (Lc. 24, 13-55).
- Promoción de grupos de ayuda mutua para personas en duelo en la propia parroquia, hospital o ámbito diocesano, ya que aunque es una necesidad apremiante no suele ser algo muy atrayente para la administración civil o sanitaria. El surgimiento de estos grupos es hoy un recurso social importante para afrontar con otros el camino de la curación, rompiendo las barreras del miedo y de la vergüenza. El grupo representa un lugar para salir del aislamiento, la depresión y el victimismo. Un lugar donde encontrar comprensión y sanar el corazón herido. En el grupo se aprende a abrirse, a revelarse, a ganar confianza en los propios potenciales. Un principio fundamental en los grupos de ayuda mutua es la reciprocidad y la mutualidad: se va inicialmente para ser ayudado, después se ayuda a otros para ayudarse a sí mismo.

## Obstáculos en la elaboración del duelo.

> Arnaldo Pangrazzi

*Religioso camilo. Instituto Camilianum. Roma (Italia).  
Asociación Italiana de Pastoral Sanitaria.*

La presencia de la muerte nos recuerda de manera inevitable la fragilidad de la existencia. Arnaldo Pangrazzi nos presenta un decálogo de comportamientos ante la pérdida de un ser querido que interfieren en la elaboración del duelo. Diez obstáculos que hacen no afrontar los sentimientos de la manera adecuada.

Del análisis del decálogo se deduce que estos comportamientos impiden elaborar el duelo y nos ponen en riesgo de que el dolor se transforme en un laberinto en el que nos perdemos. El autor nos muestra estos obstáculos como una llamada a desarrollar el coraje para proseguir la historia de la cual, cada uno es el único intérprete y protagonista, aunque esté huérfano de alguna presencia importante. ▶



Arnaldo Pangrazzi.

El dolor es un huésped desagradable, inevitablemente presenta en la experiencia humana. La historia de cada persona está surcada de experiencias de fracaso, de heridas relacionales o de separaciones de seres queridos.

No se puede concebir la vida sin ligarla indisolublemente a la presencia de la muerte. Desde el niño que nace y experimenta la salida del seno materno al agonizante que emite sus últimos suspiros, todo el arco de la existencia está surcado de miles de “pequeños adioses” o separaciones que anticipan la última separación que es la muerte.

Cada uno afronta estas “pequeñas muertes” de manera diversa, a la luz de una variedad de distintos factores como los propios valores, el tipo de carácter, el nivel de autoestima o no autoestima, el horizonte del propio proyecto, la mayor o menor disponibilidad de relación afectiva, la adhesión a referencias religiosas o espirituales, el comportamiento de realismo o de falsa esperanza, que se plasma en la propia filosofía de vida.

Hay quien de una pérdida emerge más sensible y abierto a los otros, hay quien reacciona atrin-

cherándose dentro de la prisión del aislamiento, dejando que el malestar y la desesperación se apoderen de uno, privándose así de la posibilidad de encontrar otras razones para luchar y esperar.

La muerte de una persona querida, sobre todo si sobreviene en circunstancias inesperadas o dramáticas, sea un infarto, un accidente de tráfico, un homicidio o un suicidio, deja estupefactos a los supervivientes.

Inicialmente está el instintivo rechazo de un acontecimiento que priva a los que quedan de la cercanía y el afecto de un familiar, estropeando la vida y privándole de miles de sueños y proyectos.

Después, poco a poco, los que se reconcilian con la inmutabilidad de la pérdida: a los días de desconsuelo y de las lágrimas, le siguen instantes de sonrisa que acompañan los recuerdos, el empeño por seguir adelante por más que quede un recuerdo existencial más sufrido, más profundo y verdadero.

Muchos están en situación de gestionar el duelo usando las propias fuerzas y recursos; otros tienen necesidad de buscar la ayuda de un profesional (psicólogo, psiquiatra, psicoterapeuta, médico, sacerdote...) para recibir apoyo en los momentos críticos, otros recurren al uso de fármacos, somníferos o tranquilizantes para aliviar el estrés de interminables noches en blanco.

Un grupo más reducido de personas se sirven de la ayuda ofrecida por los grupos de ayuda mutua para la elaboración del duelo, en los que se puede experimentar la liberación de los sentimientos y la comprensión emotiva, la solidaridad y la alianza con otras personas heridas, la formación constante hacia la diversidad y la tolerancia en el hacer frente a las pérdidas.

Del compartir y de la confrontación con los participantes se aprenden lecciones preciosas acerca de los modos de gestionar el duelo, las diversas reacciones de las familias ante las pérdidas, la relación con los otros y con la sociedad, la

diversa manera de afrontar los sentimientos, el trabajo de perdonarse o de perdonar.

Muchas personas en duelo no arriesgan a utilizar los mencionados recursos en la gestión del dolor y permanecen dentro de la trampa del duelo no resuelto o patológico.

Para ellos, el luto no es un río que hace su camino hacia el mar, aunque sea entre rocas y troncos que le obstaculizan el camino, sino un estanque de agua pútrida, malsana e inquina.

A veces el dolor es más grande que la capacidad de la persona para hacerle frente o quizá el individuo no está abierto o dispuesto a curarse o a dejarse curar por la vida; de cualquier modo ha hecho del dolor su propio domicilio.

La presente aportación pretende ilustrar de estos estanques malsanos, expresados bajo la forma de un decálogo de voces con el sufijo "ismo", que integran la dimensión negativa.

Cuantos tienden a asumir las actitudes delineadas, son candidatos a hacer del duelo un problema, sobre todo donde estos comportamientos perduran en el tiempo.

La breve descripción de estos diez obstáculos puntualiza algunas manifestaciones y expresiones recurrentes.

## 1. Mutismo

A veces el dolor por la pérdida es tan profundo que, quien lo vive, es incapaz de hablar, de liberar los propios sentimientos.

En el mutismo el dolor no sólo ofusca la alegría si no que incluso sofoca la palabra, a menudo la persona comunica a través de la mirada, llena de vacío y de tristeza a través de las lágrimas.

La persona llora, llora y llora.

Es como si pelaras una cebolla: cada vez que quitas una capa derrama algunas lágrimas hasta que no hay más lágrimas para verter.

El rostro del superviviente expresa una melancolía infinita; a veces incluso su vestimenta de negro acentúa la oscuridad del paisaje interior.

En el mutismo la persona llega a ser un documento del padecer humano y permanece inmersa en una aflicción sin tiempo y sin límites.

El lenguaje no verbal, tan cargado de silencio y de emociones, anuncia el dramatismo de la pérdida. El hecho de que la palabra permanezca prisionera dentro de sí y no encuentre la vía de liberación contribuye a aumentar la tristeza.

Quien está anclado en el mutismo no sólo está huérfano de comunicación sino que también tiene serias dificultades de alimentarse, dormir y obrar.

En las relaciones sociales está físicamente presente pero mentalmente ausente. Familiares o amigos se esfuerzan en romper la conducta preocupante acompañándolo a cualquier evento o celebración, a la que la persona asiste de mala gana, permaneciendo inmersa en sus propios pensamientos y estados de ánimo.

Este comportamiento, cuando se prolonga en el tiempo, se transforma en un duelo interiorizado; en la práctica la persona vive muriendo, porque ahoga la energía vital y desactiva el potencial de las reacciones constructivas.

El mutismo produce cerrazón hacia el exterior, acrecienta el absorbimiento mental y emotivo y alimenta comportamientos regresivos.

Detrás del mutismo hay frecuentemente un niño herido que contempla perdido e incrédulo, una realidad que ha cambiado drásticamente.

## 2. Victimismo

Un comportamiento que pone en evidencia a los supervivientes es el de sentirse víctima de un destino que les ha reservado una carga excesiva de sufrimiento.

En realidad la vida está marcada por la injusticia, por la cual el niño nace y vive en la enfermedad y en cambio, el anciano, no ha puesto nunca el pie en uno; quien vive en la opulencia desenfundada y el que no tiene nada para alimentarse; quien goza de miles de oportunidades y quien no ha visto una pantalla de televisión en su vida.

Si la vida fuese justa, llovería más en el desierto del Sahara y menos en Irlanda, habría menos bombas para matar y, en cambio, más comida para alimentar a quien tiene hambre. De una parte, esto es una injusticia unida a los límites de la naturaleza, por otra, provocada por la clase humana.

Quien asume el rol de víctima se siente traicionado en sus propias expectativas y tiende a culpabilizar al mundo, alguien o algo, por la pesada herencia del padecimiento sufrido.

Expresiones que ilustran la percepción de sentirse víctima con: “en la vida sólo he sufrido”, “el destino continuará persiguiéndome”, “nadie comprende lo que yo siento”, “las lágrimas continuarán siendo mi único alimento”...

La tendencia predominante es la de lamentarse, de compadecerse de sí mismo, resaltando la propia condición de infelicidad.

A la sombra del victimismo se esconde, con frecuencia, rencor por la injusticia sufrida y no merecida, o envidia hacia quienes son más afortunados y gozan de los afectos que quien está de duelo ha perdido.

Primos del victimismo son el catastrofismo, como tendencia a anticipar lo peor de cada acontecimiento, y el pesimismo, como inclinación a ver

siempre el lado negativo de todas las cosas, minimizando la importancia de los aspectos de esperanza presentes en la realidad.

Quien se cubre constantemente con este comportamiento, se arriesga a transformar la existencia en una trampa, leyendo en cada contrariedad una confirmación interior de su propio rol de víctima.

## 3. Egocentrismo

La desaparición en la vida propia de una figura significativa puede empujar al superviviente a atrincherarse en su mundo porque está convencido que se le ha caído el mundo entero encima.

Tal vez existe el riesgo de absolutizar el dolor propio: “Nadie ha sido puesto a prueba como yo”, “otras pérdidas serían más soportables”, “no hay sufrimiento más grande que el mío”, “ahora no me importa nada absolutamente”.

En realidad, no hay dolores de serie A o de serie B, ante una separación insoportable existe siempre el riesgo de agrandar la propia pérdida y de relativizar aquellas de los otros.

A menudo el dolor nos hace egoístas. Algunos están instintivamente llevados a compararse y a acentuar la gravedad del drama propio, modificando los sufrimientos de los demás. Hay quien, sumergido en el desconsuelo, lee el cuadro entero de la propia historia perennemente sobre el telón de fondo de su pérdida.

Comportamientos que reflejan este quedar trabado en su propio egocentrismo, incluyen: el replegarse sobre sí mismos, la constante irritación hacia los que le quieren ayudar, el rechazo de propuestas para hacerle redimensionar la pena, el notable negativismo en la reflexión, la constante autoreferencia en valorar los sucesos.

Si la persona tiene la fortuna de estar trabajando o ejercer una profesión, guarda la tristeza y el llanto en el interior de su casa y se esfuerza en aparentar normalidad en el ámbito de su trabajo.

Tener que salir de casa para dedicar una parte del tiempo propio al trabajo o al estudio es, ciertamente, un gran remedio, es como abrir las ventanas de tu propia casa para hacer circular el aire y no quedar focalizados en el recuerdo de quien está ausente.

Tal vez, para quien se deja influir por la excesiva autoreferencia, acudir a grupos de ayuda mutua en el duelo puede resultar hasta saludable haciéndole participe y sensible hacia otras personas afligidas por diversos lutos y tragedias.

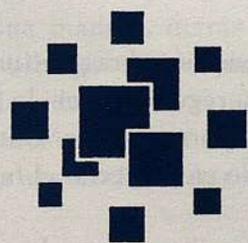
Esta comprensión es benéfica y educa al egocéntrico a cultivar una visión más amplia sobre la complejidad de los acontecimientos humanos y de los misterios comunes a todos los mortales.

#### 4. Culpabilidad

El choque con la muerte, especialmente si ésta es dramática o instantánea, suscita inmediatas reacciones de tristeza e incredulidad, poco a poco surgen sentimientos de culpa.

El superviviente se interroga sobre el rol que hubiera podido ejercer para prevenir la tragedia, sobre hipotéticas intervenciones que hubieran podido salvar la persona amada.

La inclinación a declararse culpables suena en expresiones del tipo “si no le hubiese dado las llaves del coche, este accidente no hubiera pasado”, “quizás tenía necesidad de mi y me atormenta el pensamiento de no haber estado cerca”, “si hubiese regresado antes a casa, no lo hubiera encontrado colgado”, “si me hubiera quedado alguna hora más no hubiera muerto sola”...



# agefred

Una compañía de

## Dalkia

**Mantenimiento Multitécnico  
Gestión Técnica de la Energía  
Instalaciones**

Escultor Canet, 35-37 08028 Barcelona  
Tel. 933 340 800 Fax. 933 345 037  
E-mail: [agefred@agefred.es](mailto:agefred@agefred.es)

El sentido de culpa surge de la ilusión en poder cambiar las cosas y manifiesta la incomodidad de convivir con los propios límites y la propia fragilidad.

La ilusión de la omnipotencia y la necesidad de controlar las virtudes ajenas, empujan al superviviente a quedarse enredado en un diálogo lleno de ansia, deformado, tendente a corregir el curso de los sucesos a través de una letanía de sí y quizás que no cambia para nada todo lo que ha pasado.

El sentido de la culpa nace de la óptica distorsionada de quien juzga el pasado con los conocimientos que posee hoy. Esto, objetivamente, no es realista y completamente irracional.

En el pasado se ha obrado así porque aquello era el conocimiento que se tenía en aquel preciso momento.

Es necesario, por consiguiente, valorar con sabiduría y objetividad los vuelcos psicológicos de este sentimiento para que no consuma energías mentales y espirituales destinadas a la vida.

El sentido de culpabilidad es probablemente la reacción más común que se encuentra en los acontecimientos luctuosos, se manifiesta con el sentimiento y las lamentaciones por cosas, dichas o no, hechas o no, y que de algún modo se quisieran corregir para sentirse en paz consigo mismo y con el difunto.

El poder verbalizar a alguien el propio disgusto o al reconocer antes Dios los propios límites, sirve para aliviar el peso.

El sentido de culpabilidad se convierte en problemático cuando se transforma en situaciones de autocondena o autolesión, la mayoría de las veces injustificado, cuando se convierte en vehículo para buscar un chivo expiatorio por todo lo que ha pasado, o cuando acaba con los recursos interiores y conduce a la depresión y a una pobre estima de sí mismo.

## 5. Inmovilismo

Un criterio positivo de una pérdida es el movimiento, es decir, el superviviente puede experimentar momentos de progreso y de crecida, o retrocesos y bajones.

A veces basta un recuerdo, escuchar una canción o una reunión familiar, para intensificar el dolor y desencadenar un retorno a la intensa tristeza.

El movimiento, sea hacia delante o hacia atrás, es una afirmación de vida, lo que es inquietante y dañino es quedarse quieto, inmóvil, paralizado.

El inmovilismo es la reacción de aquellos que quedan paralizados por la pérdida, que son incapaces de reaccionar y de vincular la atención y la energía hacia fines bien definidos.

Es como si la muerte les hubiera despojado de la motivación de vivir, del deseo de encontrar consuelo en actividades, empresas o relaciones que, de repente, parecen insignificantes y carentes de todo interés.

Quien vive esta condición obra como un "zombie", su existencia está regulada por la repetición de gestos y de comportamientos. Falta la carga afectiva y el estímulo en proyectar el futuro.

A menudo el inmovilismo se traduce en un luto crónico caracterizado por sentimientos de permanente tristeza y de falta de ganas de vivir.

A veces, la confusión de los deseos y de las motivaciones se manifiesta a través de mil pretextos a los que, la persona recurre para no salir, para rechazar cualquier estímulo, para reducir la actividad a lo mínimo necesario, para pasar muchas horas en la cama reposando.

Generalmente, el inmovilismo se revela en una bajada de energía, un comportamiento apático o letárgico, en el aplanamiento de los intereses, en la pérdida de confianza en el futuro.

## 6. Hiperactividad

Un comportamiento de naturaleza completamente opuesto al inmovilismo es el hiperactividad.

Está claro que una actividad sana como poder dedicar buena parte de nuestro tiempo al trabajo, resulta constructivo y favorecen la elaboración del duelo porque permite reentrar en la vida y reencontrarse con los demás.

El problema se plantea cuando se desborda y se vuelve hiperactividad y se sumerge completamente en mil cosas para hacer callar su propio mundo interior en rebelión.

El exceso en el “hacer” es señal de un malestar emotivo que empuja a enmascarar los sentimientos heridos.

Quien en el duelo tiene miedo a pararse, prestar atención y acoger estos sentimientos, quizás teme ser arrollado por ellos o se siente incapaz de gestionarlos por lo que tiende a sofocarlos o reprimirlos.

De alguna manera, detrás de la fuga de las emociones alberga el convencimiento que nada podrá dar la vida a quien ya no existe, por lo que la mejor elección es tratar de olvidar, sumergiéndose en una agenda llena de compromisos.

En definitiva, se concreta el valor de la acción y se mortifica el rol de las emociones.

El estar siempre ocupado se convierte en una estrategia de supervivencia, destinada a rellenar el vacío o la soledad consideradas como angustiosa e inmanejables.

La hiperactividad, además de taponar el dolor en la ilusión de que negándolo se le cure o al menos se le atenúe podría generar con el tiempo duelos retrasados.

Estos se manifiestan cuando la persona, a distancia de meses o de años, pasa cuentas con el

propio dolor durante la visión de una película, que hace vibrar cuerdas olvidadas, o en la participación en los funerales de otras personas, que desencadenan un conjunto de sentimientos ligados a la herida taponada.

Estas circunstancias llevan a que surjan enseguida sentimientos soterrados que ahora encuentran formas de expresión y de liberación.

Si esta oportunidad de catarsis no se realizara, la energía producida de las heridas olvidadas, antes o después salen a superficie a través de problemas psicósomáticas o estados tumorales anormales que intoxican la salud global del superviviente.

## 7. Idealismo

La falta de un ser querido suscita en el que queda encogimiento por un futuro que ha cambiado radicalmente.

El ausente se convierte en presente a través del vacío que deja y el patrimonio de recuerdos y valores que confía a quien lo ha conocido y amado.

No obstante permanece el riesgo de que el difunto ocupe el centro de la vida mitificándole en el recuerdo.

La idealización del ser querido se produce a través de manifestaciones verbales o de comportamiento.

A nivel verbal se idealiza el rol con expresiones como “el era todo para mí”, “no existen personas como en él en el mundo”, “no me he merecido una persona tan buena como él”.

Tal vez se recuerda al difunto formando una imagen ideal que contrasta con los comportamientos que lo han distinguido.

Un alcohólico o una persona autoritaria que

han procurado gran cantidad de frustraciones a los familiares, una vez muertos, son recordados como figuras buenas que dejan un vacío incalidable.

Esta necesidad de subrayar las cualidades sin corresponder a la realidad, disimulan un duelo bloqueado porque sentimientos como el odio o el resentimiento se suelen esconder por vergüenza.

A menudo la idealización del difunto se hace a través de comportamientos que tienden a sacralizar la memoria o a asegurar la constante presencia en lo cotidiano.

Hay quienes después del deceso dejan su propia casa intacta sin cambiar nada, como si tuviese la idea que, en realidad, nada ha cambiado.

Puede ser que el superviviente vista los vestidos, el pijama o el jersey del difunto para sentirlo más cercano.

Alguna madre empapela cada ángulo de su hogar con la fotografía del hijo o de la hija, transformando su habitación o el pasillo de la casa en su santuario.

No faltan aquellas que se resisten a la idea de desprenderse de las cosas del ser querido porque lo sienten como un ultraje a su memoria.

En una palabra, el cariño morboso a los recuerdos materiales del difunto, la excesiva centralidad de su presencia y la obsesiva identificación con sus valores podrían denunciar duelos incumplidos.

Es legítimo sentir dolor, pero es problemático quedarse enganchado al propio dolor, es legítimo hacer tesoro de los recuerdos y de las enseñanzas del difunto, pero es problemático identificarse en su proyecto de vida, renunciando o sacrificando el propio.

Es legítimo convivir con la soledad producida por la pérdida pero es problemático absolutizar la memoria, es legítimo conservar objetos particulares que recuerdan al difunto pero es problemático tenerlo todo como un museo.

## 8. Ritualismo

El rito es un componente esencial de la vida. El vivir la vida de cada día está marcado por gestos rituales, como lavarse, cuidar de la higiene, comer a las horas, saludar al vecino y así con todo.

Sin el ritualismo la existencia resultaría caótica, desordenada. El rito incluye un código de comportamiento, que regula la historia individual y social.

La muerte tiene un lugar especial para la expresión del ritualismo, sea desde el punto de vista social como religioso.

En su vertiente social, la muerte está acompañada de la escuela mortuoria, las expresiones de duelo a los familiares y amigos, da un cariz serio y apropiado en el modo de vestir conforme a las circunstancias de la participación social al luto.

Desde el punto de vista religioso, el ritualismo comprende la visita del sacerdote a la familia, la celebración de las exequias, el rito de la sepultura, las misas de sufragio en el día del aniversario de la muerte, etc.

Más allá de esta modalidad cultural practicada en circunstancias de duelo, hay algunos que acuden a prácticas rituales para encontrar consuelo y aliviar su congoja.

Quien, por ejemplo, no inicia el día sin besar la fotografía del amado o la lleva consigo por todas partes como signo de proximidad y protección.

En algunos contextos culturales aún se usa la práctica de las viudas que se visten de negro durante muchos años, quizás hasta la muerte, como anuncio de la propia condición luctuosa por la desaparición del cónyuge.

Muchos van con frecuencia al cementerio para llevar unas flores a la tumba de la persona querida, o recitan una oración y de ello sacan consuelo.

Otros pasan largo tiempo en el cementerio limpiando y puliendo cada día minuciosamente la tumba, quizás llevando la comida preferida del difunto o dejando sobre la lápida la hoja parroquial.

No faltan casos como el de la madre que, pasados años de la muerte del hijo, entra cada día en su habitación para abrir la ventana, ventilar y rehacer la cama, como si la muerte no hubiese ocurrido.

No todos los ritos son saludables y es necesario discernir si ciertas prácticas ayudan o frenan la elaboración del duelo, cuanto tiempo emplean, si contribuyen o no a sanar el corazón herido, si transmiten o roban energía a la vida.

La presencia de una fotografía, por ejemplo, puede ser benéfica, empapelar con fotos del hijo muerto toda la casa puede ser patológico porque tiende a agudizar la tristeza, no a superarla.

Una visita al cementerio puede servir de consuelo pero dedicar demasiado tiempo a la tumba, olvidándose de otros hijos que viven puede ser perjudicial.

El ritualismo se convierte en un obstáculo del duelo cuando se convierte en compulsión obsesiva, encarcela la energía vital y enmascara sentimientos que habían quedado sin resolver.

## 9. Espiritismo

Los orígenes del espiritualismo vienen del año 1847 cuando en una pequeña ciudad americana, dos adolescentes demostraron ciertas capacidades mediáticas en interpretar ciertos rumores, de origen inexplicable, en una casa.

Ellos respondieron a los ruidos sobre una pared invitando al "fantasma" a rebelarse con un número de golpes convenido y desarrollaron así una especie de alfabeto comunicativo.

Las señales fueron descifradas como provenientes del espíritu de una persona asesinada, cuyos restos mortales fueron encontrados más tarde en el sótano de la misma mansión.

Hoy el espiritismo comprende una variedad de fenómenos parapsicológicos ligados a la evocación del difunto con el intento de recibir mensajes o enseñanzas dirigidos a seres queridos.

La comunicación con el difunto puede ocurrir a través de sesiones espiritistas durante las cuales se toma contacto con los espíritus, consultando personas sensitivas que hacían de portadores del mensaje o también a través de la escucha de voces registradas del propio difunto.

Este ámbito de experiencia o percepciones entre lo psicológico y lo espiritual, entre el misterio y lo paranormal, reclaman una extremada cautela y prudencia porque puede inducir a comportamientos problemáticos.

A menudo las personas que recurren a este tipo de comunicaciones son madres que han perdido un hijo en trágicas circunstancias.

La laceración es tan grande y la necesidad de mantenerse en contacto tan profunda, que la posibilidad de tener cualquier forma de contacto se convierte en un enorme alivio y una fuerte exigencia.

Tal vez la entrada a este mundo misterioso viene a través de algún amigo o amiga del difunto que refieren haber un particular mensaje para transmitir a los padres, en el cual se describe alguna particularidad desconocida por los amigos que resulta sorprendente e intrigante por los familiares avivando así el deseo de saber más.

Tal vez es la invitación hecha por algún otro padre en duelo para participar en algunos encuentros particulares en el que es posible comunicarse con los seres queridos lo que puede generar curiosidad e interés.

Bajo esta intensa necesidad de contacto existe

la comprensible dificultad en aceptar y reconciliarse con la muerte del hijo, el deseo de saber algo sobre su destino, la seguridad de que esté bien.

Por una parte la tragedia del desgarramiento y la exigencia de advertir la presencia del difunto piden empatía y respeto, por otra parte esta forma de comunicación puede alimentar la dependencia y convertirse en un subrogado para compensar la soledad, impidiendo a la larga la elaboración de la pérdida.

El mismo difunto sigue quedándose presente en la vida a través de los recuerdos que deja y la presencia misteriosa que acompaña a los supervivientes, sin que sea necesario forzar esta presencia a través de canales de dudosa valor.

## 10. Cinismo

Un último obstáculo que complica la superación del duelo hace referencia al cinismo hacia bienes o valores, precedentemente asumidos, o la indiferencia a todo aquello que la vida puede ofrecer.

Ordinariamente estos comportamientos prevalecen en quien ha sufrido una muerte imprevista y está invadido de sentimientos de amargura, rencor e indignación.

El blanco frecuente de estos estados de ánimo es Dios, tenido por culpable de todo lo que ha pasado.

Muchos le sientan en el banquillo de los acusados, acusándolo de no haber intervenido en prevenir el drama o no haber premiado la fe de la familia.

Una señora exasperada por una cadena de pérdidas culminada con la muerte de su hermana en un accidente de circulación se dirigía indignada a Dios con estas palabras :

**“ladrón, me has robado la persona más impor-**

**tante que me quedaba, desde esta momento te odiaré y no volveré a pisar la iglesia”.**

La rebelión y la queja airada ante los acontecimientos que transforman totalmente la existencia son comprensibles, lo que preocupa es la dureza del corazón a lo largo del tiempo.

En las vivencias de algunos el resentimiento dura años y se convierte en cinismo, locura ante Dios y los otros.

En las etapas iniciales del duelo, muchas personas expresen su propia amargura por las relaciones perdidas o los sueños destruidos con expresiones como “si Dios es tan bueno, ¿por qué ha permitido esto?”, “nos hemos comportado siempre bien, ¿por qué Dios nos ha querido castigar de esta manera?”, “portarse bien o sirve para nada, desde ahora haré lo que quiera”, “¿por qué Dios no se me ha llevado a mí ya viejo, en lugar de él (ella), que estaba en la plenitud de la vida?”, “no tendré paz hasta que no encuentre el por qué de toda esta historia”.

Detrás de estos lamentos se esconde el rencor de sentirse traicionado en las propias expectativas.

Lo que se pone en discusión es la bondad y la providencia de Dios. Lo que trastorna es su silencio: lo que se exige son respuestas claras a los propios porqués.

En la base de muchos lutos está el rencor por la pérdida de las propias expectativas. El afán del superviviente más que buscar la presencia de Dios en los acontecimientos dolorosos se centra en evaluar lo obrado basándose en sus propios esquemas de referencia o en la propia lógica.

Prácticamente si Dios no responde a las propias esperanzas, se le rechaza.

Es en esta fase que el corazón descubre la acritud o la mente se endurece con el cinismo.

Típicas reacciones de rencor son “no creo no

en Dios ni en el más allá”, “no rezaré más, no sirve para nada”.

La persona amargada muestra indiferencia y desinterés hacia todo lo que queda.

Quizá manifieste conductas auto lesivas, alguien evidencia comportamientos estoicos con ausencia de emociones.

No faltan algunas personas que eligen expresar el hastío por las ofensas recibidas despreciando a Dios y a los valores morales y religiosos.

Para estas personas el pasar del tiempo no desata sino que consolida los nudos interiores, se multiplican las causas de conflictividad con los otros y oscurece el horizonte existencial.

### Reconstruir la esperanza

La pérdida de una persona amada queda como un acontecimiento que remueve la existencia y produce una variedad de reacciones que tocan la esfera física, emotiva y espiritual de los supervivientes.

La presencia de la muerte nos recuerde de manera inevitable, la fragilidad de la existencia, lo provisional que es toda certidumbre y la mortalidad como fin y destino de la experiencia terrena.

En cierta manera las separaciones nos dejan en herencia sólo los sufrimientos sino también mensajes y enseñanzas esenciales sobre la verdad de la vida.

Cada suceso luctuoso afecta a la globalidad de la persona, en consecuencia, el camino de la recuperación presupone la curación de la mente, del corazón y del comportamiento.

Hemos dibujado diez obstáculos o modos de comportarse que, frecuentemente, interfieren la curación y se han hecho hipótesis de que en el origen y raíz de cada uno, quedan la fijación

o los sentimientos que no han sido afrontados adecuadamente.

Está claro que estos comportamientos se pueden presentar ante otro tipo de pérdidas o de heridas de relación y no necesariamente unidos con un acontecimiento mortal.

Del análisis del decálogo se deduce que algunos comportamientos llevan mayormente a dificultades internas (mutismo, victimismo, egocentrismo); otros problemas con relación a la vida propia o con los otros (culpabilidad, inmovilismo, hiperactividad); otros aún a dinámicas a veces no solucionadas por lo que respecta a lo que hace referencia al difunto (idealismo, ritualismo, espiritismo) para concluir con una reacción que denuncia una crisis profunda por lo que respeta Dios y de la existencia (cinismo).

El resumen nos pone en alerta sobre el riesgo de que el dolor se transforme en un laberinto en el que nos perdemos por razones distintas, entre ellas, el vivir demasiado a la sombra del difunto, asumir comportamientos de cerrazón y pesimismo, rehusar creer en lo que ha pasado, el renunciar a esperar.

Lo que resulta un problema en la elaboración del duelo no es tanto la experimentación pasajera de obstáculos singulares sino el hacerse sólidos los esquemas de actitudes o comportamientos que mortifican la propia potencialidad y el propio proyecto de vida.

Abrirse a la esperanza significa empeñarse porque el dolor genera vida, que no consiente en cárcel, no quede muerta, no condene a la infelicidad para siempre.

El ser humano no tiene la libertad de escoger los acontecimientos que experimenta, pero tiene la libertad de elegir cuáles comportamientos debe asumir ante las pérdidas.

La manera en la que viene usada esta libertad define la calidad de vida de las personas, hay

quien se queda en la tumba y prolonga hasta el infinito su viernes santo, y hay quien escoge creer en la resurrección.

La experiencia de la resurrección no se realiza en solo tres días como en el acontecimiento de Cristo Resucitado, sino que es necesario tiempo y procesos interiores: cada esfuerzo realizado es como una piedrecita en el mosaico de esperanza que se abre al futuro.

Estos son los recursos que ayudan a tejer el itinerario de la curación, la motivación para proyectarse en la mañana, el asumir la propia responsabilidad familiar y profesional, el análisis realista de los acontecimientos de la existencia, la activación de los propios recursos humanos y espirituales.

Cada pérdida se convierte en una llamada a desarrollar el coraje para proseguir la historia de la cual, cada uno es el único intérprete y protagonista, aunque esté huérfano de alguna presencia importante.

Otro reto consiste en hacer que el dolor no quede estéril sino que genera fecundidad.

Cada sufrimiento esconde tesoros preciosos de sabiduría que se revelan a través de una mayor apertura a Dios y a la vida, un renovado empeño hacia los otros, una creciente vitalidad de la propia humanidad y espiritualidad.

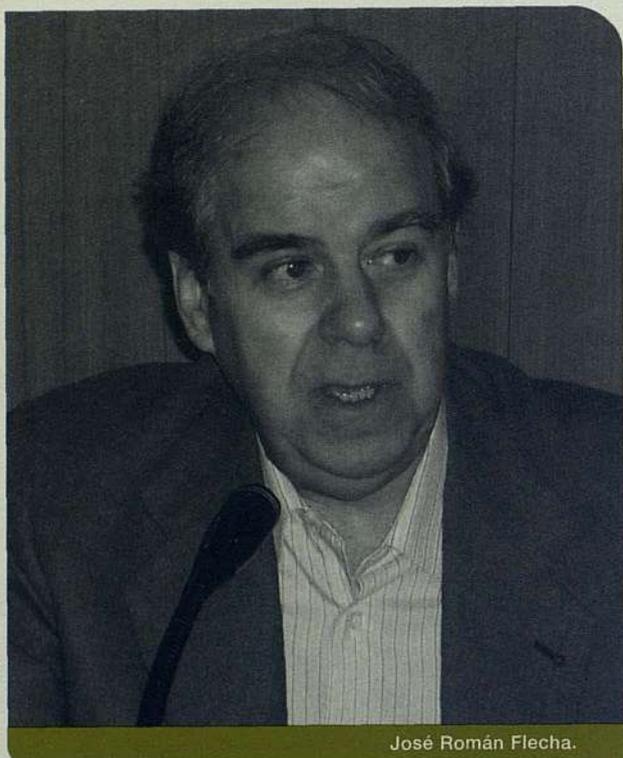


## Dimensión cristiana del duelo.

> José-Román Flecha Andrés.  
*Universidad Pontificia de Salamanca.*

El profesor Flecha nos aporta la dimensión cristiana del duelo. En esta reflexión se entiende por el duelo no tanto las demostraciones externas, cuanto la situación misma por la que pasan las personas a las que se les ha muerto un familiar o un amigo muy querido. La muerte de una persona significa también una pérdida para los que están unidos a ella con vínculos afectivos.

Y si toda pérdida de “algo” estimado nos desequilibra por un tiempo, no se puede negar que tal desequilibrio puede ser traumático y duradero cuando no se pierde “algo” sino “alguien”. Ante esa pérdida, la persona se siente sola y desorientada. El duelo por la muerte de un ser querido revela nuestra debilidad y nuestra pobreza existencial. Ante esa situación, los que rodean a la persona que pasa por la situación de duelo pueden mostrarse indiferentes, cuando no cínicamente despectivos, o bien empáticamente cercanos. Para los cristianos, la cercanía afectiva y efectiva a la persona en duelo es una forma de caridad. ▶



José Román Flecha.

*“No nos hemos matado, y justamente por eso estamos muertos, asistimos a nuestra ausencia, pasamos una y otra vez por el hueco incoloro de la nada. Entramos y salimos. Cruzamos puertas y ventanas que no nos conciernen. Nadie tan solo como yo. Ninguna tan nadie como tú. ¿Y ahora? Nos hemos quedado aquí para asistir a una posteridad de cielo y verano que nadie habita, viendo pasar la estela de la muerte, estela clara de espuma silenciosa, hasta su final de cometa, de estación o de agua”.*

Estas líneas pertenecen a la carta que **Francisco Umbral** dirige a su esposa en el libro **Mortal y rosa** (1975), escrito a raíz de la muerte de su hijo.

Por esas páginas de pura poesía pasan los recuerdos, la historia, la familia y, sobre todo, la muerte. Las mil preguntas ante la muerte, *“tan lejana y tan distante, cuyos negros heraldos”* *“abuyentan en un momento todos los pájaros de la cabeza”*, como dice el autor.

La muerte es la gran pregunta de la vida. El acto final y más humano. En su reflexión sobre el ser humano, su dignidad y sus esperanzas, el

**Concilio Vaticano II**, no quiso omitir una referencia al drama de la muerte. En un intento de diálogo con el mundo de la increencia, sus palabras nos remiten a la experiencia habitual de toda persona, así como a una larga historia de reflexión filosófica:

*“El máximo enigma de la vida humana es la muerte. El hombre sufre con el dolor y con la disolución progresiva del cuerpo. Pero su máximo tormento es el temor por la desaparición perpetua. Juzga con instinto certero cuando se resiste a aceptar la perspectiva de la ruina total y del adiós definitivo. La semilla de eternidad que en sí lleva, por se irreductible a la sola materia, se levanta contra la muerte. Todos los esfuerzos de la técnica moderna, por muy útiles que sea, no pueden calmar esta ansiedad del hombre: la prórroga de la longevidad que hoy proporciona la biología no puede satisfacer ese deseo del más allá que surge ineluctablemente del corazón humano”* (GS 18).

Efectivamente, la muerte ha sido siempre una inexplicable paradoja. Y lo sigue siendo en este momento de la historia. Nunca hemos ensalzado tanto la vida y nunca hemos multiplicado tanto las situaciones de muerte.

Lo más escandaloso es que hemos llegado a convertir a la muerte en un espectáculo. Es cierto que eso mismo hacían ya los romanos en las luchas de gladiadores, pero nosotros hemos popularizado el drama.

Aparentemente, la muerte nos repele, pero en realidad nos seduce con su hechizo. Bastaría contar los casos de muerte violenta que aparecen al año en una sola cadena de televisión para convencernos de que este antiguo tabú de la muerte se ha convertido en un lucrativo negocio.

Sobran técnica y humanidad, faltan corazón y cercanía. Sobran palabras sobre la muerte, falta silencio cordial ante la muerte. Sobra convertir la muerte en problema, falta aceptarla como misterio. Sobran espectadores del duelo ajeno, faltan acompañantes que lo hagan suyo.

El “duelo” es presentado por el Diccionario como un sinónimo de “dolor, lástima, aflicción o sentimiento”. Evidentemente esas reacciones de la persona pueden deberse a causas físicas o morales.

Hay un dolor que obedece a una disfunción del organismo y otro que responde al abandono de la persona amada. De todas formas, ya en su generalidad, el duelo reflejaría una situación en la que la persona siente haber perdido algo que le ofrecía apoyo, seguridad, armonía o paz.

De entre las diversas definiciones y descripciones que el Diccionario ofrece del “duelo”, hay dos que se refieren al ámbito de la muerte: *“Demostraciones que se hacen para manifestar el sentimiento que se tiene por la muerte de alguien”*; *“Reunión de parientes, amigos o invitados que asisten a la casa mortuoria, a la conducción del cadáver al cementerio, o a los funerales”*.

En esta reflexión se entiende por el duelo no tanto las demostraciones externas, cuanto la situación misma por la que pasan las personas a las que se les ha muerto un familiar o un amigo muy querido. Esa misma verbalización espontánea -“se les ha muerto”- ya indica que la muerte de una persona significa también una pérdida para los que están unidos a ella con vínculos afectivos.

Y si toda pérdida de “algo” estimado nos desequilibra por un tiempo, no se puede negar que tal desequilibrio puede ser traumático y duradero cuando no se pierde “algo” sino “alguien”.

Ante esa pérdida, la persona se siente sola y desorientada.

El duelo por la muerte de un ser querido revela nuestra debilidad y nuestra pobreza existencial. Ante esa situación, los que rodean a la persona que pasa por la situación de duelo pueden mostrarse indiferentes, cuando no cínicamente despectivos, o bien empáticamente cercanos. Para los cristianos, la cercanía afectiva y efectiva a la persona en duelo es una forma de caridad.

## 1. Observación y discernimiento.

Se oye decir a veces que en el mundo de hoy no es de buen tono manifestar públicamente los sentimientos. Unas gafas oscuras cubren los ojos levemente llorosos en el día de los funerales por los difuntos. Pero a los pocos días, los familiares se ven obligados a acudir a su trabajo como si nada hubiera ocurrido. No es de buen gusto vestir de luto a lo largo de todo un año como era habitual en nuestra cultura.

Sin embargo, por mucho esfuerzo que se ponga en ignorarlos o disimularlos, los sentimientos causados por la muerte de una persona querida no se dejan desarraigar tan fácilmente en las situaciones ordinarias y mucho menos en esos casos concretos que incluyen algunas circunstancias especialmente dramáticas.

### 1.1. Situaciones ordinarias

Un cierto período de duelo es inevitable ante la pérdida de los seres queridos. Por ancianos que fueran los padres, su muerte deja un enorme vacío en la persona. De pronto se siente desarraigada y, al mismo tiempo, colocada en la primera fila del protagonismo familiar. Una generación ha dejado paso a la otra: precisamente a la que pertenece el superviviente que, de ahora en adelante, se sentirá más claramente abocado a la muerte.

Con la muerte de los padres, especialmente si se ha vivido con ellos una estrecha relación de cercanía y de comunión, la persona experimenta una pérdida irreparable, un profundo sentido de soledad y con mucha frecuencia, sentimientos de culpa por lo que hizo o dejó de hacer con ellos. Este sentimiento, sobre todo si es inconsciente, se manifiesta en decisiones poco racionales que resultan compensatorias, por ejemplo, a la hora de programar los funerales de los difuntos.

La muerte del esposo o de la esposa supone una ruptura tremenda en la vida del matrimonio

fundado sobre el amor. Una historia de amor y de vida queda truncada. Memorias y esperanzas compartidas dejan paso a un espacio de silencio y soledad. Esos sentimientos quedaban bien reflejados en el icono bíblico de las viudas, que se evocaban siempre como la metáfora del desamparo y la pobreza. Pero se encuentra también recogidos en los conocidos versos de **Antonio Machado** en los que el poeta se vuelve insistentemente a Dios:

*“Señor, ya me arrancaste lo que yo más quería.  
Oye otra vez, Dios mío, mi corazón clamar.  
Tu voluntad se hizo, Señor, contra la mía.  
Señor ya estamos solos mi corazón y el mar”*<sup>1</sup>.

La pérdida de los hermanos significaba hasta ahora un encuentro con la soledad que afecta profundamente a quien pierde a sus más cercanos compañeros. Evidentemente este sentimiento cambiará en una sociedad que se contenta con tener un único hijo.

Más traumática es sin duda la muerte de los propios hijos. La persona se siente como si de pronto perdiera sentido su pasado y su futuro. Quedan frustrados sus esfuerzos más importantes y sus sueños más profundos. Incluso muchas personas que se consideran creyentes experimentan en este caso un cierto sentido de rebelión contra Dios. El mismo Francisco Umbral escribía:

*“Al hijo lo perderemos siempre, en la vida o en la muerte. Mas nadie podrá quitarme el turbión de frescura, la ráfaga, la dimensión desgarradora y clara que él le dio al mundo, de pronto, y me dio a mí. El hijo es un relámpago de futuro que nos deslumbra un momento. Por él, por mi hijo, he visto más allá, más adentro y más lejos, y quizá ay eso basta”*.

También la pérdida de los amigos más íntimos puede dar origen a un tiempo de duelo. Cuando los amigos son jóvenes compañeros de trabajo o

de esparcimiento, la persona parece verse privada de anclajes profundos. El sentimiento del duelo es aparentemente muy intenso, pero en realidad es efímero y, en la mayor parte de los casos, no compromete seria y definitivamente las decisiones de la persona.

## 1.2. Situaciones especiales

El fenómeno del duelo adquiere tonalidades muy diversas cuando las personas se encuentran en situaciones especialmente dramáticas.

Por comenzar por lo más habitual, hay que recordar los numerosos casos en los que las personas mueren en el hospital. Las dificultades para acompañar al moribundo pueden ser varias.

Si la persona muere durante una operación quirúrgica o en una unidad de cuidados intensivos, los familiares experimentarán un sentido mayor de orfandad que, a veces, se manifiesta en denuncia de una pretendida injusticia o mala práctica médica.

El recurso o rechazo de los medios desproporcionados en la atención al paciente puede generar diversos y encontrados sentimientos de culpa en los parientes que han tenido que prestar su consentimiento.

Ni que decir tiene que el duelo adquiere unas connotaciones especialmente dramáticas tras la ejecución de los condenados a muerte o tras la brusca y desafiante despedida de los que han elegido el camino del suicidio.

Algo parecido se podría decir del duelo por el que pasan los parientes de las víctimas de un acto terrorista, de una catástrofe natural, de un accidente de tráfico, de trabajo o deportivo que termina con la vida de una persona joven o de varias personas pertenecientes a la misma familia.

1- A. MACHADO, Campos de Castilla (1907-1917).

Es proverbial la gravedad del duelo por las personas desaparecidas, cuya muerte es más que probable, pero cuyo cadáver tarda en aparecer o no se encuentra nunca. El viejo refrán decía: *“De todos olvidado, muerto y no enterrado”*. Pero eso se puede decir del común de la sociedad, no de las personas más íntimamente relacionadas con el desaparecido. Éstas necesitan el lugar concreto del enterramiento o la urna funeraria para dirigir su mirada y fijar el centro tangible del duelo.

### 1.3. Un espacio para el cinismo

El mismo refranero nos recuerda que el duelo no puede durar para siempre y que, de hecho, es más breve de lo que parece. He aquí tan sólo unos ejemplos: *“Envidia del vivo, de los muertos olvido”*. *“A los diez días de enterrado, ya el inolvidable está olvidado”*. *“A quien pasa a la otra vida se le olvida”*. *“Al cabo de un año no hay dolor por muerte que no esté olvidado”*.

En estos y otros muchos refranes se advierte la dialéctica entre la muerte y la vida que ha de continuar, entre el sentimiento por la ausencia de los difuntos más queridos y la necesidad de sobreponerse al dolor para seguir viviendo. La relación con la persona difunta será siempre única e irreplicable, pero los vivos tratan muy pronto de establecer nuevas relaciones interpersonales que sostengan el entramado de su vida.

Ya queda dicho que en la mayoría de los casos, el duelo se ha abreviado notablemente en nuestra sociedad del consumo y de la prisa. Y, sin embargo, se puede observar que el duelo también puede ser alargado de forma artificial. De hecho, nada hay más comercializado y politizado que la ausencia de determinadas personas que se convierten en símbolos nacionales o en iconos artísticos y comerciales.

Los medios de comunicación orquestan con frecuencia un duelo aparentemente universal por algunas personas de renombre social, fallecidas en circunstancias especialmente memorables.

En esos casos, el duelo parece convertirse en sentimiento universal, cuando en realidad se despersonaliza en un juego morboso. El sujeto fallecido se convierte en objeto y los sentimientos suscitados de forma artificial e interesada se utilizan para fines políticos o comerciales.

## 2. Memoria y profecía.

Si el duelo representa una dimensión antropológica tan profunda no podía estar ausente de las páginas bíblicas. De hecho, en la tradición judeo-cristiana, el duelo se encuentra tan presente como las preguntas ante la muerte y la gratitud por el don de la vida creada por Dios.

Si tal sentimiento acompaña a los creyentes del **Antiguo Testamento**, tampoco está ausente en las páginas del **Nuevo Testamento**.

### 2.1. Ante el Dios creador

Como es bien sabido, en su exhortación **Salvifici Doloris**, el **Papa Juan Pablo II** no quiso limitar su reflexión al dolor físico y la enfermedad, que constituían el objeto primario de su mensaje, sino que se fijó en el sentido antropológico del sufrimiento, percibido en su integridad. En ese contexto se refería a la Sagrada Escritura.

La Sagrada Escritura es un gran libro sobre el sufrimiento. De los libros del Antiguo Testamento mencionaremos sólo algunos ejemplos de situaciones que llevan el signo del sufrimiento, ante todo moral: el peligro de muerte, la muerte de los propios hijos, y especialmente la muerte del hijo primogénito y único.

También la falta de prole, la nostalgia de la patria, la persecución y hostilidad del ambiente, el escarnio y la irrisión hacia quien sufre, la soledad y el abandono. Y otros más, como el remordimiento de conciencia, la dificultad en comprender

por qué los malos prosperan y los justos sufren, la infidelidad e ingratitud por parte de amigos y vecinos, las desventuras de la propia nación<sup>2</sup>.

Bastaría recorrer las referencias bíblicas que incluye el documento pontificio para descubrir la importancia que tiene para la revelación bíblica la compasión humana ante todos los que sufren. De todas esas situaciones, aquí sólo es posible evocar algunas de las más relacionadas con el objeto de esta reflexión.

En la exposición de "Las Edades del Hombre" que se celebró en Salamanca se mostraba un cuadro impresionante en el que se representaba el lamento de **Eva** ante el cadáver de **Abel**. El libro del Génesis no hace alusión alguna a ese hecho, pero esta escena del duelo que acompaña a la primera muerte reseñada en las Escrituras constituye sin duda un icono inolvidable de la dimensión antropológica de la ausencia irremediable y definitiva de la persona amada. Los gestos de ternura que sugiere significan los ritos humanos de la gratitud, la dedicación y la despedida.

#### a). Las sagas de los patriarcas

La Escritura sí que se refiere a otras situaciones en las que se percibe el duelo. Así, por ejemplo, en las sagas de los patriarcas se dice que gracias a su casamiento con **Rebeca**, **Isaac** se consoló por la pérdida de su madre (**Gén 24, 67**)<sup>3</sup>. El duelo de **Jacob** por la pérdida de su hijo José queda descrito con gestos y palabras que todavía perviven en muchos espacios culturales de hoy: "**Jacob desgarró su vestido, se echó un saco a la cintura e**

**hizo duelo por su hijo durante muchos días. Todos sus hijos e hijas acudieron a consolarle, pero él rehusaba consolarse y decía: 'Voy a bajar en duelo al sheol donde mi hijo'. Y su padre le lloraba"** (**Gén 37, 34-36**). A su muerte, tanto los hebreos como los egipcios hacen también duelo por él (**Gén 50, 1-14**). Por **Moisés** los hijos de Israel lloraron durante treinta días en las estepas de **Moab** (**Dt 34 8**).

No deja de llamarnos la atención que todavía en vida, la hija de **Jefté** haga duelo por su propia muerte y que el recuerdo de su trágico destino se convierta en un lamento institucionalizado en su pueblo (**Jue 11, 37-40**)<sup>4</sup>.

Las palabras pronunciadas por **Noemí** a su regreso a Belén indican que todavía está atravesando el período de duelo por el marido y los dos hijos que se le han muerto en los campos de Moab. No quiere ser llamada **Noemí**, que significa "Graciosa mía", sino **Mará**, que podría traducirse como "la amarga" (**Rut 1, 20**)<sup>5</sup>.

#### b). Reyes y profetas

Por el rey **Saúl** hacen duelo los habitantes de **Yabesh de Galaad** (**1 Sam 31,11-13**), que habían sido liberados por él y también **David** dedica al rey y a su hijo **Jonatán** una hermosa elegía (**2 Sam 1, 11-12. 17-27**)<sup>6</sup>. El mismo rey **David** no parece abreviar su duelo por el hijo que le ha engendrado **Betsabé**, a la que se apresura a consolar en su dolor (**Sam 2, 20-26**). Sin embargo, lamentará profundamente la muerte de su otro hijo **Absalón** (**2 Sam 19, 1-5**), aunque tendrá que ocultar sus

2- JUAN PABLO II, Carta Apostólica Salvifici doloris (11.2.1984), 6

3- Aunque parece haber muerto ya su padre Abraham, el texto da a entender que el hijo se ve afectado especialmente por la muerte de su madre: cf. E.A. SPEISER, Genesis, Garden City, NY, 1964, 185.

4- Cf. M. O'CONNOR, "Judges", en The New Jerome Biblical Commentary, Englewood Cliffs, NJ 1990, 141; sobre las diversas interpretaciones de este pasaje, ver R. G. BOLING, Judges, Garden City, NY 1975, 209-210.

5- El juego de palabras contrapone la apreciación de Ruth como "la dulce" y "la amarga": Cf. E. E. CAMPBELL, Jr., Ruth, Garden City, NY, 1975, 76.

6- Los críticos están de acuerdo en reconocer una venerable antigüedad a esta composición cargada de "un acento de verdad, de espontaneidad, de intensidad remansada que no engaña": G. AUZOU, La danza ante el arca. Estudio de los Libros de Samuel, Madrid 1971, 209.

sentimientos para participar de la alegría de su pueblo por la victoria obtenida<sup>7</sup>.

Ante la muerte de su hijo, la viuda de Sarepta reacciona con una imprecación a Elías, al que ha brindado la hospitalidad más generosa. El hombre de Dios, como ella le llama, no ignora aquel lamento, suplica al Dios de la vida y devuelve aquel hijo al amor de su madre. Es entonces y sólo entonces cuando la pobre viuda reconoce que es verdad en la boca del hombre de Dios la palabra de Yahvéh. (1 Re 17, 17-24). Como en un doblete literario, se narra que el profeta Eliseo resucita al hijo de la sunamita que le había dado alojamiento (2 Re 4, 8-37). En ambos casos, los hombres de Dios prestan atención al duelo de las mujeres y ruegan por ellas al Dios de la vida.

Como si lo consideraran ya muerto, al acercarse a Job, sus amigos repiten los gestos habituales del duelo, incluidos los siete días que dura, según dice el Sirácida (Eclo 22,12): *"Rompiéron a llorar a gritos. Rasgaron sus mantos y se echaron polvo sobre su cabeza. Luego se sentaron en el suelo junto a él, durante siete días y siete noches. Y ninguno le dijo una palabra, porque veían que dolor era muy grande"* (Job 2, 12-13)<sup>8</sup>.

De todas formas, el duelo por la persona fallecida se puede también convertir en el signo del mayor abatimiento por la suerte desgraciada de todo el pueblo, como ocurre en el hermoso poema del profeta Jeremías, que deja constancia del dolor que supone el exilio de las gentes a Babilonia:

*"Así dice Yahvéh: En Ramá se oyen ayes, lloro amarguísimo.*

*Raquel que llora por sus hijos,  
Que rehúsa consolarse -por sus hijos-  
Porque no existen"* (Jer 31,15)<sup>9</sup>.

Como se sabe, estas palabras serán evocadas por el evangelio según San Mateo para glosar el dolor por la matanza de los niños inocentes, que se sitúa precisamente en las tierras cercanas a Belén, donde había muerto Raquel (Mt 2, 17-18).

## 2.2. Ante el Señor de la vida

El fenómeno humano del duelo aparece también con frecuencia en las páginas evangélicas. Jesús de Nazaret ha tenido ocasión y voluntad de acercarse al dolor de quienes lloraban a sus muertos y él mismo hubo de anticipar el dolor y el lamento que habría de acompañar a su propia muerte.

### 2.2.1. La vida frente a la muerte

Jesús proclama *"bienaventurados a los que lloran, porque ellos serán consolados"* (Mt 5,5). Él mismo parece haber adoptado como lema de su vida el oráculo transmitido por el profeta Oseas: *"Misericordia quiero, que no sacrificio"* (Os 6,6). De hecho su corazón se mostró compasivo y misericordioso para todos los que sufrían algún mal. Según los evangelios, Jesús se acercó al menos tres veces al dolor de las personas que lloraban la muerte de sus seres queridos.

A). El primer caso es el de Jairo o Yair, jefe de una sinagoga en Galilea. Ha oído hablar de Jesús. Y lo recuerda oportunamente cuando ha de enfrentarse con la grave enfermedad de su hija. Según Mateo, la niña acaba de morir. Según Lucas y Marcos, está a punto de morir. El ruego del padre es patético: *"Mi hijita está en las últimas; ven a poner las manos sobre ella para que sane y viva"* (Mc 5,23).

7- Cf. G. AUZOU, La danza ante el arca. Estudio de los Libros de Samuel, Madrid 1971, 384.

8- Como bien se ha dicho, "llegarán momentos en que Job desee volver a encontrar este silencio de los amigos; 13,5": L. ALONSO SCHÖKEL - J.L.SICRE, Job, Madrid 1983, 112.

9- "Raquel, la que se quedó a medio camino, la que murió de sobrepardo, sólo se fija en los hijos muertos; se levanta de la tumba para ejercer el oficio de plañidera experta (9,16-20). Su llanto inconsolable es la respuesta al magnífico mensaje de Dios": L. ALONSO SCHÖKEL - J.L.SICRE, Profetas. I, Madrid 1980, 562.

La súplica no queda desoída. Jesús se pone en camino junto a Jairo. Pero alguien llega de su casa para darle la noticia más temida. La niña ha muerto. Ya no tiene objeto seguir molestando al Maestro. Oye Jesús el mensaje y le contesta: *“No te apures; únicamente ten fe y se salvará”* (Lc 8,51). Los amigos de Jesús acompañan al padre y la madre de la niña y se encuentran toda una escena de duelo oriental. El Maestro que un día limpiara de mercaderes el templo, limpia de plañideras la casa. *“La niña no murió sino que duerme”*.

Ante las burlas de las que lloran a estipendio, Jesús toma de la mano a la niña y le dice en arameo: *“Talitá kum”*, es decir, *“Muchacha, levántate”* (Mc 5,41). El texto sugiere que, ante el poder misericordioso de Jesús, brota la vida y renace la esperanza. Y se muestra el asombro que embarga a padres y vecinos (Lc 8,56). Un asombro que vuela como la fama (Mt 13,26), a pesar de la discreción que a todos va exigiendo el Maestro que escucha y acompaña (Mc 5,43).

Jairo es el signo elocuente de que la sinagoga alberga todavía un germen de esperanza. En medio de plañideras y flautistas que celebran el desgarró causado por la muerte, Jairo es la osadía de quien se niega a recibirla como la última sentencia. Y Jesús se presenta como el Dios que da la vida y el hombre que acompaña a los que sufren y esperan a pesar de la muerte.

B). El segundo ejemplo es el de la viuda de Naím, una aldea que significa “Agradable”. Y sin duda lo era. Había muerto un joven, hijo único de una madre viuda (Lc 7, 11-17). La viudedad y la orfandad son las dos categorías clásicas para designar en Israel la pobreza y la marginación<sup>10</sup>. El relato nos sitúa, pues, ante el icono de una situación que suscita compasión.

En él resalta la figura de Jesús. La gente acompaña a la madre. Pero solo Jesús puede prestarle un apoyo definitivo. Su palabra es eficaz sobre todas las palabras que brotan de la humana sabiduría. Su palabra nace de la fuerza y de la misericordia de Dios.

Cuando Jesús se acerca al sin-sentido de la vida, llama a la vida y a la plenitud del vivir. Jesús devuelve la palabra con su Palabra. Finalmente entrega el hijo a su madre, como había hecho Elías en otro tiempo (cf. 1 Re 17, 23). Toda la escena se convierte en una manifestación de la identidad y la misión de Jesús. Él encarna la presencia del Dios de la vida.

Este relato nos habla de Jesús y nos habla de sus seguidores. Es una revelación y una exhortación. Una memoria del pasado y un proyecto para el futuro. Una tarea que aparece insinuada en las palabras de Jesús al joven muerto: *“Joven, a ti te digo: Levántate.”* En un mundo enamorado de la muerte, los discípulos de Jesús tendrán que descubrir su vocación de anunciadores de la vida sin limitarse a lamentar las desgracias que ocurren en el mundo. Tendrán que ir viviendo en una compasión activa y suscitar el eco de la palabra que invita a caminar en el seno de la comunidad. Y habrán de suscitar la vida de fe en las jóvenes generaciones. Con esperanza y con cercanía.

C). El tercer icono es el de Lázaro. Su nombre significa “Dios ayuda”. Lázaro es la llamada humana que busca ayuda y la respuesta del Hijo de Dios que aporta consuelo y esperanza (Jn 11). Lázaro es el testigo mudo de la amistad de Jesús. Es el enfermo, el resumen de una humanidad débil, el símbolo de esta vida quebradiza que es la nuestra.

La enfermedad de Lázaro es uno de esos “signos de los tiempos” que evidencian la hora

10- Cf. A. TOSATO, “Sul significato dei termini biblici ‘almana, ‘almanût (‘vedova’, ‘vedovanza’), en *Bibbia e Oriente* 25 (1983) 193-214.

de Dios que se revela en Jesús. *“Cuando llegó Jesús, se encontró con que Lázaro llevaba ya cuatro días en el sepulcro”* (Jn 11,17). Jesús parece llegar casi en secreto a las afueras de la aldea. Las hermanas de Lázaro presiden el largo velatorio funeral.

El Maestro que se acerca no puede reprimir un sollozo estremecido. Pero su llegada no es tan sólo un sentimiento. Es una revelación. Los presentes descubren sólo la amistad herida por la muerte. Pero han de descubrir la vida que se anuncia con gestos de resurrección.

Con tres palabras llega Jesús hasta Betania: una para las hermanas de Lázaro. Otra para el Padre celestial y otra para el amigo muerto.

La palabra de Jesús a las hermanas tiene la hondura de las más altas teofanías: *“Yo soy la resurrección. El que cree en mí, aunque mue-*

*ra, vivirá; y todo el que vive y cree en mí, no morirá jamás”* (Jn 11, 25-26). Trae también una palabra para el Padre. Ante la tumba del amigo, Jesús levanta los ojos y en su plegaria evoca la cercana presencia tan amada. El dolor de la amistad se abre a una confiada esperanza: *“Padre, te doy gracias por haberme escuchado”*.

Sólo le queda una palabra que reafirma el consuelo y brota de la plegaria: *“¡Lázaro, sal fuera!”* (Jn 11,45). La luz se enfrenta a la tiniebla como una profecía todavía indescifrable.

La vida vence a la muerte, la amistad a la nostalgia y la fe gana al mero asombro de los que miran y comentan.

Pero nadie puede ofrecer impunemente razones para vivir y motivos para esperar. Jesús no es una excepción. Si devuelve la vida a un muerto

*Villa-Reyes, S.A.*

CONSTRUCCIÓN DE OBRAS

Figueras, 8, dcho. 15  
Tels. 417 83 41 - 417 03 06 • Fax: 418 89 90  
08022 BARCELONA

habrá de pagar con la suya. Desde este día, los sumos sacerdotes y los fariseos decidieron darle muerte (Jn 11,53)<sup>11</sup>.

Lázaro es aquel al que Jesús ama, al que Jesús compadece y resucita. Lázaro es aquel por el que Jesús muere. Él ha venido para dar la vida a los muertos. Y el consuelo y la esperanza a los que los amaron en vida.

### 2.2.2. El aliento del viviente

Además de estos encuentros con la muerte, hay que recordar otros gestos de Jesús que nos lo hacen especialmente cercano al duelo de los otros.

A). Así es preciso recordar su encuentro con los discípulos que, muerto Jesús, deciden retirarse a **Emaús (Lc 24, 13-35)**. Es interesante tratar de entender su estado de ánimo. Se encuentran totalmente desmoralizados y tienen razones para ello. Habían abrigado la esperanza de que Jesús liberara a Israel de sus enemigos: los de dentro y los de fuera. Pero no ha sido así. Ya nunca podrá ser así. La muerte de su amigo y maestro los ha dejado desconcertados. Su pasado parece borrarse de su memoria y el futuro no les ofrece ninguna luz. *“En el semblante serio se pinta la esperanza decepcionada, el desencanto agobiante y la tristeza que paraliza”*<sup>12</sup>. Evidentemente, están pasando por el duelo más difícil

En ese contexto, hay que recordar la pregunta que el peregrino desconocido dirige a los dos discípulos que han decidido retirarse: *“¿Qué conversación es ésta que traéis mientras vais de camino?”* Jesús está dispuesto a escucharlos, a hacer camino con ellos y a compartir su mesa. El “partir el pan” significó realmente el descubrimiento del sentido de su vida y de su muerte, de su palabra y de su mensaje.

Menos mal que el Mesías no abandona a los que sufren y buscan. Jesús acompaña a estos dos discípulos por el camino, les explica las Escrituras, comparte con ellos la mesa y les reparte el pan. Los gestos de Jesús marcan un itinerario de acompañamiento para los que se han visto desconcertados por una muerte que cambia sus vidas.

B). Jesús resucitado se encuentra también con los demás discípulos dispersos. Todos los relatos pascuales son una revelación del misterio de Jesús. Y, a contraluz, nos muestran también una pedagogía y una práctica pastoral. Sus discípulos y discípulas aparecen desconcertados. Jesús se les hace encontradizo, les saluda deseándoles la paz, les devuelve la confianza en el mensaje que les ha confiado, les renueva la llamada inicial y les ofrece el testimonio de su cercanía y su misericordia.

Las apariciones del resucitado son, entre otras cosas, un modelo de seguimiento y acompañamiento de las personas que pasan por el trance del duelo.

Desde una perspectiva cristiana conviene recordar que Jesús no se limita a escuchar el lamento de sus discípulos o a observar su desconcierto. Les llama a la fe mesiánica y les ofrece el anuncio y la certeza de la resurrección. El Cristo resucitado tiene para ellos una palabra sobre el sentido de la muerte como llamada a la vida definitiva con el Señor.

### 2.2.3. El proceso de duelo de Jesús y por Jesús

A). Jesús mismo ha tenido que ir aceptando el destino de muerte que le estaba reservado. Tras el anuncio de su pasión y muerte, Jesús ha de reprender a Pedro porque, habiendo confesado ante los discípulos el mesianismo de su

11- Cf. F.J. MALONEY, “Una resurrección que conducirá a la muerte”, en *El evangelio de Juan*, Estella, Verbo Divino 2005, 337-361.

12- A. STÖGER, *El Evangelio según san Lucas*, Barcelona, Herder 1975, II, 319.

Maestro, rehúsa aceptar el itinerario de sufrimiento y de muerte que Él les ha anunciado (Mt 16, 21-23).

La transfiguración de Jesús en el monte señala un momento importante para la afirmación de la dignidad mesiánica de Jesús y para la confirmación del misterio de su muerte, de la que habla con Moisés y Elías (Mc 9, 2-8).

El día de la entrada de Jesús en Jerusalén y ante la solicitud de los griegos que quieren acercarse a Él por medio de Felipe y Andrés, Jesús proclama llegada su hora: la del grano de trigo que cae en tierra y produce fruto mediante su propia muerte (Jn 12, 20-30).

Finalmente, tras el anuncio de su inmediata pasión, desvelado en el marco de la última cena, Jesús habrá de orar en una agónica vigilia para aceptar el cáliz que le ha sido reservado por la voluntad del Padre (Lc 22, 39-46).

B). Por otra parte, también los que acompañaron a Jesús hasta la muerte tuvieron que elaborar su proceso de duelo. En la primera exposición de "Las Edades del Hombre", celebrada en Valladolid, llamó la atención un grupo escultórico, recogido en el Museo catedralicio de León, que representa al Discípulo amado acompañando a María. Seguramente, las dos figuras formaban parte de un conjunto más amplio y fijarían su mirada dolorida en un Cristo yacente. El duelo de María ante la muerte de Jesús ha sido evocado muchas veces tanto por los escritores cristianos como por los artistas y por las creaciones de la religiosidad popular. Bastaría recordar aquí las diversas representaciones de la Piedad que debemos a Miguel Ángel.

La soledad de María, tan bellamente predicada por San Juan de Ávila<sup>13</sup>, es un icono de la soledad de toda persona que se encuentra privada de la compañía visible de un ser querido.

La representación del célebre Misterio de Elche comienza con un lamento. En él María recoge y hace suyos los sentimientos de muchas personas de entonces y de ahora. En la voz de María se reflejan todos los que no encuentran demasiado consuelo en una vida que sólo revela el drama de la desigualdad.

Ante los pretendidos bienes que son ofertados por la sociedad, María sabe que el verdadero valor de la existencia es la relación personal y, mejor aún, la relación materno-filial, que nada ni nadie puede hacer borrar de la existencia de una mujer. "A mi querido Hijo, ¿cuándo lo veré?"

Llegado el término de su vida terrena, María revela su más íntimo deseo: el de volver a encontrarse con su Hijo y ver reunidos en torno a ella a los apóstoles de Jesús. Los evangelios apócrifos han dado cuenta de la realización de ese deseo de María. Tal vez haya en ese apunte el anhelo de la comunidad cristiana de mantener una unidad de fe y de testimonio que la dispersión no puede ni debe nunca romper.

En la oración de María se nos recuerda la dimensión trascendente y cristológica de la esperanza cristiana, pero también el anhelo humano de la compañía y el consuelo de los que comparten la vida y los ideales que la hacen humana.

#### 2.2.4. Una comunidad de creyentes

Hay un hermoso pasaje en el libro de los Hechos de los Apóstoles, tan lleno de hondura evangélica como de ternura humana. Pedro se encuentra en Lida, pero los hermanos le ruegan que se traslade inmediatamente a Joppe, donde ha muerto una discípula llamada Tabitá, que quiere decir Torcás. Al acercarse a la casa de la difunta, Pedro se encuentra con una típica escena de duelo, recogida con todo detalle por el relato:

13- Obras completas del Santo Maestro Juan de Ávila, Madrid, BAC, III, 1970, 132-135.

*“Así que llegó le hicieron subir a la estancia superior y se le presentaron todas las viudas llorando y mostrando las túnicas y los mantos que Dorcás hacía mientras estuvo con ellas. Pedro hizo salir a todos, se puso de rodillas y oró; después se volvió al cadáver y dijo: 'Tabitá, levántate'. Ella abrió sus ojos y al ver a Pedro se incorporó. Pedro le dio la mano y la levantó. Llamó a los santos y a las viudas y se la presentó. Esto se supo por todo Joppe y muchos creyeron en el Señor” (Hech 9, 39-42).*

Como se ve, hay una línea continua entre el profeta Elías y el apóstol Pedro, que pasa por los gestos y palabras de Jesús. El relato sugiere que la Iglesia representada por los Apóstoles continúa la misión de Jesús.

Le fe da vida, devuelve la vida integral a los creyentes. La vida de la fe que es significada por la vida física resucitada y a su vez promueve y consagra la vida entera.

Además del mensaje de la fe, el relato refleja un estilo de vida comunitaria que ha de ser normativo para todos los tiempos. La Iglesia apostólica no se desentiende de las familias que han perdido un ser querido.

Por otra parte, las buenas vecinas que recuerdan los trabajos de Tabitá nos revelan una comunidad de buena armonía y de afectos que trascienden las fronteras de la muerte.

Finalmente, no deja de ser significativo que entre los bienes del mundo esperado se prometa a los justos que *“Dios enjugará toda lágrima de sus ojos”* (Ap 7,17; 21,4). El mismo Dios promete su consuelo a los que han pasado con fe el duelo de la vida.

### 3. Desafío y tarea.

La historia de la Iglesia nos ofrece innumerables testimonios de la atención que el duelo ha merecido a los cristianos. Bastaría recordar aquí los sentimientos que San Agustín ha experimentado con motivo de la muerte de su madre, así como las palabras que el dominico **Vicente de Beauvais** dirige a **San Luis**, rey de Francia con motivo de la muerte de su hijo primogénito (15.1.1260) al que proyectaba casar con la infanta de Castilla<sup>14</sup>.

Tanto la tradición como la reflexión sobre los contenidos de la fe cristiana nos invitar a recuperar esta concreción de la caridad en la asistencia a la persona que se prepara para la muerte y a los que le sobreviven, manteniendo la esperanza a pesar del duelo inevitable. Esa recuperación nos abre a tres ámbitos aparentemente diversos, pero complementarios.

#### 3.1. Un aprendizaje difícil

En primer lugar, parece necesario insistir en la necesidad de ayudar a la persona a afrontar su propia mortalidad. Los antiguos ejercicios de “preparación para la muerte” estaban llenos de sabiduría, a pesar de su formulación más o menos discutible.

En otros tiempos, la muerte parecía formar parte de la experiencia diaria de las personas. Evidentemente, hoy no está menos presente, pero todo incita a olvidarla.

El tabú antropológico de la muerte hoy se ha acentuado en un doble sentido. Por una parte, un mundo arrebatado por el vértigo de la prisa, la actividad y el éxito fácil, no puede soportar la meditación sobre la caducidad del hombre y de

14- Vicente de BEAUVAIS, Epístola consolatoria por la muerte de un amigo, Madrid, BAC 2006. Los manuscritos ofrecen un título más completo que podría traducirse como Epístola consolatoria de Fr. Vicente de Beauvais a Luis rey de los Francos sobre la muerte de Luis su primogénito: cf. H. PELTIER, “Vincent de Beauvais”, en DThC 15, 3026-3033.

sus logros. La fe en los descubrimientos científicos y la tecnificación de la medicina hacen insoportable la idea de la mortalidad humana. Pero, por otra parte, la muerte, especialmente en sus manifestaciones más morbosas, no deja de suscitar la curiosidad de las gentes.

Toda la industria de la comunicación ha percibido esta inclinación natural de las personas y ha convertido la muerte en fácil objeto de espectáculo y comercialización.

La secularización de la cultura ha traído consigo una nueva comprensión del ser humano. Al pretender desligarse de Dios ha olvidado una parte fundamental de su existencia.

Ha perdido la visión integral de su mismo ser y su destino. El olvido del Creador no facilita la comprensión de la criatura.

El olvido de la eternidad ha traído consigo un error dramático en la percepción del tiempo. Precisamente en este momento es necesario que la persona descubra la dimensión histórica de la existencia humana.

En consecuencia, por difícil que sea este aprendizaje, es necesario que la persona sepa vivir como quien ha de morir, para poder morir como quien ha de vivir por la eternidad.

### 3.2. El mensaje

Estas convicciones de la fe cristiana no niegan ni destruyen la racionalidad de la experiencia humana. De hecho, a ellas han llegado ya algunos pensadores que han vivido y viven fuera del ámbito cristiano.

La novedad del mensaje cristiano incluye la afirmación explícita de Jesucristo como primogénito de entre los muertos. Así lo afirmaba ya **San Pablo**, respondiendo a las inquietudes de los cristianos de Tesalónica con relación a la suerte de sus difuntos:

*“Hermanos, no queremos que estéis en la ignorancia respecto de los muertos, para que no os entristezcáis como los demás, que no tienen esperanza. Porque si creemos que Jesús murió y resucitó, de la misma manera Dios llevará consigo a quienes murieron en Jesús (...) Consolaos mutuamente con estas palabras”*  
(1 Tes 4, 13-14.18).

Si la referencia a la muerte y resurrección de Jesús es fundamental para la fe cristiana no deja de ser importante esa alusión a “los demás”.

Como se sabe, para la mitología griega, la esperanza era uno más de los males contenidos en la caja de Pandora.

En un mundo cíclico, la esperanza rompería el equilibrio recurrente del cosmos para hacerlo hundirse en el caos. Los cristianos aparecen, pues, marcados por la novedad de la esperanza.

Para ellos no es un mal, sino un don de Dios. No es una maldición, sino una virtud. En eso se diferencia de los paganos que no tienen esperanza.

En el mundo de la neo-paganía, los cristianos hemos de tener muy claro el contenido de nuestra fe en Jesucristo y anunciar con generosidad y alegría.

A instancias personales de **Juan XXIII**, el Concilio Vaticano II, introdujo en el marco de su reflexión sobre la Iglesia una amplia articulación sobre el mensaje de esperanza que le ha sido confiado.

Es precisamente ahí donde el Concilio nos ofrece todo un empedrado de textos bíblicos para recordarnos la dimensión itinerante de la vida cristiana y la meta a la que estamos llamados:

*“Teniendo, pues, por cierto, que “os padecimientos de esta vida presente son nada en comparación con la gloria futura que se ha de revelar en nosotros” (Rom., 8,18; cf. 2 Tim., 2,11-12), con fe firme esperamos el cumplimiento de “la esperanza bienaventurada y la llegada de la gloria del gran Dios y Salvador nuestro Jesucristo” (Tit., 2,13),*

quien *“transfigurará nuestro pobre cuerpo en un cuerpo glorioso semejante al suyo”* (Flp., 3,21) y vendrá *“para ser” glorificado en sus santos y para ser “la admiración de todos los que han tenido fe”* (2 Tes., 1,10). (LG 48).

La fe en Jesucristo Salvador se une aquí a la caridad que de Dios viene para mantener la firmeza de nuestra esperanza en las promesas de Dios que trascienden la fuerza de la muerte y nos abren la perspectiva de la gloria futura.

El mismo Concilio Vaticano II habría de ofrecer un resumen del núcleo del mensaje cristiano, precisamente en el mismo contexto en el que anotaba la persistencia del enigma de la muerte, que ha sido evocado al comienzo de estas reflexiones:

*“Mientras toda imaginación fracasa ante la muerte, la Iglesia, aleccionada por la Revelación divina, afirma que el hombre ha sido creado por Dios para un destino feliz situado más allá de las fronteras de la miseria terrestre.*

*La fe cristiana enseña que la muerte corporal, que entró en la historia a consecuencia del pecado, será vencida cuando el omnipotente y misericordioso Salvador restituya al hombre en la salvación perdida por el pecado.*

*Dios ha llamado y llama al hombre a adherirse a El con la total plenitud de su ser en la perpetua comunión de la incorruptible vida divina.*

*Ha sido Cristo resucitado el que ha ganado esta victoria para el hombre, liberándolo de la muerte con su propia muerte.*

*Para todo hombre que reflexione, la fe, apoyada en sólidos argumentos, responde satisfactoriamente al interrogante angustioso sobre el destino futuro del hombre y al mismo tiempo ofrece la posibilidad de una comunión con nuestros mismos queridos hermanos arrebatados por la muerte, dándonos la esperanza de que poseen ya en Dios la vida verdadera”. (GS 18).*

Si los cristianos guardan silencio sobre el contenido del mensaje de esperanza que se encuentra en la revelación bíblica no se debe solamente a la presión de un ambiente laico que pretende vivir *“como si Dios no existiera”*.

Es preciso reconocer con honradez que tanto la ignorancia religiosa como la secularización interna de los cristianos han hecho olvidar a muchos estas afirmaciones de la fe.

### 3.3. El medio

Así pues, anunciar esta fe es parte de la llamada a la evangelización que ha sido dirigida a todos los cristianos. El mensaje es claro, pero con frecuencia no se presta la debida atención al medio que lo ha de hacer perceptible.

El ejercicio de esa vocación evangelizadora pasa en primer lugar por el testimonio diario de los cristianos. No es indiferente la elección de unos u otros ritos funerarios cuando a ellos les toca despedir a sus seres queridos.

La oferta de la evangelización pasa también, llegado el caso, por la confesión explícita de la fe en Jesucristo resucitado y de la gloria a la que hemos sido destinados. No puede quedar en una afirmación ritual la confesión de nuestra fe por la que afirmamos:

*“Espero la resurrección de los muertos y la vida del mundo que vendrá”. Como ya decía Pablo VI en la exhortación Evangelii nuntiandi, también los no creyentes “tienen derecho a conocer la riqueza del misterio de Cristo, dentro del cual creemos que toda la humanidad puede encontrar, con insospechada plenitud, todo lo que busca a tientas acerca de Dios, del hombre y de su destino, de la vida y de la muerte, de la verdad” (EN 53).*

Ahora bien, cabe siempre preguntarse, cómo puede llevarse a cabo el anuncio y testimonio de la fe, de la esperanza y de la caridad cristiana

### 3.3.1. Una cercanía personal

En primer lugar, es necesario subrayar la importancia de las relaciones interpersonales. El cristiano ha de hacerse presente y cercano a las personas que viven el proceso de deterioro de su salud.

Y ha de hacerse igualmente presente y cercano a los familiares que viven con angustia ese proceso.

La misma cercanía personal hará evidente la creatividad y ternura de la caridad a los que ya han perdido a uno de sus seres queridos.

Ningún don es más precioso que el de la ofrenda del propio tiempo.

El tiempo es la vida. Y la selección de los objetos a los que dedicamos nuestro tiempo revela la jerarquía de los valores que de verdad nos importan.

Acompañar a las personas que caminan por cañadas oscuras (cf. Sal 23,4) es el más auténtico signo de la amistad y del amor.

Esta cercanía afectiva y efectiva habría de distinguir a los cristianos en general y especialmente a los profesionales médico-sanitarios, a los que trabajan en los diversos ámbitos de la asistencia social y a los que realizan un voluntariado en las asociaciones no gubernamentales.

### 3.3.2. Una pastoral antigua y nueva

Con todo, es preciso trascender la dedicación personal para establecer plataformas institucionales de ayuda a los enfermos y sus familiares y para prestar un acompañamiento responsable a las personas que pasan por el período del duelo.

Para ello es preciso recuperar de alguna los nudos relacionales que distinguían a la sociedad rural, aun teniendo presentes las nuevas posibilidades que ofrece la sociedad urbana.

A). En el mundo rural, todos los vecinos participaban de alguna manera en las alegrías y en los

dolores de todos. Era fácil prestar ayudas puntuales, incluso durante largo tiempo, a una familia en la que un miembro enfermaba gravemente.

Y era fácil hacerse presente, de forma cordial y efectiva en el momento de la muerte. La ofrenda de flores era familiar y artesana, pero sincera.

Los familiares no dejaban de organizar un "velatorio" para acompañar el cadáver antes de despedirlo en el templo parroquial y en el cementerio. Los vecinos de la aldea se apresuraban a preparar alimentos para los familiares cercanos y lejanos que acudían a los funerales.

Por otra parte, los vecinos coincidían casi siempre con los miembros de la comunidad parroquial y participan generalmente en las oraciones y sufragios por sus vecinos.

En muchos casos, se organizaban vigilias de oración -por ejemplo, con el rezo del rosario- en la casa en la que alguien había muerto.

En muchas parroquias se crearon hermandades que tenían por objeto principal organizar los funerales y acompañar el cadáver hasta el cementerio. Sería una pena que perdieran el espíritu con el que nacieron.

La experiencia personal nos obliga a recordar cómo los vecinos entregaban a los familiares algunas cantidades de dinero para que se ofrecieran sufragios por el difunto o pudieran comprar la cera que acompañaba al sencillo túmulo que perpetuaba durante un tiempo la memoria del muerto.

Muchos de nosotros hemos de agradecer que los vecinos continúen cuidando, en nuestra ausencia, la tumba de nuestros seres queridos.

B). El mundo urbano se desborda hoy más allá de los límites de la ciudad. Nuestra sociedad ha cambiado notablemente. Muchas personas han

dejado la aldea para ir a establecerse en ciudades cada vez mayores y cada vez más lejanas.

También las nuevas urbanizaciones construidas en torno a los antiguos poblados rurales asumen hoy muchas características del mundo urbano, como la reivindicación de la privacidad y la libertad y el desinterés por los vecinos.

En esta nueva sociedad, los lazos interpersonales están determinados por la profesión, las aficiones o la militancia política, más que por la vecindad.

Por otra parte, la muerte ha salido del entorno familiar. La familia no puede o no desea "velar" al difunto en la propia casa. El recurso al tanatorio encierra muchas ambigüedades.

Mientras que libera a los familiares de situaciones difíciles, despersonaliza la realidad de la muerte, la acogida de los familiares y amigos, la expresión de las "condolencias" e introduce un peligroso espacio para la comercialización de los funerales.

Existe la convicción de que los familiares del difunto, a causa del estado psíquico en el que se encuentran y de la presión social, no regatean demasiado los gastos y los costes.

En un mundo del consumo, los funerales se convierten en una actividad propicia para hacer negocios. Los cristianos pueden y deben recordar a nuestra sociedad que no todo puede ser confiado al poder de la técnica.

Y que no todo puede ser visto desde el punto de vista del interés y del negocio.

La nueva situación requiere nuevas iniciativas eclesiales. Tanto en Portugal como en América Latina es frecuente que las parroquias cuenten con un salón-tanatorio, abierto al templo para facilitar la oración por el difunto y la acogida a su familia.

Es posible y deseable organizar grupos cristia-

nos de ayuda, asistencia y compañía a las familias que han perdido un ser querido. Hemos podido apreciar en la diócesis de Los Ángeles, CA, el funcionamiento del ministerio pastoral de ayuda en el duelo.

Además de ayudar a los familiares del difunto en todo lo concerniente a la celebración de los funerales, preparan un dossier sobre el mismo para entregar al presbítero o diácono que los ha de presidir, de forma que la celebración pueda ser personalizada.

Estos ministros organizan, además, el acompañamiento posterior a los familiares, cuando lo necesitan, planifican las catequesis de adultos para los mismos, así como encuentros de oración o servicios de ayuda integral.

De todas formas, será preciso recordar que los cristianos no somos un colegio de asistencia social ni una organización no gubernamental de beneficencia.

El agente de la pastoral cristiana no es una especie de *Psychologus mundi*. Todos los seguidores de Jesucristo estamos llamados a ser humildes testigos de la misericordia de Dios y valientes anunciadores del reino de la vida.

## Una obra de misericordia.

En la más célebre de sus obras, Miguel de Unamuno ha tocado como de pasada la necesidad de respetar el duelo. Y lo ha hecho con su desenvoltura habitual y con su estilo quebrado y punzante que mezclaba la erudición con el sentimiento, la memoria con la provocación:

*"Un pedante que vio a Solón llorar la muerte de un hijo, le dijo: '¿Para qué lloras así, si eso de nada sirve?' Y el sabio le respondió: 'Por eso, precisamente, porque no sirve'. Claro está que el llo-*

*rar sirve de algo, aunque no sea más que de desahogo; pero bien se ve el profundo sentido de la respuesta de Solón al impertinente.*

*Y estoy convencido de que resolveríamos muchas cosas si saliendo todos a la calle, y poniendo a luz nuestras penas, que acaso resultasen una sola pena común, nos pusiéramos en común a llorarlas y dar gritos al cielo y a llamar a Dios. Aunque no nos oyese, que sí nos oiría.*

*Lo más santo de un templo es que es el lugar a que se va a llorar en común. Un Miserere, cantado en común por una muchedumbre, azotada del destino, vale tanto como una filosofía.*

*No basta curar la peste, hay que saber llorarla. ¡Sí, hay que saber llorar! Y acaso ésta es la sabiduría suprema. ¿Para qué? Preguntádselo a Solón”<sup>15</sup>.*

El rector de la Universidad de Salamanca situaba estas reflexiones en un contexto en el que afirmaba y defendía la grandeza de la persona, entendida en su dimensión integral.

El hombre le merecía la mayor estima. Y por eso consideraba que había que acercarse a cada persona para comprender sus sentimientos y sus dolores.

Y si esto se puede decir en un marco estrictamente filosófico, ha de afirmarse sobre todo en el ámbito de la fe. La última de las obras de misericordia “espirituales” nos invita a rogar a Dios por los vivos y los muertos.

La última de las obras “corporales” de misericordia es enterrar a los muertos. Situadas al final de ambos septenarios, estas obras nos recuerdan que la muerte no puede interrumpir totalmente el ejercicio de la misericordia con aquellos que nos han acompañado. El amor es más fuerte que la muerte.

Como es evidente, la acción de enterrar a los muertos ha dejado de depender de la iniciativa voluntariosa y caritativa de los hermanos en la fe. Es una obligación estrictamente determinada por las leyes.

Sin embargo, si el “qué” está legalizado, queda un gran espacio para el “cómo” de este servicio final.

Ni que decir tiene, que esta obra de misericordia supone la voluntad de evitar en lo posible la muerte de los demás y aun la propia.

En una cultura de la muerte, es preciso proclamar el valor de la vida: de toda vida.

Por otra parte, esta obra de misericordia nos lleva a redescubrir el sentido humano y religioso del sepelio.

Por él se reconoce la dignidad de la persona, en cuanto tal, y su vocación a participar en la vida eterna junto a Dios. Enterrar a los muertos es un acto de gratitud y una profesión de fe.

Enterrar a los muertos puede y debe ser un gesto profético. Por él anunciamos el triunfo de la vida sobre la muerte. Por él denunciamos la manipulación de la vida y de la muerte.

Por él renunciamos a utilizar el lujo y el fasto de los funerales con una finalidad que en nada refleja la grandeza de la vida humana.

Además, esta obra de misericordia podría ayudarnos a adquirir conciencia de la suerte que aguarda a los familiares del difunto y a preguntarnos cómo puede Dios hacerles llegar, a través de nuestras manos, el testimonio de su amor misericordioso.

Finalmente, los funerales cristianos son un momento para dar testimonio de la fe en la resurrección

15- M. de UNAMUNO, *Del sentimiento trágico de la vida*, 1, Barcelona 1985, 21-22.

y para anunciar, celebrar y servir el “evangelio de la vida”, tres actividades que reflejan en el creyente la triple misión del Mesías Jesús.

Los funerales cristianos son, además, un signo casi-sacramental de la esperanza cristiana.

Y son, finalmente, una ocasión para ejercer la caridad con la familia del difunto o bien para ofrecer limosnas, que se unen a las oraciones ofrecidas en sufragio. De esta forma, el amor se manifiesta más fuerte que la muerte.



## Entrevista con Arnaldo Pangrazzi.

> Miguel Martín Rodrigo.  
*Director Labor Hospitalaria.*

Cuando le pedimos un consejo a Arnaldo Pangrazzi para aquellos que habitualmente asisten pastoralmente a enfermos la recomendación es observar la propia anatomía.

En palabras del propio Pangrazzi: *“Tenemos dos ojos y dos orejas pero una sola boca. Por tanto hay que hablar menos y escuchar más y bien. Hay personas que parecen tener tres bocas, un ojo y ninguna oreja. Por hablar, dar consejos u ofrecer soluciones, no observan y no captan el mensaje del otro. Si se situaran en su propia anatomía ya estarían haciendo un trabajo sanador”.*

Añadió también que *“se debe aprender del enfermo lo que se necesita hacer y escuchando, comunicarse en el recorrido del diálogo”.*

El padre Arnaldo Pangrazzi, con amplia y rica experiencia como animador de grupos de apoyo a personas que perdieron a seres queridos, nos ofrece en esta entrevista un verdadero bagaje de conocimientos, experiencias y recursos para confrontarse sanamente con sus pérdidas y ayudar a aquellos que tienen roto el corazón. ▶



Arnaldo Pangrazzi.

## Para empezar, podría decirnos qué se entiende por duelo.

Duelo es un término que abarca muchas experiencias humanas. Cada vez que hay una ruptura, una pérdida, un cambio, un dolor... tiene formas distintas de duelo.

Por duelo se entiende la variedad de sentimientos, actitudes y pensamientos que acompañan las reacciones a las pérdidas.

Algunas de estas pérdidas podrían ser una enfermedad crónica o terminal, perder la independencia o roles sociales debido a la vejez, perder la paz a causa de una separación o un divorcio, perder la cultura y tradiciones religiosas como consecuencia de la emigración.

Cada pérdida o cambio puede generar sufrimientos, confusión, amargura o tristeza, y el desafío comporta la reestructuración de la propia vida. Todo este proceso de crisis y adaptación se llama duelo.

## ¿Cómo se sitúa el hombre moderno frente al duelo?

Hoy hay muchos duelos incrementados por la rapidez de los cambios estructurales, relacionales, religiosos, etc.

La iglesia católica, sobre todo en occidente, está pasando por muchos cambios dramáticos debido al cierre de escuelas y hospitales por el envejecimiento o falta de religiosos / as.

Hoy día tenemos la ventaja de hablar más abiertamente con una terminología específica del duelo lo que antes era un tabú.

El tener un lenguaje que ayuda a entender el proceso ofrece herramientas para transformar la cultura en general y también las propias actitudes sobre este tema, comprenderlo mejor y vivenciarlo más saludablemente.

Por otro lado, la cultura del materialismo, del horizontalismo y del hedonismo son un problema a la hora de un acercamiento real, humano y espiritual de los temas difíciles como el dolor, la impotencia frente a la muerte, el duelo.

En ese sentido el hombre de hoy, comparado con épocas precedentes, evidencia más dificultad para manejar sus límites, sus fracasos y sus fragilidades.

Tal vez la falta de una fe o de recursos interiores complica aún más un escenario en el cual la persona no quiere considerar la posibilidad de perder seres queridos por enfermedad, accidentes de carretera o suicidio y, cuando sucede, lo vive todo como injusto, absurdo e inaceptable.

## Y ante tal panorama, ¿qué puede aportar la Iglesia, y más concretamente la Pastoral de la Salud, en este tema?

La Iglesia tiene un papel muy importante en tiempo de muerte y duelo, no solo a través de los momentos rituales, como los sacramentos, la misa fúnebre, los aniversarios de muerte, sino por medio de su presencia evangelizadora y humana cerca de los que están en luto.

El testimonio de la Iglesia en circunstancias de duelo abarca tres horizontes:

- *La dimensión litúrgica-cultural.* Es importante que los ritos sean interpretados con humana sensibilidad y profunda espiritualidad.
- *La dimensión evangelizadora.* La muerte es una oportunidad para celebrar el misterio pas-cual, que incluye el viernes santo y el domingo de resurrección. La homilía es una oportunidad preciosa para interpretar el impacto de la pérdi-da en la vida de los presentes, algunas verdades que la muerte ilumina, aportes desde la fe para ayudar a vivir el duelo y una vida cambiada.
- *La dimensión de la solidaridad.* El pulpito es una ocasión para inspirar la comunidad a hacer-se cercana y presente a los supervivientes.

No es suficiente estar presente en el entierro. La parte más difícil del duelo llega semanas y meses después de la muerte de un ser querido.

En estos momentos la solidaridad y el consuelo se puede transmitir a través de la visita de los veci-nos, con una llamada de teléfono, por medio de una invitación para acompañar a una viuda a hacer la compra, a través de la escucha que aco-ge los desahogos, las lágrimas, los sentimientos, el silencio y la soledad.

En algunas parroquias se han promovido ini-ciativas de atención a las personas en duelo: grupos de apoyo para viudos o viudas, encuentros de oración, peregrinación a lugares o santuarios, conferencias sobre temas relacionados con el luto.

La iglesia es sanadora y testigo de la caridad cuando se hace presente a través de los curas, los religiosos y grupos de voluntarios involucrados en el acompañamiento de personas y familiares en duelo, para que no se sientan solos, olvidados o abandonados.

La sensibilidad y la cercanía de la comunidad favorece la gradual sanación de las heridas y, con frecuencia, contribuye a activar procesos sanadores a través de los cuales personas en duelo se trans-forman en recursos para otros que han experimentado recientemente pérdidas.

Esta forma de presencia humana, delicada y respetuosa, puede ser apreciada también por parte de quien se declara ateo, agnóstico o no participa a la vida de la iglesia.

En la práctica, la cercanía encarna el manda-miento del amor.

Una vez definido el duelo, podría decirnos cuál-es serían las características de un duelo normal o elaborado positivamente.

La elaboración de un duelo normal implica, en primer lugar, la aceptación de la pérdida. Esta es la etapa más difícil, sobre todo en circunstancias dramáticas, cuando no hubo preparación a la muerte.

Improvisadamente una familia se encuentra sin el padre o la madre, sin el hermano o hermana, sin hijo o hija, sin el nieto o la nieta.

Tal vez un infarto, un accidente o un suicidio quita de en medio una persona significativa y, con ella, se derrumban proyectos y sueños de vida.

Es como si un terremoto destruyera en un instante una estructura de vida y de seguridad, una forma de ser, vivir o pensar.

Muchas veces la respuesta a una tragedia inesperada se manifiesta en el rechazo a los demás, el aislamiento, la protesta contra Dios, los responsables de la muerte, la mala suerte.

Reconciliarse con lo sucedido, avenirse con el evento pide un difícil trabajo interior, sacar a la luz los recursos interiores, descubrir razones para seguir luchando contando con el afecto de familiares y amigos que se quedan.

Muchas personas nunca aceptan la muerte del ser querido y se quedan con los sentimientos de amargura o depresión que les confina en el pasado y les impide de vivir.

El camino de la aceptación es facilitado por una comunicación abierta, es decir, tener tiempo para compartir las propias emociones con interlocutores que sepan acoger los desahogos y las lágrimas sin formular juicios o impedir los procesos del duelo.

El dolor necesita atención y narración: en la medida que la herida encuentra expresión y canalización, va poco a poco sanando y se recupera el deseo de ir adelante e involucrarse en la vida.

Otro aspecto que ayuda hacia el camino de la aceptación es la capacidad de adaptarse a una vida cambiada, como por ejemplo tener un trabajo o roles familiares o profesionales, ir asumiendo papeles precedentemente interpretados por el difunto, descubrir o desarrollar nuevas habilidades, ganar confianza en sí mismo, crecer en la autoestima.

El camino de la aceptación requiere tiempo y está marcado por una variedad de factores y variables como la propia personalidad, la filosofía de vida, el ambiente familiar, los valores de referencia, los recursos espirituales y religiosos, las habilidades e intereses personales, el grado de madurez y autonomía, aspectos prácticos y económicos que pueden facilitar o dificultar el manejo de una pérdida.

El aspecto más significativo para sanar un duelo está representado por la capacidad de la persona de saber re-involucrarse en la vida a través de la asunción de compromisos familiares, sociales y religiosos, el poder canalizar el propio potencial donativo y afectivo hacia nuevas personas e instituciones.

Quien sabe dar un nuevo sentido a la vida transformando el dolor en solidaridad hacia los demás, comprometiéndose en la familia, en la parroquia, en el voluntariado o en causas sociales, ha encontrado la pista maestra para superar el dolor y continuar dando sentido a la vida, entregándose a los demás.

**Así en caso contrario, cuándo el duelo no se elabora positivamente, podemos considerar que la existencia de las personas, se complica.**

Hay situaciones en las cuales el corazón herido no se sana o no está dispuesto a sanarse. Algunos experimentan lo que se llama "duelo crónico": cuando el dolor es asumido como centro de la vida y signo constante de amor hacia el difunto.

Estas personas se encierran en su mundo, buscan centenares de excusas para no salir, rechazan estímulos externos, viven en el pasado y renuncian a interpretar su propia historia y potencial.

El enfoque constante es el difunto y su ausencia. El dolor lo hace presente y seguir existiendo a su sombra es la manera para manifestarle fidelidad y constante amor.

Tal vez el familiar mantiene las cosas exacta-

mente como el difunto las dejó, sin cambiar nada, sin liberarse de los vestidos o de sus objetos materiales; así alimenta la negación y vive como si la muerte no hubiera ocurrido.

La persona sigue sobreviviendo físicamente pero, interiormente o socialmente, se ha apagado. De hecho, construye su demora a la sombra del difunto querido.

¿Y qué podemos hacer con estas personas? No se puede elegir por ellos, por lo cual se necesita paciencia, tolerancia y tenacidad.

Con frecuencia quien adopta el mecanismo de identificación con el difunto no quiere abandonar su forma de ser; por tanto el testimonio de amor hacia ello se manifiesta visitándolos, escuchando sus desahogos, intentando identificar en sus comportamientos pequeños signos de novedad o esperanza que pueden servir para afirmarlos o estimularlos a salir o a hacer cosas nuevas.

El “duelo patológico” es cuando se rompe algo dentro y como consecuencia el superviviente experimenta enfermedades psico-somáticas o problemas psicológicos o mentales.

En este caso se necesita la ayuda profesional de un médico, un psicólogo, un psiquiatra o psicoterapeuta o un sacerdote para ayudar a quien vive este luto a reconstruir el propio equilibrio, la salud, la esperanza.

En muchas ocasiones la terapia o el uso de fármacos pueden contribuir a recuperar la persona por dentro; pero, en algunas situaciones, desafortunadamente, algo se rompe dentro, sin posibilidad de sanación y la persona en duelo se queda enfermo por el resto de su vida.

## **Pero hay actitudes de amigos o miembros de la iglesia que pueden hundir a los que pasan por una situación de duelo...**

La actitud que puede hundir más es la huida de los amigos o personas esperadas. Tal vez frente al dolor muchos desaparecen porque no saben que decir o hacer y por lo tanto evitan el contacto con el superviviente y la familia.

No hacerse presente puede disgustar, especialmente cuando la relación en vida ha sido bastante fuerte y estrecha.

Pero en general, la mayoría de la gente se hace presente, sobre todo en los momentos rituales que acompañan el duelo.

Actitudes destacadas por familiares en duelo que pueden turbar son caracterizadas por frases hechas que pueden amargar en lugar de consolar.

Frases pronunciadas con frecuencia que han producido malestar y tal vez disgusto o alienación, han sido:

- *“Ha sido la voluntad de Dios”* (imagina que publicidad se da a Dios en caso de accidente o infarto);
- *“Te casarás de nuevo”* (una joven viuda que esté en medio de su dolor no encuentra alivio con este mensaje);
- *“Tendrás otros hijos”* (una madre en duelo necesita tiempo para elaborar su pérdida y no está en clima para programar el futuro);
- *“Tienes suerte que tienes otros hijos”* (aquí también el objetivo del ayudante es de infundir inyecciones de esperanza a quien este dolido para superar el silencio o su ansiedad.

El duelo invoca comprensión y respeto, no frases que lo banalizan);

- *"Dios necesitaba de él y lo ha llamado para sí"* (se dibuja la idea de la soledad de Dios que necesita de alguien para resolver su problema);
- *"Solo los buenos mueren jóvenes"* (esta frase es pronunciada para afirmar a la familia el valor del difunto. La ascensión es que los que se quedan son malos o de nivel ético más bajo comparado a los que mueren);
- *"No llores"; "No te enfades"; "No estés triste"* (son frases que no aceptan la manera de ser o sentir del interlocutor y lo quieren cambiar porque el ayudante no sabe como manejar las lágrimas, la cólera o la tristeza);
- *"Olvidate de esto"; "Pon una piedra sobre el pasado"* (estas expresiones pretenden hacer veloz la elaboración del duelo y no dejan espacio para sanar gradualmente el dolor);
- *"Hay personas que sufren más que tu"* (tal vez el dolor hace egocéntricos pero existe el riesgo de mortificar o banalizar lo que uno vive comparándolo a los demás).

Muchas veces un silencio respetuoso, gestos de cariño y de afecto pueden confortar más que estas frases dictadas por la propia ansiedad, superficialidad o necesidad de hablar.

## **Al final, qué es lo que nos podría ayudar a vivir mejor el encuentro con la muerte.**

Lo mejor sería darnos cuenta que la vida no es un destino, sino un camino que guía hacia un destino. Recordarnos que ninguno puede pretender garantías sobre su futuro o seguridades definitivas; la única certidumbre para todos es la incertidumbre.

Valorar el don precioso del tiempo y de cada día comprometiéndonos a hacer hoy lo que se puede hacer, decir o dar sin postergarlo para mañana, que tal vez nunca llega.

No reducir la existencia a la dimensión horizontal sino más bien desarrollar sensibilidades y valores espirituales cultivando la dimensión vertical que nos abre al misterio de Dios y a la vida que continua.

## La comunicación cristiana y el duelo: comunicaciones.

*En esta mesa participaron con diferentes aportaciones sobre el trabajo que cada uno desempeña acompañando en el duelo desde la experiencia de vida parroquial, los grupos de autoayuda o formando a quienes realizan este acompañamiento.*

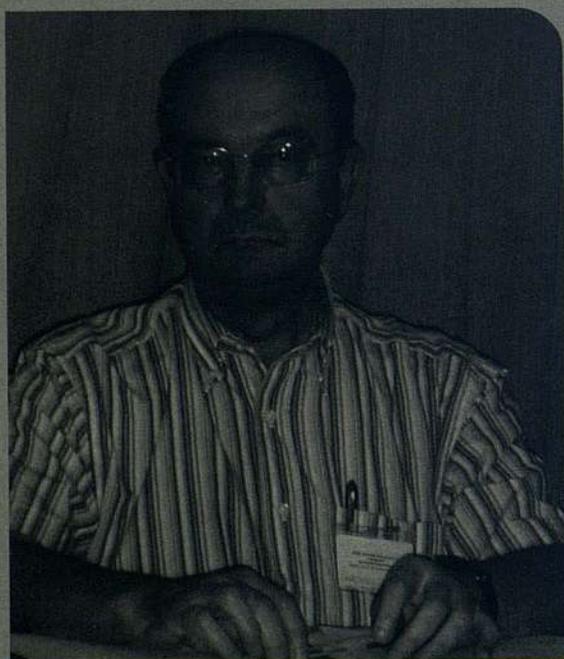
*Todos coinciden en que la muerte es un tema tabú hoy día.*

*Esta negación social de la muerte y del sufrimiento tiene repercusiones muy perjudiciales. Tratamos de evitarla a toda costa, incluso borrando los indicios de un deterioro seguro. No nos damos cuenta de la importancia que tiene algo hasta que lo perdemos. De ahí la necesidad de esta mesa redonda. ▶*

# 6.1

## Las celebraciones litúrgicas: luz y bálsamo para el duelo.

> Jesús García Herrero.  
Parroquia de La Cena del Señor. Madrid.



Jesús García Herrero.

Hablo desde una intensa experiencia de vida parroquial en Madrid. Tengo que acoger todas las semanas a familias que acaban de perder a un ser querido y piden una atención religiosa, o un funeral para recordar a su difunto. En lo que llevamos del mes de septiembre he celebrado 10 funerales. Soy consciente de que acuden en una situación dolorosa, confusa y quieren poner algo de su parte a favor de su difunto.

Considero indispensable una acogida abierta, comprensiva, que se haga cargo de la situación y ofrezca unos cauces para dar sentido y salida a sus demandas. Recuerdo con dolor la expresión de un compañero: *“a qué me vienen a mí pidiendo un funeral por la abuelita”*; consideraba que él tenía otras tareas más importantes de evangelización. La verdad es que tenemos un “tesoro” de rituales, símbolos, relatos bíblicos que pueden servir de modelo de identidad y ofrecen palabras para aflorar sentimientos profundos que precisan ser expresados.

Al salir de un funeral masivo, el día 13 de este mes, por un médico que sobrellevó la enfermedad del cáncer con una fe y entereza ejemplares, un amigo agnóstico confesaba: *“me gustaría, cuando toque a alguno de los míos, tener un ritual similar a éste que hemos vivido hoy; ayuda enormemente a poder soportar el duelo”*.

Y recordaba, por contraste, el desamparo de otro amigo no creyente ante la muerte reciente de su esposa. Los más cercanos no sabían cómo organizar un acto de acompañamiento para él y de rememoración de su esposa.

Este desafío lo vivo como tarea apasionante que produce liberación, paz, recuperación de la comunicación con el ser que se nos fue y un profundo agradecimiento en muchos de los que participan en estas celebraciones litúrgicas.

A continuación, me propongo explicitar algunas fórmulas celebrativas que abarcan situaciones diversas a las que he intentado aportar esclarecimiento, sanación y perspectiva creyente.

## 1. Muerte de un bebé prematuro.

Me llama una abuela muy integrada en la parroquia. Su hija alejada de la práctica religiosa y casada por lo civil, tuvo gemelos prematuros. Después de 15 días en la incubadora, uno de ellos ha muerto por complicaciones inesperadas; el otro sale adelante. Me plantea: *“mi hija y toda la familia estamos destrozados. Hemos dejado al niño en la cámara frigorífica del hospital y lo enterraremos mañana, ¿puedes hacer algo por nosotros?”*. Concretamos para esa misma tarde una *“Celebración sin Misa”* en la parroquia. Acuden los padres de la criatura, familiares y muchos amigos jóvenes.

### Algunos elementos de la celebración

En la acogida hacemos un gran abrazo para sentir con un solo corazón al compás del vuestro, en memoria de vuestro pequeño Héctor, con un paso tan leve entre vosotros, un vuelo tan rápido que apenas ha dado tiempo a decirle: *“hola y adiós”*. De seno a seno, prematuro se adelantó para nacer y se ha adelantado para pasar al seno cálido de Dios que le asegura una vida que no termina. Estamos sin palabras, pero vamos a tomar prestadas palabras y testimonios de nuestra tradición cristiana que nos aportan una luz.

*Héctor te vas como un silencio,  
como un silencio de amigo que se toca  
con manos muy suaves.*

*Te vas como una lágrima,  
como una lágrima de agua clara  
que se desliza lentamente  
por un pétalo de flor.*

*Te vas como una mariposa  
una mariposa dorada que traspasa las estrellas  
buscando la luz del sol.*

Vosotros seguís pronunciando su nombre; se os queda grabado su rostro en el alma, en el corazón.

Lo mismo le ocurre a Dios que le dice por boca del profeta Isaías 41,1 y ss.:

*No temas pues yo estoy contigo.  
No te inquietes pues yo soy tu Dios.  
No te asustes, que yo te he rescatado, te he llamado  
por tu nombre  
y tú eres mío.*

*Cuando cruces las aguas profundas, Yo estaré contigo  
y la corriente no te ahogará.  
¿Acaso puede una madre olvidarse de su criatura  
y dejar de querer al hijo de sus entrañas?  
Pues aunque ella se olvide, Yo no te olvidaré jamás.*

*Mira, fijate, te llevo tatuado en  
las palmas de mis manos,  
así sabrás que yo soy tu Señor  
y no defraudo a los que esperan en mí.*

Salmo de confianza: *“Oigo en mi corazón”*.

**Juan 16,20-22: Las angustias y alegría del parto.**

A la mamá le ha tocado un doble parto prematuro y doloroso: la criatura que se resistió a abandonar el seno hacia la realidad humana, afronta un nuevo nacimiento hacia el misterio de Dios, apenas presentido y habitado por el Resucitado. Os queda una parte de Héctor en su hermano gemelo a cuidar, sacar adelante... y muchos abrazos que os rodean para sosteneros a vosotros.

Momento de oración: **con el rezo del Padre Nuestro y Ave María**

*Padre amoroso, te necesitamos.....Hoy nos sentimos totalmente desvalidos. Sólo podemos entregarte este trance difícil. No podemos entender el motivo por el que has permitido esta prueba. Te rogamos que permanezcas con nosotros, en nosotros y alrededor nuestro....*

Al día siguiente volvía a llamarme la abuela para decirme: *“gracias, nos ha sentado como gloria bendita, después de la celebración hemos podido hablar sobre este drama, antes estábamos bloqueados; los jóvenes amigos de mis hijos quedaron impactados; mis hijos pudieron dormir pacificados”*.

## 2. Tanatorio.

El tiempo del tanatorio supone la vigilia y despedida de los familiares, amigos, compañeros de trabajo. Además del pésame, no son fáciles otras palabras de sintonía sobre el sentido de la muerte, el futuro...

Pastoralmente es una oportunidad de oro para acompañar a las familias en ese trance difícil. Cuando me lo piden o se trata de gente muy cercana a la parroquia, me hago presente para hacer una despedida o una Eucaristía, según los casos.

En cada ocasión queda confirmada la importancia de ese acompañamiento en orden a consolar, liberar, reafirmar la fe de los familiares y acompañantes. Aporto alguna pincelada sobre la celebración en la Sala o en la capilla del Tanatorio, si está disponible.

*Acompañamos a ..... que pierde pié en nuestra orilla y comienza su camino, a través de la muerte hacia el futuro.*

*Ante el misterio, nos acogemos mutuamente, nos confiamos al Dios de la vida.*

\_\_\_\_\_ has soltado tu amarra en esta orilla, pero "no temas a la muerte".

*Hace unas horas cerraste los ojos por última vez, pero volverán a abrirse pronto sin que tú lo hayas pretendido.*

*Tu primera reacción será de incredulidad, pero ten confianza.*

*Los jardines de la luz pertenecen a aquellos que, como tú, han vivido con desprendimiento.*

*1º Reyes 19,4-8: Cuántas veces, a lo largo de tus dolorosos años de enfermedad, habrás revivido esa experiencia del profeta Elías, avanzando por el duro desierto de los tratamientos hospitalarios, cansado y con ganas de tirar la toalla.*

*Pero distintos ángeles de Dios te han despertado, dado el sorbo de agua, animado a comer una cucharada más para seguir adelante camino del encuentro con Dios.*

*Juan 13,33. 14,18-32: Las palabras de despedida de Jesús las ponemos, hoy, en tus labios: "Ya no estaré por más tiempo junto a vosotros.... me voy a la casa del Padre. Mi testamento es que os améis como yo os he amado.... No os dejaré huérfanos. Os enviaré mi espíritu consolador. Os dejo la paz. No os inquietéis, no tengáis miedo; volveré a estar con vosotros para siempre".*

- *A ese Padre, al que tantas veces has invocado, te confiamos rezando*

*"Padre Nuestro que estas en el cielo..."*

- *Te confiamos, también a la Virgen María, para que te acompañe en este tránsito:*

*"Dios te salve María...."*

- *Al final, como mutuas despedidas pueden servir estas referencias:*

*Cada uno de vosotros, los que le queréis, desde el fondo de vuestro corazón, expresadle un cariñoso adiós.*

*Repasad vuestros mejores momentos junto a él y aseguradle que permanecerá siempre en vuestra memoria.*

*Le habéis acompañado hasta el último instante en este mundo,*

*confiando en que os encontraréis de nuevo, en el otro;*

*porque, en realidad, no hay separación.*

*¡Dejadle marchar en paz!*

- \_\_\_\_\_ os dice:

*Queridos todos:*

*Me voy antes que vosotros, pero no me busquéis entre los muertos donde nunca estuvimos.*

*Encontradme en todas aquellas cosas que no habrían existido*

*si vosotros y yo no nos hubiésemos conocido.*

*A pesar de mi muerte, seguiremos en contacto; me llevaréis dentro como una constante presencia, acudiré cuando me llaméis.*

*Seré vuestro ángel protector. No os aflijáis.*

*En tus labios, \_\_\_\_\_, ponemos esta postrera oración:*

*“Acógeme, Padre eterno, en tu pecho, misterioso hogar.*

*Dormiré allí, pues vengo deshecho del duro bregar”.*

Este abanico de sugerencias y oraciones tienen un efecto benéfico para dar un sentido y abrir horizonte. Como final de una de estas celebraciones, dos familiares médicos que trabajan en dinámicas de terapia familiar expresaban: “esto sí que ha sido una verdadera terapia más eficaz que lo que hacemos nosotros”.

### 3. Funeral

A los ocho o quince días de la muerte, muchas familias piden un funeral para recordar al ser querido en unión con amigos, vecinos, compañeros de trabajo. Es una oportunidad valiosa para, después de la agitación de los días de la muerte y enterramiento, reencontrarse en una ocasión más serena para hacer memoria del difunto en el ámbito de la celebración cristiana que remite al Dios creador y amigo de la vida.

Por parte de los sacerdotes no podemos reaccionar a esa petición familiar ni con el desdén, ni con el cansancio por la rutina de un funeral más; sino con una acogida cálida que se hace cargo de la situación de dolor y suma su capacidad compasiva y creyente para aportar lo mejor de sí mismo y del tesoro de los rituales y tradiciones de la Iglesia para acompañar el duelo.

Recuerdo un hecho ilustrativo: Una mujer de 55 años que había perdido toda referencia religiosa pero que, ante la muerte de la madre fervorosa creyente, piensa que lo mejor que puede hacer por ella es ofrecerle una Misa. Durante la celebración de la misma percibe que lo que allí pasa y se dice va directamente para ella y para su madre; sufre porque ya no recuerda ni el Padre Nuestro para incorporarse a la oración por ella. Sale profunda-

mente afectada y decidida a recuperar esa dimensión perdida. Se incorpora a las misas, a charlas de formación, a grupos de revisión y hoy es una participante activa en la vida parroquial.

En el momento de acogida de la familia que viene a encargar el funeral es importante escucharles, preguntarles para hacerse idea de quién era la persona, algunos rasgos significativos, los recuerdos clave que de ella tienen, la situación anímica en la que ellos quedan. De ese modo no diremos el funeral repetitivo, sino que podremos personalizar y escoger las lecturas más adecuadas.

A finales del curso pasado, acuden a pedirme un funeral los padres de cuatro hijos. El de 28 años ha fallecido de muerte súbita en la cama: buen hijo y hermano, muy querido por los amigos y en el trabajo, deportista, sano.....La madre expresa su desolación con estas palabras: *“nunca le perdonaré a Dios lo que me ha hecho con mi hijo”.* Para ese desafío preparo las lecturas siguientes:

**Sabiduría 11,22-12,2:** *Frente a la imagen de Dios causante de la muerte, es afirmado como creador de la vida, que contagia vida, que ama la vida. Aparece así como “aliado de la madre” en el cuidado de su hijo, especialmente ahora que ya no está al alcance de las manos de ella. En esa línea estáis los padres dadores de vida, que os desvivís por los vuestros.*

**Hebreos 5,7-9:** *Cristo sabe de lágrimas, gritos y súplicas al que podía salvarlo de la muerte.*

**Juan 11,17-27:** *Marta se queja ante Jesús de que no se haya hecho presente antes para librar de la muerte a su hermano; ahora lleva ya 4 días enterrado. Jesús llora junto a las hermanas, pero las despierta a la confianza total en el Dios de la vida que, mediante su palabra poderosa “Lázaro sal fuera” le despierta y libera de las ataduras de la muerte.*

Cuántas familias alentadas por estas referencias salen pacificadas, reconfortadas, habiendo rehecho la comunión con Dios y con el ser querido.

A la vez que se cuida el personalizar la celebración, es preciso abrirla al amplio abanico de participantes que asisten por amistad, vecindad. Ante los interrogantes de la muerte todos están sensibles, cada uno viene con sus muertos auestas con los que, a veces, tienen cuentas pendientes, o están elaborando el propio duelo. Si en la celebración acertamos a plantear los problemas de fondo, todos se sentirán concernidos.

En el funeral por una madre de familia, abuela de la casa, utilizando el texto de **Proverbios 31,10-31** (que dibuja a la mujer fuerte, dadora de vida, que se desvive por el cuidado de los suyos, compasiva con los necesitados y abierta a la confianza en Dios) se puede trazar un perfil en el que cada uno siente reflejada a su propia madre.

Una muchacha me confiaba: *“cada vez que acompaño aquí a mis amigas ante la muerte de su madre, revivo el funeral por la mía”*.

Al final de un funeral por un varón de 60 años, muy querido por todos, se me acerca uno de sus amigos para pedirme que necesitaba hablar despacio conmigo.

En el posterior encuentro revelaba cómo le habían impactado la celebración en el tanatorio y el funeral por su amigo; le había removido el recuerdo de la muerte de su mujer hacía 2 años; entonces quedó confuso, había cometido errores importantes respecto a ella; ahora se sentía arrepen-tido y necesitaba rehacer su comunicación con ella.

#### 4. Los símbolos

Los símbolos sencillos, no amontonados, juegan también un papel decisivo en las celebraciones de difuntos, en orden a conectar con la sensibilidad de los participantes, y también para alumbrar la otra dimensión a la que han de acceder para entrar en comunión profunda con Dios y con el difunto.

El símbolo central es la **Mesa del Altar**, que evoca la mesa familiar en la que hemos compartido, tantas veces, el alimento y la vida tejida de gozos y penas junto al ser querido que tenía en ella su lugar insustituible. La mesa familiar de Dios borra fronteras. Dios nos invita, comparte el pan amargo de nuestro dolor y nos alimenta con su pan de vida eterna. Cuando compartimos el pan de la Eucaristía en memoria de nuestros difuntos, ellos desde el otro lado de la mesa de Dios, se asocian a esta comida que adelanta el reencuentro definitivo con ellos. Desde el más allá inspiran nuestros actos, pues lo cotidiano no basta para alimentar a los humanos.

Otro símbolo importante es la **luz** de Dios que ha de iluminar las tinieblas de la muerte. Al final de la celebración se entrega el cirio, que ha alumbrado durante la celebración, al familiar más cercano para que lo mantengan encendido en la casa. Esa luz es señal de que el ser recordado va a seguir siendo un punto de referencia para seguir haciendo el camino de la vida bajo su inspiración.

En el funeral por una madre de familia de origen rural y que había sido **el fuego inextinguible del hogar familiar**, utilizamos un cuenco con carbones encendidos, añadí el incienso de buen olor mientras se leía este mensaje evocador:

*Nuestra madre ha sido el fuego de nuestro hogar, nuestro pan de cada día.*

*En el fuego de su seno prendió la vida de sus cinco hijos.*

*Cada mañana, madrugaba para encender la leña y el carbón donde cocinaba, a fuego lento, el alimento de la familia.*

*A la luz del candil, tejía y retejía la ropa de los suyos.*

*Sus ojos luminosos vigilaban la frente enfebrecida cuando estábamos enfermos. Brasas de su amor*

*traspasaban el entorno familiar  
y animaban el hogar  
de familiares y vecinos.*

*Cada domingo, a la mañana,  
Dios reencendía su anhelo  
en la lámpara del sagrario  
del templo parroquial.*

*Tras su muerte,  
cada vez que remuevo  
las cenizas de su vivo recuerdo  
aún me quemó.*

En el funeral por un abuelo que había sido labrador hasta el final de sus días, utilicé un cuenco lleno de trigo. Al final de la celebración, mientras iba soltando suavemente entre los dedos un puñado de trigo, fui recitando como su testamento para los suyos:

*Sin saber quién recoge, sembrad,  
serenos, sin prisas  
las buenas palabras, acciones, sonrisas;  
sin saber quién recoge, dejad  
que se lleven la siembra las brisas.....*

*No os importe no ver germinar  
el don de alegría.  
Sin melancolía,  
dejad al capricho del viento volar  
la siembra de un día.*

*Las espigas dobles romperán después;  
yo abriré la mano  
para echar mi grano,  
como una armoniosa promesa de mies  
en el surco humano.*

*Brindará la tierra su fruto en agraz,  
otros segadores  
cortarán las flores,  
pero habré cumplido mi deber de paz,  
mi misión de amores.*

La sensibilidad y oportunidad van sugiriendo otros símbolos a los que es necesario dar el oportuno encuadre para que resulten significativos.

Cierro aquí este breve repertorio de pistas y posibilidades que tenemos entre manos, a través del tesoro de nuestras celebraciones litúrgicas, en orden a ayudar a elaborar el duelo en una perspectiva de comunión humana y creyente respecto de los seres queridos que se nos van en la muerte. Y para concluir sirva esta constatación:

La certeza de que los muertos viven con nosotros es el pan cotidiano de millones de madres, esposas, maridos, hijos que han perdido al ser amado.

Los que se nos fueron tiran de nosotros y mantienen viva nuestra esperanza como respuesta a esa llamada que nos viene del otro lado.

Los que se nos mueren llegan a ser como un regazo palpitante e invisible, pero presentido que nos protege del frío del camino y torna cálida nuestra existencia sumergida en el amor.

6.1

## Acompañar al que está viviendo el duelo.

> José Luís Segovia Bernabé.  
Sacerdote y Educador. Madrid.

*A tantos amigos cuyo solo recuerdo  
me conmueve las entrañas.  
En su memoria.  
Y a quienes con primor cuidaron  
de ellos. Con gratitud.*



José Luís Segovia.

No soy experto en Pastoral de la salud -cada vez dudo más serlo realmente en algo-, sino, simplemente, alguien que ha acompañado durante bastante tiempo, junto con otra mucha buena gente de la **Parroquia de San Carlos Borromeo** y de la **Asociación Apoyo**, cristianos y no cristianos, el intento de buen vivir de chavales y chavalas demasiado jóvenes para morir, próximos al entorno de la marginación, generalmente vinculados al abuso de drogas y a la enfermedad del Sida. Las sencillas reflexiones que siguen -a modo de inconexa y espontánea narración- están hechas exclusivamente desde esa experiencia, vivida sobre todo en la década de los años 80 y en los primeros 90.

Por supuesto que ni la Iglesia ni nadie sensato desean el dolor, sin embargo éste, en lo que tiene de ineludible, constituye un ámbito para ser humanizado, acompañado, aliviado, dignificado y dotado de un nunca-del-todo entendido misterioso sentido. En lo que tiene de evitable, debe empeñarnos en minimizarlo y acercarnos al sueño de Dios: que nadie sufra. A ello contribuye sin duda la Pastoral de la salud que, no obstante, sospecho, ni tiene, ni reclama, la exclusiva en la atención a los enfermos y vulnerables (también deben “pintar” las parroquias, los movimientos, etc.).

Vayamos al grano. Sin demasiados planteamientos complejos, ni teológicos ni existenciales (lo mejor es siempre, como decía **Francisco de Asís**, “**el Evangelio sin glosa**”), un grupo de veinteañeros nos fuimos vinculando personalmente con gente de nuestra misma edad y poca más, ejerciendo la sencilla ecuación del “juntos podemos”, en un ilusionante y duro itinerario compartido para abandonar las drogas y los “malos rollos”, y para empezar a vivir críticamente de otro modo. Se trataba, sobre todo, de realizar un seguimiento personalizado que atendiese a todas las dimensiones de la persona. Cuando, tras muchos errores y fracasos, empezamos a caminar en la recta dirección, ¡zas!... aparece el “maldito bicho” y empieza a poner la zancadilla. Se nos morían a chorros. A muchos nos han quedado secuelas. Es algo tan antinatural que jóvenes acompañen a morir a otros jóvenes... Incluso, a veces, ante la inexistencia de familiares,

teníamos que tomar decisiones médicas difíciles. Algunos llegamos a tener fobia a los cementerios; en ocasiones, rezar el responso suponía un enorme esfuerzo. Sacábamos fuerzas de flaqueza para alentar el caminar de los supervivientes, para iluminar un camino difícil, salpicado de enormes baches, pero dónde lo peor estaba aún por llegar.

El pánico en los ojos de quienes miraban de soslayo a través del biombo, con el que se trataba inútilmente de ocultar la muerte a los compañeros de habitación y de infortunio, impresionaba aún más que la muerte misma. Creyentes y no creyentes nos fundíamos en impotente abrazo ante la muerte cruel de tantos y tan buenos amigos, tras días y noches de butaca hospitalaria, a veces acompañados, en forzada vigilia, por los policías nacionales de custodia.

Siempre hemos puesto mucha fuerza en la clave del encuentro mutuamente personalizador y sanante. Tocar el corazón del otro -y dejarse tocar, claro- abre un auténtico vergel de posibilidades. También compromete infinitamente más a quien acompaña. Y lo desgasta y lo cansa. No creo que hoy algunos pudiésemos repetir con la misma intensidad esas vivencias. No estábamos protegidos ni por la experiencia, ni por el papel social o eclesial, ni por nada. Lo suplíamos con lazos afectivos ("*sólo se educa por contacto*", decía **M. Buber**), cultivando los valores fuertes (estos -como virus benignos- simplemente se contagian) y dejándonos llevar a empellones junto al dolor por el "*Dios amigo de la vida*".

Efectivamente, buena parte de nosotros éramos cristianos, hombres y mujeres militantes de Iglesia. Bastantes entendimos entonces la fe en Dios como aprendizaje del despojamiento de las respuestas claras y totales, del cultivo de la confianza sin asideros, del vivir a la intemperie ayunos de razones, o de, sencillamente, no perder la esperanza en ausencia de señales.

Más que "Todopoderoso" empezamos a denominarlo -también en la liturgia- "Todocariñoso". La idea de poder repelía a quienes habían pasado

por la policía, los jueces y la cárcel. ¡Como para hablarles del Supremo Legislador o del Juez Supremo! Más entendían al Cristo crucificado entre ladrones, abierto, desde su desgarramiento, al otro (**Dimas**) y al Totalmente Otro (el incomprensible Buen Dios), yuxtaponiendo un grito impotente de queja ("*¿por qué me has abandonado?*") a otro de confianza en el desvalimiento ("*en tus manos encomiendo mi espíritu*") y regando todo con la sangre del perdón y la Promesa.

Por cierto, nunca agradeceremos bastante el respeto de los no cristianos de entre nosotros hacia la cobertura de las necesidades espirituales y explícitamente religiosas de los que íbamos denominando cariñosamente "nuestros chavales". Nunca faltó ninguno a ningún funeral.

Estuvieron siempre a los pies de cuantas cruces encontramos en esos años. Descubríamos también entonces que no teníamos que "llevar" Dios a nadie ¡El estaba ya en ellos y ellas desde mucho antes! Sólo, en su caso, enseñar a balbucear su nombre y, siempre, reconocerle entre tanta buena gente, paradójico sacramento ateo del buen Dios.

En un apresurado intento de sistematizar distinguiría tres momentos en el acompañamiento de la vida de estas personas.

El primer momento crítico (sobre todo en los primeros 80, antes de que se extendiesen los benditos antirretrovirales) se producía cuando se les comunicaba la condición de portador de VIH. En ese momento de impacto emocional, se pensaba que el ser portador del virus equivalía a una condena a muerte de manera prácticamente inminente. La experiencia nos hizo descubrir que los médicos generalistas eran notablemente menos habilidosos en el manejo del lenguaje y la información que los médicos especializados de los grandes hospitales que solían ser bastante más cuidadosos.

¡Que importancia tiene la descuidada comunicación personal médico-paciente! Cura más la palabra que acoge, explica y cuida que el mejor fármaco en manos de un excelente clínico bruto.

Muchos, entonces, encontraban la excusa perfecta para lanzarse a una loca espiral de consumo de drogas y suicidio más o menos larvado. “*Al menos de un pico me muero a gusto*”, decían algunos. No resultaba fácil convencerlos de lo contrario. Con algunos, desgraciadamente, no lo logramos. Con otros, la receta era siempre la misma: estar con ellos y mostrarles que todos tenemos que morir, que lo podemos hacer como perros o como personas con dignidad. A lo segundo ayuda el sentirse querido y acompañado y, por supuesto, el saberse en manos de Quien nos sobrevuela con su incondicionalidad.

El segundo momento delicado era el de las hospitalizaciones intermitentes. En efecto, la aparición de los primeros síntomas y patologías provocaba periodos de hospitalización, seguidos de otro de convalecencia, prolongados en otros de aparente bienestar y vuelta a empezar recurrentemente. Ello generaba no pocas pérdidas del puesto de trabajo en unos o dificultades definitivas para incorporarse al mundo laboral en otros.

Nuestro papel, una vez más, consistía en acompañarles y animarles, sobre todo cuando sus colegas empezaban a morir uno tras otro. Muchos tenían tanto pavor a la soledad como a la muerte. Eran momentos de hablar de lo divino y de lo humano; también de reír, de recordar, despedirse y, por supuesto, de callar. ¡Qué bien lo dice el Papa en Deus Caritas est!: el silencio es otro lenguaje del amor de Dios.

¡Qué valiosos son los silencios prolongados rellenos de complicidad impotente junto a la cabecera de los enfermos! Recuerdo también el desasosiego de la falta de privacidad. A veces la casi imposibilidad de mantener una conversación íntima o una confesión. ¡Y qué sanante se muestra el sacramento de la reconciliación en estos casos!

Siempre he pensado que cuando Pablo dice eso de que cuando tu conciencia no te perdona, sábette que hay un Dios más grande que ella, capaz de regalarte el perdón, el de Tarso estaba pensando en él mismo, en la culpabilidad por tantos muertos debidos a su acción o a su omisión en su etapa

anterior. ¡Cuántas culpas horribles jalonan la vida de estos muchachos y su paso a trompicones por la vida! ¡Cuánto error inconfesable acaba en-trando por la puerta grande del perdón y de la paz!

Pero quizá el momento más difícil para todos era el de la despedida. En los últimos días las preguntas se multiplicaban. Recuerdo a **Enrique de Castro** diciéndole a un chavalete suyo, “*Sí, Paco, es como cuando yo te tomo de la mano. Dios te agarrará de la otra y nunca más la soltará. Así pasarás a la otra orilla*”. “*No me soltéis ninguno de los dos*” musitaba el muchacho, muy jovencillo, mientras se aferraba con firmeza a la mano del cura. Otras veces, a los más asustados les susurrábamos: “*no tengas miedo, déjate querer por Dios, déjate llevar*”.

Con buena parte de ellos celebrábamos el sacramento de la unción. Con palabras que entendiesen, lo concluíamos con una licencia que no escandalizará ni al más ortodoxo liturgista: dándonos en la frente un beso de parte de Dios. No sé si la expresión es feliz, pero nos sentíamos orgullosos de que gente que había mal vivido, tratados como animales por los que nos llamamos buenos, muriesen con tanta dignidad: ¡reconocidos, por fin!

Acabamos barruntando con poco margen de error la proximidad de la muerte. Ésta, sin embargo, experta en no avisar demasiado, más de una vez nos pilló, para nuestro desasosiego, tomando un café en la maquina de la sala de espera de planta. Cuando los despedíamos, siempre le pedía a Dios lo mismo. Egoístamente querría morir como buena parte de aquellos que tuvimos la fortuna de acompañar.

Querido por los cercanos, acompañado, con los menores dolores y asistido por los sacramentos de la Iglesia, auténtica gracia de Dios en la desgracia. Naturalmente, hubo quienes no quisieron cuentas con lo religioso. Pero nadie se negó jamás a las carantoñas, a los cuidados, a las bromas (sí, a las bromas) y al cariño. Nunca he dudado que también ahí, en ellos, con no menor intensidad, estaba la gracia de Dios.

El último momento era el del funeral. Suponía para todos la conclusión simbólica del duelo más inmediato y el comienzo de la esforzada cotidianidad. Esto no sólo para los familiares sino también para los acompañantes. Por eso es bueno el lapso de una semana entre el entierro y el funeral. Cuando todo se hace muy deprisa no queda margen para rumiar, llorar y sosearse.

Me viene a la memoria el trabajo impresionante que realizó toda la Iglesia en Madrid y la discretísima pero eficaz coordinación que hubo entre la atención pastoral temprana en el mismo lugar del atentado, la posterior en el **IFEMA** y la que luego se propició con las parroquias a las que pertenecían las víctimas y sus familiares.

Incluso el plan de choque que prepararon desde **Caritas de Madrid** para cualificar a los agentes de pastoral en la prevención y detección del shock postraumático que podía extenderse -felizmente no fue así- entre amplios sectores de la población. Señalo esto haciendo memoria de los duros funerales de las víctimas que a muchos nos tocó celebrar.

Siempre he creído que la fe no es un parachoques frente al dolor o a las preguntas sin respuesta evidente. Por eso, sobre todo con los alejados, nada mejor que empezar con lo que nos une: el dolor compartido, la zozobra existencial, los interrogantes y hasta ¡la queja! Dios es tan bueno que nos permite ¡apuntar en su libro de reclamaciones! Luego, claro, no podemos silenciar la razón de nuestra esperanza: El Amor de Dios es más fuerte que la mala muerte.

La última palabra no la tienen ni el bicho ni el odio asesino. Es la Palabra de Dios, auténtica palabra de honor, que cumple la promesa y asegura que lo mejor de cada cual -seguro, de manera especial, la suma de los amores dados y los recibidos- acaba en abrazo eterno junto a Él. Misteriosamente surtimos de su soplido creador, misteriosamente volveremos a sus brazos.

Concluyo con un sentimiento agridulce. No sé si habré desvelado cosas que deberían seguir calladas en algún rincón escondido de

uno, aún no sanado del todo. Tampoco sé si esto es lo que se espera para la revista, pues hablé con unas pocas notas y sin grabar lo dicho. Citaré dos libros del amigo **Julián Carlos Rios Martín** en **SalTerra**, en el que se han volcado unas cuantas experiencias de este tenor. Se titulan “**Vientos de libertad**” y “**12 historias de dignidad y marginación**”.

Comparten todas ellas la misma idea que he tratado de desplegar en estas líneas: atender el bien morir tiene hartos más sentido cuando antes nos hemos implicado y complicado en el acompañamiento del buen vivir.

## Formar a quienes acompañan a otros en el duelo.

> Alfonso Gea Romero.

*Responsable del servicio municipal de Atención al Duelo de Terrassa.*

*Delegado Diocesano de Pastoral de la Salud y Coordinador del SIPS de Cataluña.*



Alfonso Gea Romero.

## De un Servicio de Atención al Duelo a unos cursos.

El año 2004 se iniciaba en Terrassa el primer curso de Acompañamiento en el duelo. Desde entonces han pasado por estos cursos más de cuatrocientos profesionales del mundo de la sanidad, el trabajo social, la educación, el voluntariado y la pastoral.

El alumnado si bien tiene una misma motivación inicial de formarse en el acompañamiento del duelo, entre sí, es heterogéneo tanto en el campo profesional que puede ir desde la marginación o la escuela hasta el hospital o la parroquia, como en la formación académica, desde licenciados en psicología, medicina hasta una formación muy elemental.

Esto nos ha obligado siempre a usar un lenguaje inteligible, con los mínimos tecnicismos posibles, cosa que hasta los más formados han agradecido.

El primer curso, más teórico, del que se ha publicado el libro **"Acompañando en la pérdida"**<sup>1</sup>, se complementa con otros dos, de segundo y tercer nivel respectivamente.

El Servicio de Atención al Duelo se inició tres años antes que los cursos. El Ayuntamiento de Terrassa, desde los servicios funerarios, pensó que quedaba un vacío en la atención ciudadana con las personas que quedaban con muchas dificultades de adaptación para la vida de cada día. Se contrataron dos profesionales que al cabo de un año no lograron implantar el servicio.

Después del fracaso inicial, el gerente de la empresa tuvo la idea de invitarme para poner en marcha el servicio. Ante mi extrañeza de que una institución municipal donde gobierna un grupo político que en apariencia no es afín a la

1- Gea Romero, Alfons; Acompañando en la pérdida. San Pablo, Madrid 2007.

Iglesia, me respondieron que buscaban el perfil de un "cura" que además tuviera la formación académica correspondiente para poder optar a la plaza de trabajo.

Digo esto más que nada, porque una de las claves del trabajo en el duelo y que los profesionales captan es esa "sabiduría" que emana de contemplar a la persona en su totalidad comprendiéndola en su interioridad.

Y de eso los de iglesia sabemos mucho. Quizás nos falte poner palabras a lo que hacemos, pero dos mil años consolando dan un bagaje que otras instituciones no tienen.

Lo asumí como un reto, más que nada porque pensé que indirectamente sería una herramienta de evangelización o una manera de estar presente en el mundo más allá de la sacristía.

El servicio funcionó con éxito de tal manera que las mismas personas que acudían eran portadoras de su bienestar a los profesionales médicos que les atendían. Esto provocó la demanda por parte de estos profesionales de compartir la experiencia.

Empezamos por un primer curso y ante la avalancha hemos ido haciendo los que anteriormente he mencionado.

## De la muerte a la pérdida.

En un principio tanto por la ubicación del Servicio, el tanatorio, como por el tema, los alumnos vienen a aprender sobre el morir y la muerte y acaban sabiendo que antes que ésta están las pérdidas que vamos arrastrando a lo largo de la vida, de las que muchas veces no somos conscientes pero que silenciosamente entorpecen nuestro caminar. Junto a la pérdida muchas veces silenciada está el dolor expresado de manera confusa e incluso

violenta. Comprender toda esta trama, para muchos profesionales ha sido de gran ayuda. Desde los que trabajan en psicología con adolescentes que descubren en los conflictos duelos no elaborados, o las trabajadoras sociales que aprenden que en marginación hay muchos duelos patológicos, hasta los sanitarios que se acercan mejor al sufrimiento que está más allá del dolor físico.

## De la pérdida de los otros a mis pérdidas.

Sin pretenderlo a medida que se desarrolla el curso la teoría se va asimilando desde la propia experiencia de la pérdida, de manera que cada profesional se va transformando en una persona preparada para acoger y comprender a otra desde la propia experiencia de dolor.

Al principio están interesados en las técnicas y acaban afinando la principal herramienta que es la propia persona.

Al inicio del curso se les proporciona un cuestionario dónde se les pide que hagan una autoevaluación del recorrido de una pérdida personal. Aquella que haya incidido más en su vida. Este cuestionario, en los cursos que disponemos de más tiempo lo trabajan por grupos. Más tarde, en el segundo nivel, en el que se parte de las propias pérdidas se trabajará sobre lo que han reflexionado.

## De la pérdida a las pérdidas.

En la era de la tecnología todavía no ha llegado la máquina de describir el dolor. La pérdida que da nombre a la situación del doliente: muerte de un ser querido, despido laboral, divorcio, enfermedad...

en realidad es sólo el nombre de las cosas que perdemos con aquella ausencia. Hemos visto por ejemplo, algunos ancianos que sufren más porque no pueden acariciar su mascota en el hospital, que por el mismo hecho de morir que no les provoca ningún miedo. En el curso intentamos desmontar y desmitificar tópicos ayudando a acercarse a la persona que sufre descubriendo en ella su dolor. Es decir a hacer la radiografía del dolor.

Se hace necesario dar unas cuantas claves de interpretación de la sociedad que silencia el dolor y en algunos casos, el de las pérdidas especiales lo margina e ignora.

### Tres niveles diferentes:

El primer curso es sobre todo teórico, en el sentido de que son clases magistrales. El material empleado es una simple pizarra que nos sirve de soporte gráfico para dibujar los hilos invisibles del dolor y explicar de manera esquemática los procesos en el duelo. En este primer nivel abundan los ejemplos tanto de la atención en el duelo por la muerte de un ser querido, como la vida del enfermo en el hospital. Las preguntas también son numerosas y ayudan no solo a concretar sino que en ellas comprobamos cómo se va asimilando la teoría.

El segundo nivel está pensado para un grupo reducido de diez a quince personas. La dinámica es diferente. Se parte del trabajo personal de una pérdida en nuestra vida que hayamos elegido.

Siguiendo la metodología de un grupo de autoayuda, sin pretender ser terapéutico, los componentes del grupo, alumnos, muestran su dolor trabajado. El aprendizaje consiste tanto en hacer la propia radiografía del dolor como en aprender a descubrirla en el otro. La reflexión y el análisis se aúnan con la expresión de sentimientos, de manera que teoría (del primer nivel) y práctica se juntan.

El tercer nivel consiste en practicar la relación de ayuda en el duelo, partiendo de algunos casos concretos. Está pensado para profesionales o personas que se dedican al trabajo en el dolor.

### Primer nivel

Objetivos:

1. Acercarse a las propias pérdidas dentro de un proceso de crecimiento personal.
2. Reflexionar sobre las capacidades para afrontar el desapego en la vida.
3. Conocer el proceso del duelo, sus etapas y dificultades de elaboración.
4. Conocer las diferencias evolutivas en los niños, adolescentes y jóvenes, en el proceso de duelo.
5. Reflexionar y aprender actitudes y habilidades necesarias para el acompañamiento en el duelo y en grupos de ayuda mutua.
6. Reflexionar sobre la espiritualidad de la esperanza y el dolor.

### Contenidos del curso

#### 1. Conceptos básicos: afección, pérdida y elaboración del duelo.

- 1.1. El vínculo: cómo nos unimos a las cosas.
- 1.2. La pérdida: como toda separación genera ansiedad.
- 1.3. Vinculación por defecto.
- 1.4. La elaboración del duelo: panorámica general.
  - 1.4.1. Trabajar el dolor.
  - 1.4.2. Radiografía del dolor.
  - 1.4.3. Partir de la experiencia personal.  
Elaboración de la encuesta.

**2. Reconstrucción del significado y experiencia de la pérdida.**

- 2.1. Reelaborar.
- 2.2. Duelos englobados en una misma pérdida (duelos simultáneos)
- 2.3. Elaboración del duelo paso a paso.
  - 2.3.1. Distintas fases, estadios o etapas en el duelo.
  - 2.3.2. Lo que aflora en cada fase.
  - 2.3.3. El duelo en el entorno cultural occidental.

**3. Reacciones normales en el duelo no complicado.**

- 3.1. Duelos complicados y no complicados.
- 3.2. Características del duelo no complicado.

**4. Acompañamiento en el duelo: facilitar el duelo no complicado.**

- 4.1. El enfoque terapéutico integrativo.
  - 4.1.1. Desde la psicología humanista.
  - 4.1.2. Desde la psicología dinámica.
  - 4.1.3. Desde el enfoque conductista.
  - 4.1.4. Desde el esquema cognitivo-conductual
- 4.2. La relación de ayuda (counseling)
  - 4.2.1. ¿Qué es y cómo se lleva a cabo?
  - 4.2.2. Los distintos grados o formas de comunicación.
  - 4.2.3. ¿Quién es quien en la relación de ayuda?
  - 4.2.4. El lenguaje no verbal.
  - 4.2.5. La confrontación dialéctica.
- 4.3. Competencias que deben alcanzarse para iniciar una relación de ayuda.
  - 4.3.1. Competencias que deben alcanzarse para realizar una relación de ayuda.
  - 4.3.2. Cuestionar la manera de comunicarse con los demás.

---

# Abantia

## Instalaciones

Instal.lacions específiques d'establiments sanitaris  
Instal.lacions d'electricitat (alta i baixa tensió)  
Instal.lacions de seguretat  
Instal.lacions contraincendis  
Instal.lacions de comunicacions  
Instal.lacions de control

c/Asturias, 8-10  
08830 Sant Boi de Llobregat

Telf. 93 552 14 00

Fax. 93 552 15 00

- 4.3.3. Reflexionar sobre las motivaciones que llevan a querer ayudar a los demás.
- 4.3.4. Convertirse en personas capacitadas para mantener un diálogo a nivel de sentimientos.
- 4.3.5. Tener integradas las dimensiones negativas de la vida.
- 4.3.6. Ser capaces de desarrollar actitudes de empatía y aceptación incondicional.
- 4.3.7. Cultivar habilidades básicas que requiere una relación de ayuda.
- 4.4. La educación emocional.

## 5. Identificación del duelo complicado o patológico.

- 5.1. Tipologías de duelo complicado: características generales.
  - 5.1.1. Duelo maniaco.
  - 5.1.2. Duelo histérico.
  - 5.1.3. Duelo obsesivo.
- 5.2. Duelos retardados.
- 5.3. Factores de riesgo.

## 6. Elaboración de pérdidas de tipo especial.

- 6.1. Duelos autorizados y no autorizados.
- 6.2. Tipos especiales de pérdidas.
  - 6.2.1. La muerte de una persona con deficiencias psíquicas o físicas.
  - 6.2.2. La pérdida de alguien que se amaba en secreto.
  - 6.2.3. La muerte de una persona excluida socialmente.
  - 6.2.4. La muerte de un animal de compañía.
- 6.3. Llorar un suicidio: la importancia de la desculpabilización.
  - 6.3.1. Aproximarse a una herida: el modelo biopsicosocial.
  - 6.3.2. Posibles explicaciones ante un suicidio.

## 7. Sistemas familiares y duelo.

- 7.1. Variables que afectan a la pérdida.
  - 7.1.1. Identidad y rol de la persona perdida.
  - 7.1.2. Características de la persona que sufre la pérdida.
  - 7.1.3. Causas y circunstancias de la pérdida.

- 7.1.4. Aspectos psicosociales: duelo y familia.
- 7.2. La muerte y los niños.
  - 7.2.1. Una vivencia secuestrada.
  - 7.2.2. Un aprendizaje totalmente nuevo.
  - 7.2.3. Orientaciones prácticas para padres y educadores.
  - 7.2.4. Caso práctico: el duelo de Andrea y Sara.
- 7.3. Los adolescentes ante la muerte.
  - 7.3.1. El miedo al estigma.
  - 7.3.2. Problemas con la exteriorización de los sentimientos.
  - 7.3.3. Su negación adaptativa.
- 7.4. Vivencia de la pérdida en el universo juvenil.
  - 7.4.1. Lo que nos asusta, da miedo, nos persigue.
  - 7.4.2. Compartir: elaboración colectiva del duelo.
  - 7.4.3. La empatía y la responsabilidad que nacen del dolor.
  - 7.4.4. Un momento para crecer.
  - 7.4.5. Una unidad didáctica para secundaria.

## 8. La relación de ayuda en grupo.

- 8.1. El dolor también tiene rostro.
  - 8.1.1. Elementos de un grupo de autoayuda.
  - 8.1.2. Objetivos operativos.
  - 8.1.3. Normas de funcionamiento.

## 9. Experiencias de acompañamiento en el duelo.

- 9.1. Tipos de grupos de duelo.
  - 9.1.1. Grupos no profesionales.
  - 9.1.2. Grupos clínicos.
  - 9.1.3. Grupos semiprofesionales.

## 10. La liturgia, la oración y los rituales en el duelo.

- 10.1. La muerte, un rito de paso.
  - 10.1.1. Los rituales hoy en día.
  - 10.1.2. El mundo de la fe.
- 10.2. Sentido de un ritual de despedida.
  - 10.2.1. Componentes y estructura.
  - 10.2.2. Como ejemplo: el memorial de grupo de duelo de Terrassa.

## Segundo nivel

La participación en este curso implica el trabajo personal y en grupo sobre las propias pérdidas.

### *Objetivos:*

1. Aplicar las técnicas de dinámica de grupos en el trabajo del duelo.
2. Partiendo de las propias pérdidas y siguiendo la dinámica empleada en los grupos de autoayuda, se introducirán conceptos que lleven a la reflexión.

### *Contenido del curso:*

1. Características de las diferentes pérdidas y la programación terapéutica.
2. El rol del facilitador del grupo.
3. Normas de funcionamiento.
4. Selección de los usuarios. Introducción y dinámica de las sesiones.
5. Evolución del grupo, inicio y cierre.
6. Evaluación de la elaboración de las pérdidas.

## Tercer nivel

### *Objetivos:*

1. Experimentar la relación empática con las personas que padecen una pérdida.
2. Aprender la empatía dentro del proceso terapéutico.
3. Trabajar las habilidades propias para acompañar en las diferentes pérdidas del ciclo vital.
4. Establecer una dinámica de autoevaluación del proceso terapéutico.

## Contenidos del curso:

Se trabajan casos de duelo (cualquier pérdida dentro del ciclo vital de la persona). Este curso es continuación del anterior en el que se trabajaron las propias pérdidas y se sentaron las bases teóricas del proceso de duelo. En este tercer nivel se trabajan las habilidades terapéuticas.

Tiene una dinámica de participación activa donde la implicación de los participantes es necesaria.

6.3

## Educación para vivir el duelo.

> María García.  
Profesora Centro de Humanización  
de la Salud. Tres Cantos. Madrid.  
Experta en Counselling.



María García.

Me gustaría, para empezar, darle un giro al título de esta comunicación. Educar me suena a dirigir, instruir, adoctrinar, que quedan lejos de lo que para mí ha sido y es **acompañar** en el duelo.

Por otro lado me parece importante rescatar de este término algo que va muy unido a él y es la importancia del contexto histórico en el que esta educación se va conformando.

La semana pasada estuve dando un curso a personal sanitario del Hospital San Jorge de Huesca, sobre cómo acompañar a enfermos y familiares al final de la vida.

Les resaltaba la importancia de apoyar mucho a la familia, porque si les acompañamos bien, podemos prevenir el duelo patológico y además conseguir que la persona se enfrente al momento de la muerte sin que ésta sea una experiencia devastadora.

Una mañana, antes del curso, me acerqué al Museo Pedagógico, donde hay una exposición de las características de la educación en España en distintos momentos desde la República a nuestros días.

Me emocionó volver a ver los renqueantes pupitres dobles de madera, los viejos mapas amarillentos, la estufa de leña y el olor peculiar de la escuela que pude disfrutar al final de cada curso cuando iba a mi pueblo, pues allí terminaban más tarde las clases.

Pude poner imagen a tantas historias que mi tía **Demetria** nos contaba del **Libro del Buen Amor** o las peripecias de los muchachos en tiempos de mi madre.

Me emocioné consciente de la influencia tan fuerte que la escuela y la educación tienen sobre nosotros. Por eso me parece imprescindible reconciliarnos con el contexto sociocultural de este momento, para que podamos distinguir las pautas de un acompañamiento para un duelo sano, conociendo las barreras que nuestro momento nos

impone y también teniendo en cuenta los recursos que nos ofrece.

Hemos de ser conscientes de que hoy en día el tabú ya no es el sexo; hoy de lo que no se habla es de la muerte. Tratamos de evitarlo a toda costa, incluso borrando los indicios de un deterioro seguro (nada de arrugas y manchas en la piel propias de un cuerpo que envejece, por cierto, desde el momento en que nacemos, si no antes; los anuncios de ancianos son para hablarnos de remedios para frenar el envejecimiento y se sobrevaloran la juventud, su fortaleza, etc.) Se glorifica la juventud y se resalta lo negativo de la vejez.

En un contexto así, la muerte queda fea. Así es que la llevamos lo más lejos posible y por supuesto, no queremos saber nada de todo lo que huela a debilidad, fragilidad o finitud.

Las defensas que nos ayudan a manejarnos en el mundo, actúan protegiéndonos en gran medida, de la vulnerabilidad frente a la pérdida y a la vez nos priva de desarrollar mecanismos adaptativos frente a situaciones difíciles porque, el dolor que produce la pérdida, nos indica, como ningún otro sentimiento cuánto valía para nosotros lo que perdimos.

El vivir ajenos a esto a menudo provoca que no comprendamos la importancia que tiene algo hasta que lo perdemos.

Mirar de frente la muerte significa darnos cuenta precisamente de eso, de que somos vulnerables. Se ha dicho: *“morir es un proceso de continuas pérdidas”*, yo digo que eso es precisamente vivir, pues según vamos viviendo vamos dejando atrás lugares, experiencias, proyectos, personas y compromisos.

Nuestra vulnerabilidad frente a la pérdida, entiendo que es directamente proporcional a nuestro compromiso con el mundo, con la realidad y/o las personas que potencialmente son “perdibles”. Comprometerse es darse, donar nuestro ser por amor. La herida es la reafirmación de nuestra

capacidad de establecer lazos de afecto, de comprometernos emocionalmente con el mundo y hallarle un sentido.

Por otro lado, como en realidad no se puede detener el curso de la vida tal cual es, nuestra cultura fomenta en nuestro imaginario muchas expectativas poco realistas. La expectativa es la manera en que contemplamos por anticipado el mundo.

Las expectativas son potencialmente fuentes de heridas y lógicamente las vidas más llenas de desesperación son las que tienen más expectativas no realistas. La vida es un constante nacer y perecer, es el dinamismo vital. No hay engaño...la vida es así.

Amar y desprenderse son dos procesos que implican apertura. A veces preferimos protegernos, no estar abiertos, precisamente porque la apertura nos hace vulnerables.

Así es que remoloneamos en nuestro compromiso, para no abrirnos al amor, en la ilusión de sufrir menos la pérdida y lo que realmente sucede es que nos perdemos la vida. Como decía **John Lennon**: *“La vida es eso que sucede mientras nosotros nos dedicamos a otra cosa”*.

Para abrirse hace falta confiar en uno mismo, saber que aunque suceda la pérdida, nos podremos recuperar de ello. Implica poder decir adiós sabiendo que somos más grandes que aquello que soltamos, que nuestro ser no desaparece con lo que se pierde, que podemos convivir con la pérdida (Ayuda mucho ver cómo otros cercanos viven el duelo).

Es decir hacer el duelo supone conocerse. Descubrir qué significa una pérdida para nosotros es el primer paso para comprender nuestro dolor y superarlo.

La pérdida duele y duele más intensamente cuanto más tiempo se niega. Esperar más de lo que nos puede ofrecer la realidad nos hiere inten-

samente y nos desgasta pudiendo evitarlo. El duelo es sentir, soltar y situarse en el nuevo vivir. Hacer el duelo requiere vivir conscientemente nuestra naturaleza itinerante, desinstalada.

Para esto necesitamos acompañarnos de alguien, porque toda herida a la que no se le da expresión, deja algún dolor dentro. Nada resuelve mejor una pérdida que sufrirla y llorarla, aunque con frecuencia esto incomoda a quien está cerca.

Casi siempre porque no conocemos los recursos para acompañar. De hecho, socialmente existe una cierta incoherencia entre esperar que se muestre dolor, pero que ese dolor dure poco porque nos incomoda e interpela nuestro nivel de compromiso con el dolor del otro.

Nos necesitamos unos a otros para poder alimentarnos de los “manjares” con los que nutrir a quienes están débiles.

En definitiva como decía el filósofo judío **Martín Buber** (filósofo judío s. XIX y XX):

*“... una sociedad puede ser considerada como humana en la medida en que sus miembros se afirman los unos a los otros, ...una humanidad real no existe más que allí dónde esta capacidad puede expandirse.”*

Estamos en la misma situación que describe el **Evangelio de San Juan capítulo 21, versículo 18**:

*“En verdad, en verdad te digo: cuando eras más joven te ceñías y andabas por donde querías; pero cuando seas viejo extenderás las manos y otro te ceñirá, y te llevará adonde no quieras.”*

Cuando el ser humano es privado de la iniciativa de intervenir es cuando sucede lo esencial de la vida... ahora si podemos decir libres... hágase tu voluntad. Es la gran invitación a entrar en comunión profunda y definitiva con Él...

### Por lo tanto:

A quienes queremos acompañar en el duelo se nos pide:

Hacer nuestro proceso personal en referencia al duelo. Cultivar una actitud profunda de Es estar presente, aquí y ahora en esto.

Este es el gran valor de nuestro tiempo, y hemos de incorporarlo en nuestro equipaje para acompañar en el duelo.

Así como el respeto que se muestra ante las diferencias, pues existen muy diferentes reacciones frente a la pérdida.

Estar, aquí y ahora, simplemente ESTAR. Lo efectivo de nuestra vida no está tanto en lo que hacemos como en nuestra presencia benévola.

Morir es dejar de hacer: el maestro **Eckart** (filósofo y místico alemán del s. XIII) predicaba: *“no piensen fundamentar la santidad en el actuar, porque no son las obras lo que nos santifican, más bien piensen en santificar aquello que hacen.”*

Y también conocer el contexto actual contrarrestando los límites que nos impone y potenciando sus recursos.

Ante la persona que sufre, siento que he de descalzarme con la consciencia de estar pisando tierra sagrada...tierra escogida para que actúe la Gracia.

Así mi mayor disposición será de contemplación y mi intervención, entiendo yo ha de limitarse a una presencia incondicional y benévola, es decir con la voluntad de hacer bien al otro, canal e instrumento de esa Gracia.

Soy consciente de que esto es una experiencia muy personal, no compartida por much@s.

Detrás de estas afirmaciones hay experiencias profundas de duelo, propias y ajenas...y ustedes

se preguntarán: *“esta chiquita tan maja y tan joven, seguro que no ha sufrido mucho, ¿qué nos va a contar del duelo?”*.

No quiero hacer alardes de pérdidas ni de lágrimas, sino agradecer a la vida el poder leer todas esas experiencias personales de pérdida, como llaves de incalculable valor que me han abierto las puertas del corazón de tantas personas sufrientes, muchas de ellas en duelo.

El saberme y aceptarme frágil y vulnerable, me ha permitido acercarme a las personas en duelo acogiendo su fragilidad. Ayudándoles a interiorizar que el verdadero vínculo, no posee, no se apropia del otro, deja que Dios haga en él, que siga su camino.

El ejemplo que guardo con más ternura y que todavía me emociona es el de la madre de **Gema** (20 años), cómo le dijo: *“puedes irte cariño, yo te seguiré queriendo, pero tienes que irte”*. A veces, me gusta imaginar qué le diría el muerto a la persona que se queda.

Quizás nos diría: *“No me busquéis entre los muertos...he entrado a una nueva existencia. Tened luto por mí pero no me retengáis, dejadme hacer mi camino. Y tened en cuenta que si volviera, si volviera, amaría más y buscaría más en esa realidad trascendente que abarca TODO”*.

Me gustaría ir interiorizando en el camino junto a los que acompaño a estar dispuesta a soltar, pues lo que retenemos impide la vida:

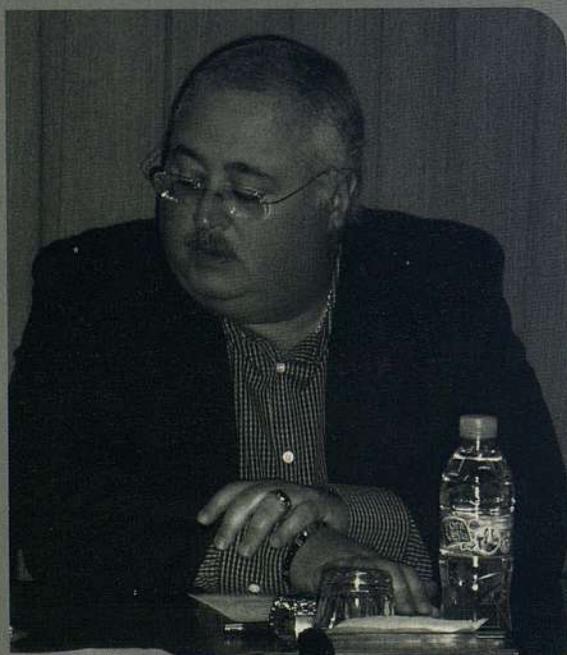
- Retener aliento = asfixia
- Retener alimento = envenena
- Retener a quien queremos = esclaviza

Si queremos amar hasta el extremo, hemos de aprender a amar desasidamente, desapegarnos de nuestras expectativas hacia el otro incluso y sobre todo, en el momento de la muerte.

# 6.5

## Los grupos de autoayuda para personas en duelo.

> **Luis Armando de Jesús Leite dos Santos,**  
Religioso Camilo.  
*Agente de pastoral del Centro Asistencial  
San Camilo (Tres Cantos).*



Luis Armando de Jesús Leite.

Sabemos que existen cada vez menos ritos fúnebres en nuestra sociedad aptos para favorecer la resolución de un duelo. Esta negación social de la muerte y del sufrimiento tiene repercusiones muy perjudiciales. Tanto para las personas como para las comunidades en situaciones de pérdida, que ya no comprenden la importancia de hacer sus duelos y, menos aún, saben cómo hacerlos.

Para contribuir a esa tarea, he decidido poner por escrito mis conocimientos y mi experiencia en grupos de ayuda para personas en duelo. Luego de tomar consciencia de la urgente necesidad de resolver las situaciones de duelo para conservar la salud psíquica, mental y espiritual, muchas personas sienten el deseo de organizar grupos de autoayuda, quieren también que las personas en duelo dispongan de un lugar donde expresar su sufrimiento, ayudando de este modo a prevenir los múltiples problemas psicológicos y sociales que sobrevienen a las personas, familias y comunidades que no reciben el aliento y el apoyo necesario para vivir sus duelos.

### Definición de un grupo de auto ayuda.

Es un grupo de personas que sufren una misma herida y que desean curarla, compartiendo sus vivencias y sus conocimientos. Se lo llama también grupo de sostén, grupo de apoyo o grupo de participación.

El grupo de autoayuda se distingue del grupo terapéutico por el hecho de estar organizado y dirigido por no profesionales. Los participantes no son clientes y no existen los honorarios.

Si un profesional de la salud dirige un grupo, no lo hace en tanto profesional, sino como persona que necesita ayuda. Puede hacerlo también con el fin de formar coordinadores de futuros grupos.

Este grupo espontáneo de personas que viven un mismo problema no necesita aprobación artificial, puesto que no tiene la pretensión de hacer un trabajo profesional. Se mantiene dentro de los límites de una

ayuda ordinaria, aún cuando emplee profesionales como supervisores o consultores especializados.

### **Un criterio para la formación del grupo: la homogeneidad.**

Para una mayor eficiencia en los grupos de autoayuda en el duelo es preferible, si es posible, buscar una cierta homogeneidad, en lo referente al tipo de pérdida vivido por los participantes: pérdida de un hijo, de un padre, de un esposo y, en lo referente a la edad: niños, adolescentes, adultos.

Ciertos tipos de pérdida podrían exigir la formación de un grupo especial: los casos de suicidio, por ejemplo, en los cuales se debe insistir sobre algunos aspectos del duelo y en los cuales la culpa debe ser tratada con cuidado. Si es imposible satisfacer el criterio de homogeneidad puede también formarse un grupo con personas que hayan sufrido diferente tipo de pérdidas.

Por otra parte, es desaconsejable poner en un mismo grupo a personas en duelo y a personas divorciadas. El tipo de pérdida es diferente, la persona en duelo, oficialmente, no ha sufrido un fracaso en su relación.

#### *Publicidad*

Hay varios medios para hacer conocer la existencia de los grupos de ayuda:

- Oralmente o mediante contactos personales.
- Por información dada por un profesional: sacerdote, médico, trabajador social, enfermera, etc.
- Por información dada por una agencia social: escuela, parroquia, hospital, tanatorio, etc.
- Por comunicados a la prensa, a la televisión comunitaria, a la radio, en la crónica de los acontecimientos sociales o en el diario local.
- Por colocación de afiches o por la entrega de volantes informativos en las salas de esperas de profesionales, en los servicios comunitarios, en las agencias sociales, en los hospitales, en los tanatorios, en la entrada de las iglesias, etc.

#### *Lugar del encuentro*

Es mejor elegir un lugar público antes que una vivienda particular, un lugar discreto, cerca de los servicios de transporte público, de ser necesario. Amueblarlo con sillas cómodas. Si existen gastos de alquiler, deberán ser pagados por los participantes.

#### *Frecuencia y duración de los encuentros*

La frecuencia ideal de los encuentros es de una vez por semana. Cada encuentro no debe durar mucho más de dos horas. Una serie de doce encuentros permite un trabajo en profundidad. No hay inconveniente en participar en varias series de encuentros. Puede ser un medio de avanzar en el duelo y, al mismo tiempo, una ocasión de brindar su apoyo a los nuevos participantes.

#### *Número de participantes*

El grupo ideal está constituido por siete a diez personas, pero puede también contar con solo cinco. Sin embargo, no debería sobrepasar las doce. Conviene más, en este caso, constituir subgrupos. Después del primer encuentro, es aún posible integrar nuevos miembros. Esto ya no es posible después del segundo; agregar nuevos miembros significaría un peso para el grupo desde ya comprometido en su marcha.

#### *Selección de los miembros*

Es necesario hacer una cierta selección de los miembros. Aquellas personas psicológicamente muy enfermas: suicidas, las que divagan o son incapaces de seguir una conversación, las que están bajo el efecto de drogas o del alcohol, tienen necesidad de una ayuda especializada. Es mejor derivarlas a servicios profesionales.

Es desaconsejable poner en un mismo grupo a miembros de una misma familia. Ocurre a menudo que temen abrirse por temor a entristecer al otro miembro de la familia. Sin embargo, en algunos casos especiales, puede ser beneficioso para una pareja encontrarse en el mismo grupo.

### *El diario de a bordo*

Es muy importante aconsejar a los participantes que utilicen un medio apto para continuar, después del encuentro, con lo que comenzaron en el grupo. Puede ser un cuaderno de anotaciones personales, llamado diario de a bordo, o la utilización de cintas.

La persona anota o dice en ellos sus reflexiones, las tareas que debe cumplir, sus progresos, etc., reuniendo así los textos que la ayudarán a prolongar los encuentros.

Ese diario escrito o grabado es estrictamente personal. En ningún momento se presionará a la persona para que lea o haga escuchar esos pasajes en el curso de los encuentros. Los que lo hagan, lo harán por voluntad propia, con toda libertad.

### *Rol del coordinador*

Sus calidades deben ser:

- Haber vivido una experiencia de duelo y haberla resuelto, al menos en parte.
- Ser capaz de asumir la responsabilidad de un grupo y consagrarle el tiempo necesario.
- Ser capaz de crear un clima acogedor, de seguridad y de participación.
- Mostrarse sensible a los sentimientos y a las emociones de los otros; más aún, valorar su expresión.
- Ser capaz de hablar de su experiencia personal, en forma breve y con el fin de ayudar a los miembros del grupo a hablar de sí mismos.
- Ser consciente de que no es necesario tener todas las respuestas a las preguntas. Lo importante es el compartir entre los miembros del grupo.
- Estar suficientemente cómodo con su silencio como para permitir a la persona que habla vivir y encontrar una expresión para su vivencia.
- Mostrarse receptivo frente a las manifestaciones de pena o de cólera de los participantes, y hacerles comprender que estas emociones serán aceptadas. Poner una caja de pañuelos de papel en lugar visible.
- Ser paciente y respetuoso, vigilando al mismo tiempo la duración de las intervenciones.
- Ser capaz de tomar distancia frente a las observaciones críticas de los participantes, ya sea acerca

del contenido, del método o de la técnica de coordinación. Desarrollar una actitud no defensiva. El coordinador no tiene nada que probar ni nada que imponer.

- Preguntar más bien a la persona insatisfecha si tiene sugerencias para mejorar la situación, e invitarla a comprometerse en la acción que debe emprender.
- Mostrarse muy disciplinado al otorgar su tiempo al grupo. Al fin de un encuentro, evitar prolongarlo con uno o varios de los participantes. Si uno de los miembros pide un encuentro fuera del grupo se aconseja a no acceder a su pedido, sino alentarle más bien a compartir lo que quiere decirle con todo el grupo.

### *Sus funciones*

- Prepararse antes de cada encuentro: física (descanso, relajación), psicológica (sentimiento de confianza), y espiritualmente (sentido de servicio a los otros).
- Prever las tareas a confiar a los participantes: lectura de textos, preparación de refrigerios, etc.
- Preparar anticipadamente un cierto número de preguntas abiertas. Ejemplo: El tema de esta reunión ¿cómo se vincula con su experiencia personal?, ¿cómo reacciona usted ante el tema?, ¿qué es lo más importante para usted en el tema presentado?
- Respetar el horario del encuentro, sobre todo las horas del comienzo y del fin.
- Si es necesario, dar información sobre el proceso de duelo: etapas, medios para vivirlas.

### *Sus técnicas*

- Aprender rápidamente los nombres de pila de los participantes y utilizarlos.
- Evitar los consejos del tipo "Deberías...".
- Permitir o dejar que los participantes den las informaciones pertinentes que no se refieran a las obligaciones.
- Resumir rápidamente una intervención que corre el riesgo de volverse demasiado larga.
- Hacer resurgir el interés y hacer que esa persona acepte ceder la palabra a los otros que aún no se hayan expresado. Prometer volver a esa persona cuando todos los demás hayan tenido su oportunidad.

- Tener en mente algunos buenos títulos de libros o el nombre de algunas personas especializadas que se pueden invitar si el grupo o pide.

#### *Rol y normas del grupo*

El grupo no es solamente una reunión de personas en un mismo lugar. Existe como cuerpo. Posee una fuerza y una energía especiales que actúan sobre cada uno de los participantes.

Y cada participante tiene derecho a esperar del grupo el apoyo que necesita en su proceso de duelo.

En el grupo de ayuda nadie está obligado a hablar. El oyente discreto puede obtener beneficios por el solo hecho de estar presente.

Al escuchar a los otros descubre un modelo de expresión de la sus emociones y comulga con sus sufrimientos. El grupo sigue siendo, así, un lugar privilegiado de aprendizaje.

Pero, para que el grupo pueda alcanzar sus objetivos, los miembros deben sujetarse a reglas precisas:

- **Discreción:** cada miembro del grupo se compromete a guardar secreto sobre aquello que se dice o se hace en el grupo.
- **Respeto:** si se ha decidido dejar el grupo en el transcurso del proceso, comprometerse a asistir al encuentro siguiente para completar la despedida del grupo.
- **Asiduidad:** avisar si no se puede asistir a un encuentro.
- **Constancia:** comprometerse a no escapar del grupo en los momentos penosos.
- **Puntualidad:** llegar al horario y quedarse hasta el fin del encuentro.
- **Libertad:** nadie está obligado a expresarse en el grupo.
- **No juzgar:** no hay emociones, ni preguntas buenas o malas. Todo lo vivido es aceptable con tal que se hable de sí mismo y no de los demás.
- **Participación:** el tiempo está repartido de manera que todos aquellos que lo deseen puedan expresarse. Evitar los diálogos de a dos.

- **Apertura:** durante el encuentro se acepta no fumar ni beber, para no disimular una ansiedad que sería más ventajoso expresar en el grupo.

#### *Credo del grupo de ayuda*

Las afirmaciones siguientes describen el proceso de sanación de las personas en duelo, y recuerdan los principios que están en su base. Permite fortalecer la creencia -difícil de mantener en ciertos momentos- en una posible sanación, y recordar las certezas que sostienen el proceso de resolución de un duelo.

- Creemos que las pérdidas de seres queridos forman parte de la vida, y que es importante "hacer los duelos" para volver a vivir.
- Creemos que el duelo no es una enfermedad, sino un acontecimiento en la vida de toda persona, con vistas a una mayor madurez.
- Creemos útil saber que el proceso de duelo exige energía y coraje.
- Creemos que es importante tener un medio en el cual podamos expresar nuestro sufrimiento sin ser juzgados.
- Creemos necesario el ser sostenidos por la escucha y el aliento de los otros.
- Creemos que las verdaderas emociones son buenas y que evolucionan en la medida en uno las expresa.
- Creemos importante que cada miembro camine a su ritmo a través de las etapas del duelo.
- Tenemos la convicción de que poseemos todos los recursos necesarios para vivir bien un duelo, y salir de él liberados y habiendo crecido.

#### *Diseño de un encuentro*

Un encuentro del grupo de autoayuda se desarrolla generalmente en ocho etapas:

- 1). Recepción de las personas que formarán el grupo: la recepción individual de cada uno de los participantes por parte del coordinador es un momento importante. Permite crear un clima de confianza y puede disminuir los temores y las resistencias experimentadas sobre todo en los primeros encuentros. El coordinador tendrá especial cuidado de estar disponible en este primer

tiempo del encuentro: apretón de manos, mirada a los ojos, preguntas de costumbre, información sobre temas prácticos, etc.

- 2). Concentración: el encuentro comienza por un momento de silencio. Se puede aquí hacer un ejercicio de relajación, una plegaria corta y apropiada, una cadena de energía o una breve lectura; en resumen, todo lo que pueda ayudar a desprenderse de las preocupaciones exteriores. Esta concentración apunta a favorecer la interioridad, la presencia en sí mismo y la presencia en el grupo. Si un miembro se niega a hacer esa concentración en grupo, puede ausentarse durante ese momento; si todo el grupo rechaza ese ejercicio, lo mejor será no imponerlo.
- 3). Lectura del credo: el credo del grupo constituye el fundamento ideológico que reúne a las personas con miras a la resolución de su duelo. Es leído, de ser posible, por una persona distinta en cada encuentro. Permite recordar los objetivos y las orientaciones de estos encuentros.
- 4). Revisión de la semana anterior: se invita a los participantes a contar cómo pasaron la semana transcurrida desde el último encuentro. Aquellos que lo deseen comparten sus vivencias frente al duelo, o todo lo que se refiere a su evolución. El coordinador juzga la pertinencia de los intercambios. El material aportado puede ser tan importante que se necesite dedicarle más tiempo, incluso toda la duración del encuentro.
- 5). Presentación del tema de la reunión: el coordinador presenta el tema o la etapa de la evolución del duelo para ese encuentro. Si el grupo no parece querer tratar el tema propuesto y prefiere abordar otro aspecto del duelo, es preferible seguir el movimiento del grupo. El encuentro, en tal caso, está lejos de haber fracasado; el grupo ha tomado realmente el proceso en sus manos. El coordinador intervendrá solamente en el caso de que los miembros se involucren en una discusión que no esté relacionada con su duelo. Les preguntará entonces si eso es lo que ellos verdaderamente quieren hacer, señalándoles al mismo tiempo que están desviándose del objetivo del grupo. Si los participantes deciden claramente no hablar del propio duelo, el coordinador puede atribuirse a sí mismo el derecho a retirarse.

- 6). Intercambio y participación: los participantes se expresan sobre el tema o sobre cualquier otro aspecto de su duelo. El coordinador administra el tiempo impartido a cada uno, valora las intervenciones, las reformula, invita a los "silenciosos" a expresarse, sin forzarlos, etc.
- 7). Pausa-refrigerio: se aconseja a invitar a los miembros a asumir, cada uno por turno, la responsabilidad por el refrigerio. Este momento informal puede ser una valiosa ocasión para la apertura y la intimidad.
- 8). Cierre del encuentro: es el momento de comunicar las noticias, por ejemplo, los aniversarios, etc.; proponer una tarea para la semana siguiente, proponer lecturas, anunciar las conferencias sobre el tema del duelo, desear a todos una semana fructífera, en sanación.

#### Para concluir.

El duelo, aún siendo un trabajo individual, es también un hecho colectivo. Toda la comunidad sufre la pérdida de un ser que había tejido numerosos lazos con sus semejantes.

Es por esta razón que la persona en duelo debe, en su caminar, transformarse en solidaria para no ser solitaria. La pérdida de un miembro de una familia, de una comunidad, de un pueblo, toca a todo el mundo y devuelve a cada uno, como en un espejo, sus propias pérdidas.

Es toda la comunidad que se privada de uno de los suyos. Es una parte de nosotros mismos que ha sido tocada. Sin embargo, en la capacidad de acogida y de contención del grupo está presente la posibilidad de sanación de esa herida.

Y cómo comunidad eclesial, lugar privilegiado del anuncio de la Salvación-Sanación propuesta y vivida en Jesucristo, somos responsables de que esa dimensión importante de la vida personal y comunitaria pueda ser contemplada, acogida y sanada, para ser fieles al mandato de promover la vida en abundancia, aún en situaciones de sufrimiento y muerte.

# Experiencias de duelo.

## Amaneció de noche.

> Marysia Szumlakowska de Yepes.

*Marysia Szumlakowska escribió acerca de la enfermedad y la muerte de su marido, Narciso Yepes, en el libro Amaneció de noche, un relato entrañable y sobrecogedor. La autora acudió a las Jornadas de Delegados de Pastoral de la Salud para explicar su experiencia acompañando a su marido en el último tramo de su vida y su manera de plasmarlo en letra.*

*Tanto en el libro como en su exposición nos remite a que la única constante que recoge y unifica las páginas de su libro es el amor, el amor que perdura. En palabras de Marysia: "Nos hemos topado con Dios. Hemos luchado con Él, como Jacob en la noche. Nos hemos atrevido a preguntar o que no se puede preguntar. Nos hemos rendido a la evidencia de su existencia y nos hemos rendido a Él, porque hemos gustado su Amor".*



Marysia Szumlakowska.

Ante todo gracias por permitirme estar aquí, gracias a **Abilio**, y a todo su equipo.

Yo no tengo mucha costumbre de micrófonos y charlas, prefiero escribir a hablar, pero estoy feliz de estar con vosotros y os doy las gracias porque todos hemos venido para aprender a amar más y mejor en estas circunstancias tan difíciles que se llaman "duelo".

Gracias por compartir conmigo vivencias de fe y de amor. La gran palabra que le da el sentido a todo es el amor. Si hemos experimentado en nuestra vida que somos amados, todo adquiere otro color.

Pero si hemos recibido la gracia, el regalo de vivir que nos ama Dios, entonces cambia todo. Entramos en una dimensión nueva del sufrimiento, del gozo, de la alabanza, de la gratitud, y también del duelo.

El duelo es la vida misma. Comienza mucho antes de la muerte física, sobre todo si se trata de una larga enfermedad, o de un proceso de ancianidad donde la persona se apaga con una velita.

El duelo no acaba nunca, se funde con la vida, se transforma en una mirada nueva, más profunda hacia uno mismo hacia los demás, hacia Dios. Creo que es un encuentro o reencuentro con La Trinidad entera.

Con toda humildad os voy a esbozar unos puntos que son mi experiencia de años de enfermedad de mi esposo amado. Fue un aprendizaje único en intensidad de amor. Sí, no me cansaré de repetirlo: amar es la clave de todo. Desde el comienzo la vida es amor. Yo creo que Dios nos ha creado por amor.

Una persona existe porque es amada. No se puede sufrir el mismo dolor que el enfermo. Lo explico en el libro. Pero sí que podemos acompañarlo con amor. ¿Y cómo?

A todos nosotros que se nos ha dado la misión, o el carisma, o el privilegio de cuidar a enfermos de cuerpo y de alma, se nos ha de plantear muy seriamente esta pregunta: ¿cómo hacerlo con amor? Aquí propongo algunas indicaciones que me parecen muy importantes en el acompañamiento y en el crecimiento mutuo.

## 1. Lucidez

Hay que ser auténtico, no andar con disimulos, no mentir al enfermo. Muchas veces nos callamos por cobardía. El enfermo, el enfermo muy grave aunque no se le diga la verdad la intuye, la sabe.

Narciso y yo juramos decirnos toda la verdad cuando los dos estábamos sanos. Él supo todo sobre su enfermedad, su evolución, sus perspectivas. Esto permite dialogar en la mayor cercanía posible. Claro que cada caso es distinto, pero hemos de ser auténticos y atentos a lo que el enfermo necesita y desea.

## 2. Espacios de soledad

Dejar espacios de soledad al enfermo. Espacios de silencio. “Dejarle a solas con Dios” y toda la envergadura de lo que está viviendo; entonces

podrá desear abrirse al que está con él, cuando él quiera, y se sienta con confianza para hacerlo.

No atosigar al enfermo, no preguntar. Esto requiere mucho amor y mucha renuncia por parte del que está sano, y que desea estar a todas horas con el que ama. Permitir que el enfermo lllore, grite, se enfade, proteste...todo eso por amor.

## 3. Ayuda justa, actitud justa

No hacer por el enfermo lo que él todavía puede hacer. A mí me ha costado mucho porque soy muy espontánea y muy dispuesta a “ayudar”. La verdadera ayuda consiste en estar cuando el enfermo te necesita, te lo pide, no antes ni después. Esto lo cuento también mucho en el libro.

Ante las limitaciones crecientes cada vez Narciso necesitaba más ayuda para vestirse, asearse... Aunque tardara lo indecible, mientras él no me lo pedía yo le dejaba hacer las cosas solo. Yo me quedaba cerca, atenta, pero no intervenía.... Fr. Roger de Taizé, la última vez que le vi, pocos días antes de que fuera asesinado me dijo con su dulce certeza: *“Cada día le doy gracias a Dios por lo que todavía soy capaz de hacer.”*

## 4. Presencia invisible y atenta.

**Saber callar, cantar,  
escuchar música.**

¡Cuántas situaciones humanamente dolorosas, insoportables se resuelven con un canto, o escuchando una música que trae recuerdos vivos, calma y apacigua. La música es un instrumento de oración magnífico, por ejemplo, los cantos de Taizé.

## 5. Actitud justa.

Estar en una actitud justa. Creo que esto lo resume todo: si yo estoy bien centrada en mí y **actúo desde Cristo**, entonces el enfermo recibe cada gesto mío, cada palabra, bien. Hay momentos que hay que ser firme dentro de la ternura. Pero nunca por impaciencia, sino por amor... El enfermo necesita apoyo y fortaleza en los momentos en que flaquea el enfermo. *“El Señor es mi energía...”* dice el salmo.

Cuántas veces yo también he necesitado mis espacios de llanto y de desesperanza para soltar toda mi tensión en Dios, increparlo, suplicarlo. Luego podía estar serena, abierta a la necesidad del momento presente. Vivir cada instante como si fuera la eternidad. Agradecer cada instante bueno, disfrutarlo.

## 6. Orar, alabar, invocar, suplicar, agradecer siempre.

Me he quedado con lo esencial para el final, es la **FE**. Por una razón no todos los que acompañamos podemos en la misma tesitura de fe. Pero si nosotros vivimos desde la fe, desde Cristo, podemos comunicar amor al que sufre sin palabras. Es todo un proceso que puede ir llevando al enfermo a un descubrimiento progresivo, a que se encuentre con el Señor. Si el enfermo cree, entonces seamos instrumento del Espíritu para él, según lo que vaya surgiendo...y si no cree, Dios estará de todas formas con él y nuestro papel es aún más sutil. Hemos de estar disponibles a que Dios se manifieste a través de cualquier gesto nuestro, por insignificante que sea.

Orar juntos. Alimentarse juntos de la Palabra de Dios, de la Eucaristía si es posible. Es una riqueza infinita. No siempre es fácil. La Palabra

interpela, nos sitúa ante nuestra condición de criaturas, también consuela, da fortaleza, va haciendo familiar la presencia de Dios en cada momento.

Puedo afirmar que el tener fe es un regalo inmenso y que no es algo estático. **La fe se recibe y se alimenta... Creer es, al no sentir nada, al estar en la noche oscura, en la duda, en la rebelión ante lo incomprensible, fiarse de Dios totalmente...** y no dejar de invocar a la Trinidad entera en sus tres personas. Invoca como sepas y puedas. Para mí el Espíritu Santo, es un gran amigo y mi **ángel custodio** y **Santa María...** Y Cristo, él es el camino, el Mediador que sume nuestro sufrimiento y se lo presenta al Padre, es Verdad y Vida.

Un Padrenuestro puede ser la invocación de todo un día, lentamente, en voz alta, y el enfermo escucha. O unas letanías inventadas desde el sufrimiento y también desde el gozo... Invocar respirando y también dar gracias constantemente. No dejar jamás de invocar aunque estés en el más negro agujero... ocurre, sí, que ocurre que el Espíritu te regala instantes de eternidad donde amanece de noche...

San Bruno, en el comentario que hace a los salmos y que hemos leído hace pocos días en el Oficio de lecturas, dice: “dichoso él que encuentra su fuerza en el Señor, y recibe además el auxilio de la gracia divina”. Nosotros no podemos alcanzar la dicha que nos promete el Padre por nuestras propias fuerzas. Y cuando nos desesperamos es porque se nos olvida esto y queremos actuar por nosotros mismos.

No dejemos nunca de estar en relación con Dios. Para terminar quiero subrayar algo: **EL CUERPO.**

Es curioso que al conocer el diagnóstico de una enfermedad, el paciente busca el mejor médico, el mejor remedio, pero pocos son los que buscan como crecer por dentro. Porque el cuerpo no es sólo cuerpo. Me gusta que los orientales nos enseñen a decir organismo que significa lo físico y lo psíquico y lo espiritual a la vez. Es toda la globalidad de cada ser.

Estar dentro de mi organismo, habitarlo, escucharlo, amarlo... doliente, sufriente. Escuchar la vida que late, es escuchar el mensaje de Dios...

Este cuerpo mientras hay vida está habitado y la Eucaristía nos va transformando en aquel que recibimos.

En el cuerpo se prepara el paso del despojo final, que es justamente dejar acá el envoltorio para dar el salto a la **VIDA**.

Nos vamos construyendo aunque se vaya resquebrajando nuestra vasija de barro.

Amar nuestro cuerpo, dar gracias por él, por cada instante de vida.

El Señor es mi fuerza y mi energía. Estemos atentos a esa energía que nos viene del Creador, a ese soplo del Espíritu que nos invade cuando lo invocamos...que nos permite vivir, amar, llorar, decir Padre, decir Señor ten piedad, Cristo camina conmigo... Porque Él nos acompaña siempre....

Si aceptamos cuando nos encontramos mal, y tratamos de aprender de nuestra circunstancia, ya estamos en la escuela que nos llevará día a día al desprendimiento hasta el día de la muerte. Ya estamos en la escuela de la vida y del duelo. ¡Dijimos al principio que se funden en el amor!

*Porque para mí, morir es nacer.*

En conclusión que puedo decir que lo que ayuda es el **AMOR**.

*Vivir la muerte es el verdadero acto de amor.*

7.1

## Lágrimas de vida.

> Susana Herrera Márquez.

*Susana Herrera, una joven madre, perdió a su único bebé con 7 meses. Un accidente de tráfico terminó con su sueño. Cuando su piel aun sentía la última caricia de José Andrés, cuando aun notaba su olor o escuchaba su sonrisa, ella transformó sus lágrimas en vida para otros niños que, de no llegar al trasplante, tenían una muerte anunciada.*

*En su dolor, tenía una obsesión: ¿cuántos niños va a salvar? Ahora se siente madre de tres niñas. No las puede conocer, porque la ley no lo permite, pero estas tres vidas salvadas se convirtieron en un "bálsamo" para su desgarradora tristeza.*

*Ella es periodista, presentadora de televisión, y sabe escribir. Le recomendaron que desahogara su pena escribiendo. Lo que inicialmente escribió como autoayuda, se transformó en un libro emocionante, en un libro que ya ha ayudado a mucha gente a superar los baches que nos llegan durante nuestra existencia. Le tituló "LAGRIMAS DE VIDA". Susana ha acudido a nuestras Jornadas para explicarnos su experiencia de duelo.*



Susana Herrera Márquez.

*"Así después de un tiempo de lágrimas, puede volver a nosotros la alegría sobria y descansada". (Henri F. Amiel, Diario, 21 de septiembre de 1968).*

Para escribir sobre el duelo, podría comenzar diciendo muchas teorías, pero francamente a mi en realidad no me han servido de mucho, aunque posteriormente descubriera que existen las distintas etapas y que depende de nuestra disponibilidad para aceptarlo o no.

He leído y estudiado mucho sobre el tema, porque me he sentido muy sola ante mi dolor y no por falta de personas a mi alrededor, sino porque he visto la gran laguna y tabú que existe sobre la palabra "muerte".

Para que el lector comprenda mi historia, que es como la de cualquier otra persona que pase por una pérdida semejante, les cuento.

Soy una mujer casada, como lo hacemos ahora la gente de nuestro tiempo: "casi pasado el arroz", es decir cumpliditos los 30...

Mi gran ilusión desde siempre ha sido ser madre. Soy la primera de dos hermanas.

Educada en colegios religiosos, hasta realizar mi carrera de Magisterio, aunque luego me he decantado por el periodismo, lo que siempre soñé pero nunca pude estudiar en mi pueblo natal.

La Línea de la Concepción. (Cádiz), donde comencé aprendiendo en radios y televisiones locales, hasta llegar a Canal Sur. Es curiosa la vida, cómo te va entretejiendo los hilos sin darnos a penas cuenta.

Cuando finalicé mis estudios, dije: "ni un cura ni una monja más en mi vida", arrebatos que te dan y en los que se han quedado un montón de compañeros de mi edad.

En Canal Sur TV, la televisión autonómica de Andalucía, me dieron la oportunidad de presentar junto a **José M<sup>a</sup> Javierre** (para mi el cura de toda la vida, que veía en TVE) el programa religioso de la cadena, pero me resultó un poco sorprendente que me eligieran para un programa de ese tipo, pero acepté la propuesta y hoy continúo haciendo este programa: "**Testigos Hoy**".

Sin duda la mejor decisión que he tomado en mi vida. El estar junto a José M<sup>a</sup>, gran maestro en muchos campos...me hizo descubrir otra iglesia que desconocía, esa iglesia que no aparece en medios de comunicación, porque no interesa, no da audiencia...esa iglesia solidaria, entregada a los pobres, a los mas desfavorecidos, una iglesia que sin duda ha calado en mi vida personal mas allá de lo profesional...

Me ha enseñado a ver la vida y vivirla con otra mirada nueva: los ojos de la verdad.

Ahora si puedo hablarles de mi experiencia sobre el duelo, o mejor dicho sobre mi "**experiencia de vida**".

Al casarme sufrí un aborto, que desde luego me hizo pensar muchas cosas que en la vida diaria con el estrés, el trabajo, no te paras a reflexionar...me di cuenta y experimenté el gran milagro de la vida: la propia vida.

¿Cómo algo tan pequeño, tan insignificante te puede conmovir y cambiar tanto? Es increíble la perfección del ser humano, las manos invisibles de Dios...

Luego me quedé embarazada y nació **José Andrés**. Fue algo tan hermoso sentir ese niño sobre mi pecho cuando te lo dan por primera vez y lo ves tan perfecto: sus deditos, su boca, sus ojos...

No me lo podía creer, bueno no nos lo podíamos creer, porque mi marido Andrés estuvo todo el tiempo a mi lado en el parto.

Y me alegra haber vivido junto a él el nacimiento de nuestro hijo. No se cómo será el cielo, pero sentí como tocar el cielo con la punta de mis dedos...tanta hermosura en un ser tan diminuto...

Justo cuando cumplía los siete meses de edad, José Andrés nos dejó físicamente. Iba con mi marido en el coche y sufrieron un accidente... Nos comunicaron: muerte cerebral...

A partir de ese momento fue como si todo lo que había aprendido durante toda la vida: de mis padres, maestros, amigos...se pusiera a funcionar y ENTENDER lo que estaba sucediendo.

Mi hijo había culminado su vida, había venido a cumplir una misión y ya la había cumplido... Así lo viví en ese instante y así lo sigo viviendo después de dos años y medio.

De tal manera que solo pude preguntar: **¿y algo tan pequeñito, con tan solo 10 kg, se puede donar?**

Solo quería saber si era posible y se me iba la respiración en ello, necesitaba escuchar "sí"... Si ese instante tan inexplicable podía evitarlo en otros padres, era lo único que podía amortiguar ese dolor.

Me decían que esperara, pero no podía esperar hasta que me dijeron "sí". Ahora lo llamo "el bálsamo", porque realmente lo es para mi...y después de este tiempo creo que para toda la familia.

Empecé contando que he leído y estudiado todo cuanto ha podido caer entre mis manos sobre la muerte, buscando desesperadamente una respuesta a mi situación tras la pérdida de mi

ángel José Andrés. El primer libro que me regaló un compañero fue "Los niños y la muerte" de Elizabeth Kubler-Ross.

Y fue el que me abrió muchos horizontes y llegar a la conclusión de que mi historia tenía que escribirla, porque me costó encontrar documentación, y mucho más en español.

Así que no tuve la más mínima duda. Lo hablé con Javierre, y él con la editorial Sígueme, que más allá de su publicación, se implicó y trató de manera muy especial todo el conjunto de la obra, con el gran acierto del título y su distribución en tres partes: Nacer, morir, renacer.

Más que hermoso. Y aprovecho para agradecer públicamente a todo el equipo de la editorial la excepcional dedicación en todo el proceso.

Después de dos años y medio de ausencia física de José Andrés, podría titular esta experiencia diciendo:

### **"La fe y mi forma de vivirla ha hecho transformar el dolor de la pérdida de mi hijo en amor y solidaridad"**

He podido proyectar ese dolor a otros de manera positiva porque como decía un poeta inglés que llamaba a la ocupación del corazón a través de la revolución una belleza terrible. ¿

Qué es la muerte de un niño, sino una revuelta contra el orden natural del universo? Sin embargo hay otra forma de describir esta pérdida de un niño: Una terrible belleza. José Andrés para mi es toda una bendición en mi vida.

No puedo dejar de dar las gracias cada día al amanecer. Por la vida que tengo, soy una gran privilegiada, estoy sana...y eso ya es mucho...

Tengo una gran familia, con letras mayúsculas, tal y como están las cosas hoy... Amigos, también con letras grandes...

Y ahora mi ángel José Andrés.

Sólo puedo decir que ojalá todos pudiéramos abrir los ojos a la vida, como dice el profesor Luis González Carvajal:

*"Todo nos habla de Dios. Se ha convertido en un tópico hablar del "silencio de Dios", pero me gusta hablar del eclipse de Dios. Silencio parece que Dios calla, y Dios quiere comunicarse con nosotros. Eclipse en cambio es que algo se interpone entre Dios y nosotros, y no nos deja verlo: por ejemplo el sufrimiento.*

*Hay que educar a nuestros ojos para poder verle. Hay que iniciar en la experiencia de Dios, y a veces la educación va mas a lo doctrinal que experiencial".* Y estoy totalmente de acuerdo con él.

Me he podido sentir muy sola con la pérdida de mi hijo, José Andrés, físicamente y espiritualmente, pero tengo que decir un "No" rotundo, porque he tenido el gran privilegio de estar acompañada mas allá de lo pensable, en ambos terrenos. Aunque tengo que señalar que no podía rezar, y tuve que pedir que lo hicieran por mi.

Puedo asegurar que sentí ese poder de la oración, sin la menor duda. Y estoy segura de que esa fuerza interior que yo tenía era fruto de todo ese amor que tenía a mí alrededor. *"Las grandes cosas no se ven, se sienten"*.

No quiere ello decir que no haya experimentado la soledad interior y que en mi hayan muerto partes de mi ser con José Andrés.

(No podré ser nunca la misma madre, la misma hija, compañera, amiga...) Por supuesto.

Pero también han vuelto a nacer otras nuevas, porque tanto la fe como el apoyo de todos han transformado ese dolor en poder volcarme de lleno en nuevos proyectos para que personas que pasen por mi misma experiencia saquen lo mas positivo de si mismos y de las propias pérdidas de nuestros seres queridos.

Tengo que hacer hincapié en la importancia de la ayuda médica (psicólogos, psiquiatras, terapeutas...) pero lógicamente esta ayuda no llega a tocar lo sagrado, para ello hacen falta otras ayudas. Ahí es donde hay que trabajar.

Mi ilusión está en crear "Un aula del dolor", he sabido de algunos lugares en los que se está intentando hacer.

Pero ahí es donde yo me he sentido totalmente sola, y me gustaría trabajar sin descanso hasta conseguirlo, en ello estoy. La labor médica a veces se queda en eso, y el factor humano es fundamental.

Una mirada, una sonrisa, un apretón de manos... lo que mis queridos **hermanos de San Juan de Dios** han llamado la "CARIÑOTERAPIA", es fundamental en el seguimiento de cualquier enfermedad o pérdida, ¿¿¿quién diría lo contrario???

Son muchas las cosas que se me quedan en el tintero, pero no quiero acabar sin decir que para mi particularmente he tenido dos terapias importantes, el gran **AMOR** recibido, y por otro lado haber podido escribir mi experiencia.

Como decía **Kafka**: *escribir es la forma de oración más personal. Y yo añadiría que escribir también te ayuda a comprender y vivir tu propia experiencia interior.*

Podría hablar de una tercera terapia: mi vinculación con la coordinadora de trasplantes del hospital **Virgen del Rocío de Sevilla**, porque con los órganos de José Andrés se dio la oportunidad de una mejor calidad de vida a tres niñas.

Esta coordinadora de trasplantes, al igual que distintas asociaciones de trasplantados (corazón, hígado...) me han servido de muchísimo apoyo (mi bálsamo particular.)

No puedo dejar de resaltar la magnífica labor que realiza, no solo profesional, sino humana, el coordinador de trasplantes de Sevilla, **José Pérez Bernal**. Gracias a todo lo que me ha transmitido

he hecho pública mi historia como madre de donante, de otro modo no hubiese sido partícipe de hablar de mi dolor.

También tengo que darle las gracias a él y todo su excepcional equipo. Ojalá en los momentos de estar bloqueados por el dolor no nos interfiriera en nuestra decisión al donar o no los órganos del ser que fallece.

Si lo tuviéramos realmente asumido no tendríamos que pasar por ese momento en el que se te pregunta: ¿Cuánto pesaba?, ¿sufría alguna enfermedad transmisora?... y el profesional no tendría que preguntarte, recuerdo plenamente ese momento...difícil para todos.

Gracias a toda esta experiencia con la pérdida de mi hijo se han abierto fronteras nuevas en mi vida, como escribía **Pearl S. Buck**: *"el dolor plenamente aceptado tiene sus propias recompensas, alberga una magia. Puede convertirse en sabiduría y si bien no lleva consigo alegría, puede traer la felicidad"*.

Gracias también al libro "Lágrimas de vida", he recibido muchísimas cartas y mensajes de personas que lo han leído y les ha supuesto una alternativa a su manera de ver la vida. Les ha podido aportar una visión positiva tanto de la vida como de la muerte.

Mensajes así hacen que me sienta llena de satisfacción porque me reafirma en la idea de que mi hijo con siete meses de vida ha sido como otros en siete décadas, porque ha logrado que su madre pueda transmitir que el amor sigue moviendo el mundo y en nuestras pequeñas acciones podemos hacerlo realidad.

No puedo dejar de insistir en que aunque la muerte sigue siendo un gran tabú, (lo que antes era el sexo), está en cada uno de nosotros el que la transformemos en vida. Es un trabajo conjunto desde los padres a educadores, sacerdotes, médicos,... toda la sociedad deberíamos estar volcados en esta tarea.

Ahora cuando tengo la mas mínima oportunidad intento hablarlo en colegios, parroquias, asociaciones, institutos... porque estoy convencida de que la muerte y la vida son una misma cosa, y desde el mismo momento que nacemos estamos dispuestos a morir. Yo apuesto por una educación en la muerte desde niños, no ocultando la realidad de la propia vida.

Con la muerte de mi hijo José Andrés también han muerto amistades con él, parece mentira, pero en momentos así no saben que decir, cómo actuar, y lo importante es estar. Acabo como el hijo de mi buena amiga Carmen: *"Ojalá todos podamos caminar por el lado soleado de la vida, pese a todo."*

Muchas gracias, José Andrés, por hacer que tu madre lo haya aprendido contigo.

Y que durante pasaba el tiempo con tu ausencia fuera capaz de seguir apostando por la vida con un hermano tuyo, **Álvaro**, que tiene ahora 17 meses y cada noche te da un besito de buenas noches, para que nos guardes a todos.

Mi niño, gracias.

## Bibliografía.

*Ramón Martín Rodrigo y Julián Sánchez Bravo han preparado esta completa bibliografía sobre la elaboración del duelo y desde Labor Hospitalaria hemos creído oportuno publicarla para completar este monográfico.* ▶

- 1). AIRES GAMEIRO.  
"Nuevos horizontes de la viudez".  
*Ed. Paulinas. Madrid, 1989*
- 2). AJURIAGUERRA, J.  
"El niño huérfano"  
en *Manual de Psiquiatría infantil.*  
*Ed. Toray Masson. Barcelona, 1976*
- 3). ALBOM, Mitch.  
"Martes con mi viejo profesor".  
*Maeva Ediciones. Madrid, 1998*
- 4). ÁLVAREZ DE MON, Santiago.  
"Desde la adversidad: liderazgo,  
cuestión de carácter".  
*Pearron Educación. Madrid, 2003*
- 5). ARRANZ, P. y otros.  
"Intervención emocional en cuidados paliativos.  
Modelo y protocolos".  
*Ed. Ariel. Barcelona, 2003*
- 6). BATIZ, J y otros.  
"Mi vida al final de su vida. Cómo cuidar un  
enfermo en fase terminal".  
*Ed. Hospital San Juan de Dios.*  
*Santurce (Vizcaya), 2003*
- 7). BAUMAN, Harold.  
"Cómo vivir bajo la aflicción".  
*Ed. Mensajero. Bilbao, 1990*
- 8). BAUTISTA, M.  
"Renacer en el duelo.  
Cuando muere un ser querido".  
*San Pablo. Buenos Aires, 1995.*
- 9). BAWIN, M. A.; HELLING, C.  
"El abuelo de Tom ha muerto".  
*Ed. Combel. Barcelona, 2000*
- 10). BAYES, R.  
"Psicología del sufrimiento y de la muerte".  
*Ed. Martínez Roca. Barcelona, 2001*
- 11). BAYES, Ramón.  
"Afrontando la vida, esperando la muerte".  
*Alianza Editorial. Madrid, 2005*
- 12). BERMEJO, José Carlos.  
"Estoy en duelo" - PPC. 2005.
- 13). BONNIN, Magdalena.  
"Gracias por haber vivido".  
*Ed. Vedral. Barcelona, 2005*
- 14). BOOS, Pauline.  
"La pérdida ambigua. Cómo aprender a vivir  
con un duelo no terminado".  
*GEDISA. Barcelona, 2001*
- 15). BOWLBY, John.  
"La pérdida afectiva. Tristeza y depresión".  
*Paidós, 1990.*

- 16). BOWLBY, John.  
"El vínculo afectivo".  
*Paidós, 1993*
- 17). BOWLBY, John.  
"La separación afectiva".  
*Paidós, 1993*
- 18). BOWLBY, John.  
"Vínculos afectivos: formación, desarrollo y pérdida".  
*Ed. Morata, 2003*
- 10). BUCAY, Jorge.  
"El camino de las lágrimas".  
*Ed. Grijalbo. Barcelona, 2003*
- 20). CABODEVILLA, Iosu.  
"Vivir y morir conscientemente".  
*Desclée de Brouwer. Bilbao, 1999*
- 21). C.I.E. 10.  
"Clasificación Estadística Internacional de Enfermedades y Problemas Relacionados con la Salud"  
-*Décima Revisión - (3 volúmenes)*
- 22). COBO MEDINA, Carlos.  
"El valor de vivir".  
*Ediciones Libertarias. Madrid, 1999*
- 23). COBO MEDINA, Carlos.  
"Ars moriendi-Vivir hasta el final".  
*Ed. Díaz de Santos. Madrid, 2001*
- 24). OLGROVE, M. y otros.  
"Cómo sobrevivir a la pérdida del amor".  
*Ediciones Médici. Barcelona, 1993*
- 25). CORNES, J. Manuel.  
"De la asignatura de la pérdida a la psiquiatría positiva".  
*Rev. Psiquiatría. Far. Medicina. Barcelona, 2002. 29 (3) 154-166*
- 26). CORTINA, M.; PEGUERO, A.  
"¿Dónde está el abuelo?".  
*Tandem Ediciones. Valencia, 2001*
- 27). COELHO, Paulo.  
"Verónica decide morir". - *Planeta. 2000*
- 28). DE DIEGO, Manuel J.  
"Programa de ayuda a la elaboración del duelo".  
*C/ de la Urraca, 16 - VALDELAGUNA - 3719 SALAMANCA (fotocopiado)*
- 29). DE LA HERRÁN, A.; CORTINA, Mar.  
"La muerte y su didáctica".  
*Ed. Universitas. Madrid, 2006*
- 30). DIDION, Juan.  
"El año del pensamiento mágico".  
*Global Rhythm Press. Barcelona, 2006*
- 31). DUDA, Deborah.  
"El Duelo", en: "Guía para cuidar en casa a un enfermo terminal".  
*Ed. Pax México. Pág. 205-208. 1987*
- 32). ESPEJO ARIAS, M<sup>a</sup> Dolores.  
"Cuidados paliativos".  
(Proceso/elaboración de duelo. Atención a la familia. Estudio a través de un caso clínico).  
*Ed. de D.A.E. Febrero 2000*
- 33). EY, Henry.  
"Estados depresivos y crisis de melancolía", en *Tratado de Psiquiatría.*  
*Ed. Toray-Masson. Barcelona, 1975*
- 34). FAURÉ, Christophe.  
"Vivir el duelo: La pérdida de un ser querido".  
*Ed. Cairos. Barcelona, 2004*
- 35). FREUD, S.  
"Melancolía". Obras Completas.  
*Ed. Biblioteca Nueva. Madrid, 1968*
- 36). FREUD, S.  
"Lo perecedero". Obras Completas.  
*Ed. Biblioteca Nueva. Madrid, 1968*
- 37). FREUD, S.  
"La aflicción y la melancolía".  
Obras Completas.  
*Ed. Biblioteca Nueva. Madrid, 1968*
- 38). GAFO, Javier; AMOR, J. R. (eds).  
"Deficiencia mental y final de la vida".  
*Publicaciones Universidad Pontificia de Comillas. Madrid, 1999*
- 39). GAMO MEDINA (Coord.).  
"Teoría y técnica del duelo".  
*Artes Gráficas, Anagrama. Ciudad Real, 1999.*
- 40). GÓMEZ SANCHO, M.  
"La pérdida de un ser querido. El duelo y el luto".  
*Ed. Arán. Madrid, 2004*
- 41). GRINDBERG, León.  
"Culpa y depresión".  
*Alianza Editorial. Madrid, 1988*
- 42). GROLLMAN, Earl A.  
"Vivir cuando un ser querido ha muerto"  
*Ediciones. 29 Barcelona, 1986*
- 43). GULLO, Stephen.  
"El shock sentimental: como superarlo y recuperar la capacidad de amar".  
*Ed. Paidós. Barcelona, 1989*
- 44). HERRERA, Susana.  
"Lágrimas de vida".  
*Ed. Sigueme. Salamanca, 2006*
- 45). HUISMAN - PERRIN, E.  
"La muerte explicada a mi hija".  
*El Aleph Editores, 2003*
- 46). JULICHER, Jochen.  
"Todo volverá a ir bien, pero nunca será como antes".  
*Ed. Sal Terrae. 2004.*

- 47). KAPLAM, y otros.  
"Sinopsis de Psiquiatría" -Muerte y Duelo-  
*Ed. Médica Paramericana, 1996*
- 48). KAPLAM, y otros.  
"Manual de Psiquiatría de Urgencias" -63. Duelo-  
*Ed. Médica Panamericana, 1996*
- 49). KELEMAN, Stanley.  
"Vivir la propia muerte".  
*Ed. Desclée de Brouwer. Bilbao, 1998*
- 50). KLEIN, Melanie.  
"El duelo y su relación con los estados maniaco-depresivos" (Obras Completas. Tomo II),  
*Ed. Paidós-Horme. Buenos Aire, 1983*
- 51). KROEN, W.  
"Cómo ayudar a los niños a afrontar la pérdida de un ser querido" (Un manual para adultos).  
*Ed. Oniro. Barcelona, 2002*
- 52). KÜBLER - ROSS, E.  
"Los niños y la muerte".  
*Ed. Luciérnaga. Barcelona, 1992*
- 53). LEADBEATER, C.W.  
"A los que lloran la muerte de un ser querido".  
*Ed. Sirio. Málaga, 2001*
- 54). LEWIS, C.S.  
"Una pena en observación"  
*Anagrama. Barcelona, 1994*
- 55). LÓPEZ, Ricardo.  
"Acompañar en el sentimiento. Un Psicólogo de Cruz Roja cuenta su labor tras la tragedia de Badajoz"  
*-Diario Médico, 17 noviembre 1997*
- 56). LUKAS, Elisabeth.  
"En la tristeza pervive el amor".  
*Ed. Paidós. Barcelona, 2002*
- 57). MARTÍN RODRIGO, Ramón.  
"La capacidad sanante del duelo"  
*-Revista Sal Terrae, Tomo 85, 2 febrero 1997*
- 58). MONBOURQUETTE, Jean.  
"Crear, amar, perder... y crecer".  
*Ed. Sal Terrae. Santander, 2001*
- 59). MONBOURQUETTE, Jean.  
"El precioso tiempo del final".  
*Ed. Sal Terrae. 2005.*
- 60). MONBOURQUETTE, Jean.  
"Grupos de ayuda para personas en duelo".  
*Ed. San Pablo. Buenos Aires, 1996*
- 61). MONGE, M. A.  
"Sin miedo. Cómo afrontar la enfermedad y el final de la vida".  
*Ed. Eunsá. Pamplona, 2006*
- 62). MOYA MIR, Manuel S.  
"Actuación en Urgencias en Atención Primaria"  
-Duelo: situaciones de riesgo-  
*Imprime: LITOFINTER S.A. Madrid, 1995*
- 63). MUNDY, Michaelene.  
"Cuando estoy triste: ante la pérdida de un ser querido".  
*Ed. San Pablo. Madrid, 2002*
- 64). NEIMEYER, Robert.  
"Aprender de la pérdida.  
Una guía para afrontar el duelo".  
*Ed. Paidós. Barcelona, 2002*
- 65). NOUWEN, Henry J.M.  
"Con el corazón en ascuas".  
*Ed. Sal Terrae, 1998*
- 66). PANGRAZZI, Arnaldo.  
"La pérdida de un ser querido".  
*Ediciones Paulinas. 1993*
- 67). PANGRAZZI, Arnaldo.  
"Los grupos de ayuda mutua en duelo: Pastoral de la Esperanza".  
*Ed. San Pablo. Bogotá, 2003*
- 68). PAOLINI, Eduardo.  
"Vínculo, depresión y duelo en la teoría de la enfermedad única".  
*Rev. Clínica y Análisis Grupal, 8. 1978*
- 69). PÉREZ SALES, P. (Ed.).  
"Trauma, culpa y duelo".  
*Ed. Delclée de Brouwer. Bilbao, 2006*
- 70). PLAXATS, M. A.; MILIAN, Cristina.  
"Miradas hacia la vida. Ganar al perder".  
*Ed. Océano. Barcelona, 2005*
- 71). POCH, C. y HERRERO, O.  
"La muerte y el duelo en el contexto educativo. Reflexiones, testimonios y actividades".  
*Ed. Adiós. Barcelona, 2003*
- 72). POCH, Concepció.  
"Catorce cartas a la muerte (sin respuesta)".  
*Ed. Paidós. Barcelona, 2005*
- 73). POLETTI, R. y DOBSS, B.  
"Como crecer a través del duelo".  
*Ed. Obelisco. Barcelona, 2004*
- 74). RENDUELES, Guillermo.  
"El proceso de duelo en familias con suicidio consumado: la postvención del suicidio".  
*Rev. Clínica y Análisis Grupal, 44. Pág. 155-167. 1987*
- 75). RODRÍGUEZ BLANCO, Valvanera.  
"¿Cómo ayudar a la familia después de producirse la muerte? -Proceso de aflicción".  
*Unidad Medicina Paliativa. Hospital San Juan de Dios. Sevilla, 1999*
- 76). RODRÍGUEZ, Pepe.  
"Morir es nada. Cómo enfrentarse a la muerte y vivir con plenitud".  
*Punto de lectura. Madrid, 2003*
- 77). ROJAS POSADA, S.  
"El manejo del duelo: Una propuesta para un nuevo comienzo".  
*Ed. Granica. Barcelona, 2005*

- 78). RYAN, Victoria.  
"Cuando los abuelos nos dejan:  
cómo superar el dolor".  
*Ed. San Pablo. Madrid, 2002*
- 79). SALZBERGER-WITTENBERG, Isca.  
"Ansiedades relacionadas con la pérdida y el  
duelo". En: "La relación asistencial:  
aportes del psicoanálisis kleiniano".  
*Ed. Amorrortu, 1970*
- 80). SÁNCHEZ BRAVO, Julián.  
"El profesional de la salud ante el enfermo  
en situación terminal".  
*Jornadas sobre cuidados paliativos.  
Hospital San Juan de Dios. Sevilla, 1993*
- 81). SÁNCHEZ SÁNCHEZ, Ezequiel J.  
"La relación de ayuda en el duelo".  
*Ed. Sal Terrae. Santander, 2001*
- 82). SANZ-CARRILLO, Concepción.  
"La catástrofe del camping de Biescas:  
Reflexiones sobre el impacto en profesionales".  
*Rev. HUMANA. 1997*
- 83). SAVAGE, Judith A.  
"Duelo por las vidas no vividas.  
Estudio psicológico de los problemas  
neonatales".  
*Ed. Luciérnaga. Barcelona, 2000.*
- 84). SECPAL.  
"Guía para familiares en duelo".  
*Madrid, 2005*
- 85). SCHRIVER, María.  
"Mamá, ¿qué es el cielo?".  
*Ed. Salamandra. Barcelona, 2000*
- 86). TIZÓN GARCÍA, J.  
"Psiquiatría en atención primaria".  
-Duelo y las experiencias de pérdida.  
*Aula Médica. 1998*
- 87). TIZÓN GARCÍA, J.  
"Pérdida, pena, duelo. Vivencias, investigación  
y existencia".  
*Ed. Paidós. Barcelona, 2004*
- 88). TURNER, Mary.  
"Cómo hablar con los niños y jóvenes sobre la  
muerte y el duelo (Guía para los padres)".  
*Ed. Paidós. Barcelona, 2004*
- 89). VARIOS Autores.  
"La fascinación de la muerte".  
*Ed. Paidós. Buenos Aires, 1973*
- 90). VARIOS Autores.  
"El proceso de despedirse" en "Esto es gestalt".  
*Cuatro Vientos Editorial. Chile, 1978*
- 91). VARIOS Autores.  
"Del divan al círculo".  
*Ed. Tecnipublicaciones, S.A. Madrid, 1985*
- 92). VARIOS Autores.  
"Agonía, muerte y duelo".  
*Ed. El Manual Moderno. México, 1992*
- 93). VARIOS Autores.  
"Pranto. Psicodrama popular contra el  
duelo patológico".  
*Rev. Vinculos. N° 4, Pág. 81-127. Invierno 1992*
- 94). VARIOS Autores.  
"Sobre la elaboración de duelo  
en terapia familiar".  
*Revista de Psicoterapia.  
Vol. IV-N°13. Barcelona, 1993*
- 95). VARIOS Autores.  
"Manual de Urgencias Psiquiátricas"  
-Víctimas de duelo agudo y desastre.-  
*Masson-Little, Brown S.A. Barcelona, 1996*
- 96). VARIOS Autores.  
"Manual para superar pérdidas emocionales".  
*Ed. Los libros del comienzo. Madrid, 2001*
- 97). VARIOS Autores.  
"Tras los pasos de Elisabeth KÜBLER-ROS.  
Una nueva visión del duelo"  
*Ed. Luciérnaga 2000*
- 98). WOLFELT, Alan.  
"Consejos para jóvenes ante el significado  
de la muerte".  
*Ed. Diagonal. Barcelona, 2003*
- 99). WOLFELT, Alan.  
"Consejos para niños ante el significado  
de la muerte".  
*Ed. Diagonal. Barcelona, 2003.*
- 100). WORDEN, J. Willian.  
"El tratamiento del duelo: asesoramiento  
psicológico y terapia".  
*Paidós. 1ª edición. Barcelona, 1997.*
- 101). Herrera, Susana.  
"Lagrimas de Vida".  
*Ed. Sígueme*
- 102). SZUMLAKOWSKA DE YEPES, MARYSIA.  
"Amaneció de noche".  
*EDIBESA*
- 103). Gea, Alfons.  
"Acompañando en la pérdida".  
*San Pablo, 2007*

*Páginas web sobre muerte y duelo:*

- A). [www.vivirlaperdida.com](http://www.vivirlaperdida.com)  
B). [www.tanatologia.org](http://www.tanatologia.org)  
C). [www.alfinlibros.com](http://www.alfinlibros.com)  
D). [www.secpal.com](http://www.secpal.com)  
E). [www.psiqologia.com](http://www.psiqologia.com)  
(C. ODRIOZOLA: Proceso MAR)

[www.sanjuandedios.net](http://www.sanjuandedios.net)

