



## Introducción

*Bienaventurados los que están de duelo: Dios les consolará. (Mateo 5:1)*

El duelo no está limitado a la muerte. El duelo es la emoción o conjunto de emociones que se experimentan cuando hay una pérdida o cuando muere alguien a quien se ha cuidado con interés y atención. También una persona a quien se le ha amputado una pierna o un brazo, pasa por un proceso de duelo. Cuando alguien carga todas sus pertenencias dentro de un vehículo y se despide de su familia y de sus amigos el duelo y el pesar viajan con ella. Un joven puede experimentar duelo cuando una relación romántica termina y, en los años posteriores, un esposo puede experimentar duelo cuando su matrimonio se rompe. El duelo puede afectar también a un empleado cuando pierde su trabajo, el cual había tenido por muchos años. También los padres experimentan duelo cuando una hija va a estudiar lejos de casa o cuando un hijo es reclutado por el ejército. Siempre que se pierde a una persona o una posesión que ha provisto seguridad emocional o satisfacción, es muy probable que exista el duelo.

## Cuando muere un ser querido

Cuando muere un ser querido sentimos una gran tristeza. A veces se siente como si parte de uno mismo hubiera muerto también. Toda la raza humana experimenta el duelo. Es esta una experiencia que consiste en vivir con el dolor y vacío de una ausencia que ni se llena ni se puede llenar con nada. Nada ni nadie hará que olvidemos a esta persona cuya presencia fue tan plena de significado para nosotros. Alguien muy importante para nosotros se ha ido, y al irse, parece que con él se llevó nuestra propia vida. Es imposible olvidar, y es equivocado tratar de olvidar; el empeño por aturdirse con mil otras cosas y actividades resulta inútil pues parece que lleva a un efecto contrario a lo que se pretende: avivar más el recuerdo que se quería borrar.

Parece que lo correcto es aprender a vivir con ese dolor a costas, y en esa línea los avances de las ciencias psicológicas confirman esta posición, a la vez que otorgan algunos medios que facilitan la posibilidad de vivir el duelo, y hacerlo sin amargura, sin perder la paz, y hasta con una profunda sensación de sereno desprendimiento en lo íntimo del corazón. Hoy sabemos que se puede asumir el dolor de una manera constructiva. Pasado cierto tiempo no es extraño sentir falta de consuelo y comprensión ante ese gran dolor. Nadie está preparado para el dolor y menos aún el que produce la muerte de un ser querido. La inmensa mayoría de quienes experimentan esta vivencia pasan por ella con sufrimiento y carencias afectivas. ¿Se puede romper ese círculo que nos atenaza? ¿Podríamos aceptar de forma diferente este hecho? ¿Se puede entender la Vida después de conocer la Muerte de una manera tan cercana? ¿Se puede mirar el Futuro y sobre todo el Presente sin "vivir" en función del Pasado? ¿Se pueden romper los apegos? ¿Estamos capacitados para sacar algo positivo de esta experiencia? Estas preguntas son respondidas con el fruto de nuestra fe Cristiana, abriendo el corazón para sentir la nueva presencia que emana de la fuerza resucitada de Jesús.

Por otro lado es necesario darse permiso para estar mal, necesitado, vulnerable... Puedes pensar que es mejor no sentir el dolor, o evitarlo con distracciones y ocupaciones pero, al final, el dolor saldrá a la superficie. El momento de dolerte es ahora.

Aceptar el hecho de que estarás menos atento e interesado por tus ocupaciones habituales o por sus amistades durante un tiempo, que su vida va a ser diferente, que tendrás que cambiar algunas costumbres... Es sabido que el dolor por una pérdida de un ser querido genera lo que denominamos duelo. Esta clase de dolor es una respuesta normal y saludable a diferentes tipos de pérdidas. Aunque las emociones que están viviendo parecen ser muy intensas y necesitar mucha energía, son pasajeras. Procura vivir el momento presente, por duro que sea. Trata de ser amable contigo mismo. Recuerda que el peor enemigo en el duelo es no quererse. El duelo acompaña a la muerte. Cada uno de nosotros lo encuentra en su camino, día tras día. Afecta a nuestro ser completo a causa del lazo personal con la persona fallecida.

Una de las pérdidas más grandes para un ser humano es cuando muere una persona a la que ama mucho. Para calmar la gran tristeza de una pérdida tal, uno tiene que aceptar los términos finales de la pérdida y lo que esta pérdida quiere decir en su vida. Frente a la muerte, es difícil expresarse. Cuando primero le informen de la pérdida, puede que sienta shock, adormecimiento o confusión. Puede que no se acuerde de las cosas que le estén diciendo. Puede sentirse adormecido, como si estuviera siguiendo los pasos que tiene que seguir como un robot. Puede sentir o actuar como si la pérdida nunca ocurrió.

A esto se le llama negación. Poco a poco, el shock se irá, y la realidad empezará a concretarse. Se dará cuenta que la pérdida realmente ha pasado.

Es normal sentirse abandonado y molesto. Puede dirigir su amargura en contra Dios, la religión, doctores y enfermeras, la persona que ha muerto u otras personas a las que ama y a usted misma. Frecuentemente, especialmente en los creyentes, esta rabia se puede dirigir contra Dios a quien se le acusa de haberse "llevado" al ser querido, o de al menos haber permitido su muerte. Para el hombre y mujer de fe, esta actitud de protesta es muy lógica, y puede revelar también un cierto grado de confianza en Dios: es como el reclamo del hijo ante el Padre, por una decisión que no comprende. Los salmos bíblicos están llenos de estos gritos de protesta del justo que eleva su voz ante Dios. Sentirse enojado, especialmente con Dios, no es inusual aunque puede producir desasosiego. Aceptar su enojo y permitirse tener esos sentimientos es la mejor manera de hacerles frente. Está bien hacerle saber a Dios lo enojados y disgustados que se sienten; esto es necesario para poder sentirse en paz con su espiritualidad.

Después de haber pasado la amargura, enojo y negación, es normal tratar de fingir que las cosas son como lo eran antes. Si alguien a quien ama ha muerto, puede que reproduzca memorias una y otra vez en su cabeza. Puede que sienta la presencia del ser amado, pensar que lo puede ver o pensar que puede escuchar su voz. Puede ser que se sorprenda conversando con la persona que ha perdido como si él o ella estuviera en el cuarto con usted. Mientras más se da cuenta que la persona no va a regresar o que no la puede traer de regreso, empezará a sentir el impacto completo de su pérdida. Estos sentimientos pueden asustar mucho, por lo que son tan extraños y fuertes. Pueden hacerlo sentir como que está perdiendo el control. Cuando empieza a enfrentarse a la realidad de su pérdida, puede que se sienta deprimido o sin esperanza. También puede sentir culpa. Puede sorprenderse teniendo pensamientos de "si hubiera hecho esto" o "por qué yo." Puede empezar a llorar sin razón alguna. Esta es la etapa más dolorosa del proceso. Pero no durará para siempre. En la aflicción normal, la depresión se irá con el tiempo. Puede empezar a sentirse mejor de pequeñas formas. Por ejemplo, puede encontrar más fácil levantarse en la mañana, o puede que sienta una pequeña ráfaga de energía. Este es el tiempo en que empezará a reorganizar su vida alrededor de su pérdida o sin su ser amado. La última etapa en aceptar una pérdida es cuando empieza a buscar otras relaciones y actividades. En esta fase es indispensable recurrir a la fe, tener esperanzas, a confiar en Dios, en la vida y a seguir viviendo de nuevo. Durante este tiempo, es normal sentir culpa, por lo que está tratando otras relaciones nuevas. Es normal revivir los sentimientos de aflicción en cumpleaños, aniversarios, festividades y otros momentos especiales. Probablemente empezará a

sentirse mejor en 6 a 8 semanas.

El proceso entero generalmente dura entre 6 meses y 4 años. No se hagan pues expectativas mágicas. Estar preparado para las recaídas. El momento más difícil puede presentarse alrededor de los 6 meses del fallecimiento, cuando los demás comienzan a pensar que ya tienes que haberte recuperado. Hoy puedes estar bien y un suceso inesperado, una visita, el aniversario, las Navidades te hacen sentir que estás como al principio, que vas para atrás, y no es así.

Si siente que está teniendo dificultades al superar esta aflicción, pida ayuda. Las personas que lo pueden ayudar incluyen los amigos, familia, miembros de la iglesia, consejeros Espirituales y/o terapéuticos, grupos de apoyo y su médico de familia. Que siga conectado con ellos. Necesita de su presencia, su apoyo, su preocupación, su atención... Darle la oportunidad a sus amigos y seres queridos de estar a su lado. Que logre entender que sus amigos quieren ayudarlo, pero no saben la manera de hacerlo. Pueden temer ser entrometidos o hacerle daño si le recuerdan su pérdida. No hay que quedarse esperando la ayuda y darle la oportunidad que pida lo que necesita. Mientras tanto hay que dejarlo llorar. Ayudar a alguien a llevar su duelo, no es ni minimizar, ni querer atenuar sus sufrimientos, sino que es ayudarlo a que los exprese y poco a poco a que llegue a aceptarlos. Asegúrese de hablar con su doctor de familia si está teniendo problemas comiendo, durmiendo o concentrándose después de que hayan pasado las primeras semanas. Estas pueden ser señas de depresión. Su médico de familia puede ayudarlo a superar esta pérdida.

La actitud del creyente respecto de su fe en la otra vida le proporcionará con el tiempo paz, sosiego y aceptación serena de la pérdida, viviendo los acontecimientos a la luz del amor de Dios. Muy atrás quedará en la experiencia la Conciencia de la finitud humana la crisis de fe, las dudas del amor y bondad divinas, cobijada en la esperanza de la trascendencia Eterna. El que partió está en el corazón de Dios ya no sufre, y el único sufrimiento, es ver el dolor que ha causado su partida. Alivia el dolor saber que vamos a encontrarlo en el corazón de Nuestro Padre Celestial, donde todos vamos a estar un día que no va a conocer el ocaso. La vida es la consumación y no la muerte, y esta se convertirá en la ofrenda más hermosa y agradable con la que nos presentaremos al Señor de la Vida.

