

EL DUELO

Cómo renovar la esperanza



PARQUE DEL RECUERDO

C A M P O S A N T O C A T O L I C O

El duelo

Cómo renovar la esperanza



CAMPOSANTOS LIMA Y CALLAO

Camposanto Lurín: Panamericana Sur Km. 26.5, Mamacona

Camposanto Puente Piedra: Panamericana Norte Km. 29.5, Puente Piedra

Camposanto Callao: Av. Néstor Gambetta Km. 8.5, ex Fundo Oquendo, Callao

www.parquedelrecuerdo.org
informes@parquedelrecuerdo.org
(01) 618-7130 Central Telefónica
(01) 618-7070 Emergencias 24 horas

CAMPOSANTO ICA

Panamericana Sur Km. 296.5, Distrito de Subtanjalla

(056) 60-2424 Asistencia las 24 horas

CAMPOSANTO PIURA

Ex Fundo Miraflores s/n, Distrito de Castilla

(073) 60-6100 Asistencia las 24 horas

CAMPOSANTO TACNA

Av. Límite Pocollay - Calana, Fundo Los Olivos s/n, Distrito de Pocollay

(054) 60-0020 Asistencia las 24 horas



CAMPOSANTO AREQUIPA

Valle de Chili, Media Luna s/n, Sector Acequia Baja, Distrito de Socabaya

(054) 60-4460 Asistencia las 24 horas

El duelo

Cómo renovar la esperanza

Manuel Ugarte Cornejo

Lima - 2020

Presentación

El día que fallece una persona a la que amamos y que fue muy importante en nuestra vida es uno de aquellos momentos en que de pronto nuestra vida da un gran cambio. No podemos creer que eso nos esté sucediendo a nosotros. El dolor, el miedo, la tristeza, quizá el enojo y la culpa, son sentimientos que con no poca frecuencia nos sorprenden y que no podemos controlar.

Nos puede parecer injusto, pues se ha abierto una gran herida en el corazón. Tal vez las palabras de pésame no nos consuelen, el futuro se nos presente oscuro e incierto... Hemos comenzado así nuestro recorrido por el camino del duelo.

Poco a poco iremos comprendiendo que éste es un camino inevitable y necesario para poder sanar las heridas y renovar nuestra vida. Es muy probable que al principio nos neguemos a recorrer sus distintas etapas, pero con paciencia entenderemos que ése es el camino de la reconciliación que Dios Amor pone ante nosotros y por medio del cual nos ayudará a renovarnos en la esperanza.

El presente libro quiere ser una mano extendida a las personas que han perdido a alguien que-

El duelo
Cómo renovar la esperanza
Manuel Ugarte Cornejo
Primera edición, 2004
Tercera edición, febrero del 2020
Primera reimpresión, noviembre del 2020

© Parque del Recuerdo
Camposanto Lurín
Antigua Panamericana Sur Km. 26.5
Mamacona - Lurín

Hecho el Depósito Legal en la
Biblioteca Nacional del Perú: n° 2020-07226

Se terminó de imprimir en noviembre del 2020
Aza Graphic Perú S.A.C.
Av. José Leal N° 257, Lince - Lima

No está permitida la reproducción parcial o total
del presente texto, a excepción de lo contemplado
en el decreto legislativo 822.

rido y se encuentran en medio del sufrimiento, con dudas e incertidumbres, ante el desafío de comenzar una nueva etapa en sus vidas.

Ciertamente la lectura de los capítulos que siguen no curará las heridas que la muerte ha abierto en nuestro corazón. Será responsabilidad de cada uno abrirse a la gracia y emprender de mano del Señor Jesús, vencedor de la muerte, y de los amigos y familiares, el camino que conduce a la curación de esas heridas. Sin embargo, las páginas que tiene entre manos ofrecerán un punto de apoyo mientras aprendemos a recorrer la senda del duelo.

Dios no quiso apartar la muerte de su destino. Jesucristo mismo se sometió a la muerte. Ése será también el destino de todos nosotros. Sin embargo, cuando nos llegue la hora, lo haremos con la firme esperanza de que en aquel día el mismo Señor Jesús nos llamará por nuestro nombre para encontrarnos por siempre con Él y con nuestros seres queridos.

Capítulo I

¿Qué es el duelo?

*«No sé si fue aquella tarde en el pasillo
del hospital cuando nos dijeron
que mi padre tenía cáncer
y nos quedamos solos en medio
de decenas de desconocidos.
O si fue en el momento en que lloré
con rabia su muerte, o cuando se llevaron
su ataúd de casa, o la tarde lluviosa
que lo dejamos en el cementerio,
o las veces que lo he buscado
y no lo he encontrado
en la calle, en la casa, en su cuarto...
Ya había comenzado mi proceso de duelo...
sin saberlo... sin quererlo.
Y Dios siempre estuvo conmigo,
incluso cuando no supe reconocerlo».*

Duelo es todo esto que nos está ocurriendo desde el momento en que nos enteramos de que alguien a quien amamos iba a morir, o simplemente nos dijeron: *«ha muerto»*. La profundidad y el drama del duelo los describe E. Jackson¹ de esta manera:

.:Duelo es una joven viuda que debe pensar en cómo poder criar tres niños sola.

1. Edgar N. Jackson, *Grief, in concerning death: a practical guide for the living*, Beacon Press, Boston 1974, p. 2.

.:Duelo es la ira de un hombre tan perturbado por la incertidumbre y por la confusión que explota con la primera persona que encuentra.

.:Duelo es la ancianita que va al funeral de un desconocido y en el cementerio llora por sí misma, para cuando llegue su día, para el cual nadie la está ayudando a prepararse.

.:Duelo es una madre que va todos los días al cementerio para permanecer algunos momentos en silencio antes de comenzar sus oficios cotidianos.

.:Duelo es el vacío que sientes cuando estás solo en la mesa después de haber comido durante años con otro.

.:Duelo es acostumbrarse a ir a dormir sin desear las buenas noches a quien ya no está.

.:Duelo es desear que las cosas fuesen distintas, pero saber que no lo son y no lo serán ya.

No es fácil aceptar la muerte como algo natural, mucho menos cuando fallece alguien a quien amamos, con quien hemos construido una vida juntos.

Sentimos que la vida o Dios nos están tratando de una manera tan injusta que todo nos parece una pesadilla y que al despertar volveremos a ver a la persona que hemos perdido y todo será como antes.

Por eso el duelo es un proceso inevitable y necesario para poder sanar las heridas y renovar nuestra vida. Es muy probable que al principio nos neguemos a recorrer el camino del duelo y sus etapas. Pero con paciencia entenderemos que ése es el camino de la reconciliación que Dios Amor pone delante nuestro y que nos conducirá a renovar la esperanza.

Todo proceso de duelo o luto conlleva sufrimiento. Muchos han comparado la experiencia del duelo a un túnel². El único modo de salir de él es atravesarlo, aceptar su oscuridad como condición para acercarse gradualmente a la luz.

Quien evita entrar en el túnel, quien vuelve atrás, elude el itinerario necesario para volver a entrar en la vida, posterga y prolonga el dolor, va perdiendo el sentido de la existencia, de la fe y la esperanza. En la elaboración del duelo, la palabra clave es «proceso», no progreso o mejoría.

La reacción ante una pérdida incluye altibajos, regresiones, recaídas y hasta dudas de fe, no sólo mejorías. Lo importante es que estemos en movimiento y no permanezcamos inmovilizados por el dolor.

2. Ver Arnaldo Pangrazzi, *El duelo. Cómo elaborar positivamente las pérdidas humanas*, Ediciones San Pablo, Buenos Aires 2000, p. 32.

El duelo es un proceso activo³

Se conoce como duelo o luto, en términos de tiempo, al período que vivimos después de la muerte de alguien afectivamente importante. Desde un punto de vista más dinámico, el duelo es un proceso activo (y no un estado) de adaptación ante la pérdida de un ser amado, que involucra nuestras reacciones de tipo físico, emocional, familiar, conductual, social y espiritual, las cuales se presentan como respuesta a la pérdida sufrida. El duelo implica llevar a cabo cambios que generan también ansiedad, inseguridad y temor.

«Hacer un duelo» es el término que mejor describe la tarea que emprendemos luego de la muerte de alguien cercano, puesto que por definición, cumplimos un papel activo y responsable en nuestro progreso, en contraposición a la postura pasiva que anteriormente la psicología le asignaba y que se traducía social y culturalmente en expresiones populares como «el tiempo todo lo cura»...

Si bien somos impotentes para evitar la muerte, no lo somos para elegir cómo vivirla después de que alguien cercano ha muerto.

3. Ver Isa Fonnegra de Jaramillo, *De cara a la muerte. Cómo afrontar las penas, el dolor y la muerte para vivir plenamente*, Editorial Andrés Bello, Barcelona 2001, pp. 165-166.

El duelo concebido como un proceso activo nos ofrece cientos de opciones que podemos y debemos elegir o descartar:

...si hablamos de la persona y de lo que ocurrió o nos aislamos en el silencio, si aceptamos ayuda y consuelo o asumimos una posición arrogante de no necesitarla, si incluimos a la familia en nuestro mundo adolorido o la marginamos...

...si buscamos y aceptamos compañía o cerramos nuestras puertas, si nos consentimos recordar, si vemos las fotografías o videos, si nos permitimos la tristeza y el llanto o los esquivamos y disfrazamos con actitudes de falsa entereza y frialdad...

...si acogemos o no los rituales (las Misas, las visitas al cementerio, etc.), si reforzamos nuestras creencias religiosas para aceptar la vida más allá de la muerte o si creemos que con la muerte todo termina...

...si luchamos por encontrarle un significado a lo que ocurrió o no, si decidimos avanzar y replantear las prioridades conforme a nuestra nueva situación o perpetuamos nuestra incapacidad, si sobrevivimos o... «morimos» psicológicamente.

...si en medio de nuestro dolor permitimos que Cristo crucificado nos consuele y renueve nuestra esperanza con su Resurrección...

El duelo es algo que hacemos nosotros mismos y no algo que algún otro pueda hacer por nosotros.

Capítulo II

Etapas del proceso de duelo

El dolor, el enojo, el miedo, la culpa, la tristeza que sentimos luego del fallecimiento de alguien a quien amamos, efectivamente son una experiencia única para nosotros, y nos parece que nadie en el mundo ha sido capaz de sentir esto que vivimos.

Pero ello no es del todo cierto. Siempre hay alguien que sufre menos y alguien que sufre más profundamente la partida de otra persona. Son muchos los especialistas que se han dedicado a estudiar las experiencias del proceso de duelo.

Ellos, a partir de experiencias similares a las nuestras, han logrado clasificar un grupo de etapas dentro de todo duelo. Conocerlas nos ayudará a comprender mejor lo que estamos viviendo.

Todos concuerdan más o menos en la misma serie de etapas del proceso de duelo. El especialista James Van Praagh⁴ las clasifica de la siguiente manera:

1. Conmoción
2. Negación

4. Ver James Van Praagh, *Aprendiendo del dolor*, Editorial Atlántida, Madrid 2001.

3. Trato
4. Enojo
5. Culpa
6. Tristeza y depresión
7. Aceptación

Cuando repasemos y utilicemos estas etapas como referencia nos daremos cuenta de que todas ellas son saludables y que cada una puede ser experimentada en formas diferentes y en momentos distintos.

No hay reglas o tratamiento fijo que acompañe estas etapas. Una persona puede quedar detenida en una y no ser capaz de pasar a la siguiente. Pero en todas ellas encontraremos un desafío en el que Dios también nos puede ayudar.

Con frecuencia estas etapas pueden mezclarse, o se pueden experimentar varias etapas en diferentes períodos. Cada persona vivirá las distintas etapas en una forma única. Habrá quienes vivan unas y en cambio otras no.

Hay que tener paciencia y darse cuenta de que el duelo es un proceso. Todos somos «obras en progreso» en nuestro viaje por la vida y nada puede realizarse de la noche a la mañana.

Muchos sufren la pena solos, pero hay quienes no pueden salir adelante y necesitan ayuda o guía de otros. Un terapeuta, un miembro de la familia, un amigo o un religioso pueden cumplir un papel importante en el proceso de curación.

Estas ayudas externas nos permiten compartir pensamientos y sentimientos íntimos. En muchas oportunidades todo lo que necesitamos es hablar con alguien.

No estamos buscando alguien que opine o conteste, sino simplemente que nos escuche. Escuchar ayuda a una persona que sufre una pena a verbalizar o expresar su dolor.

1. Conmoción

La primera reacción ante una pérdida es de absoluta incredulidad. Rara vez estamos preparados para acontecimientos de este tipo y somos tomados totalmente por sorpresa.

El mundo se pone cabeza abajo y uno se siente por completo fuera de control. Sea que se trate de una muerte súbita o de una causada por una larga y duradera enfermedad, la conmoción ante lo irrevocable sigue siendo la misma.

Esta primera etapa del duelo es un momento en que habitualmente no podemos comprender el impacto de lo que ha sucedido y no lo aceptamos como algo real. Estamos aturcidos.

Nos sentimos entumecidos. De la misma forma en que el cuerpo entra en shock después de un accidente grave, la mente se conmociona para poder soportar el cataclismo emocional.

En nuestras mentes podemos repetir una y otra vez frases como: «*No puedo creerlo*» o «*No puede estar muerta*», o «*Esto no puede estar sucediendo*».

Es importante que nos demos cuenta de que no estamos enloqueciendo y de que esta respuesta es realmente normal. Este estado de shock puede durar apenas unas pocas horas o algunos meses, mientras sigues repitiendo «*No puede ser verdad*».

Cuando la gente está conmocionada, muchas veces actúa como un robot, como si simplemente realizara movimientos. A menudo se pierde el sentido de la conciencia al hacer las tareas diarias. También es muy común tener pérdida de memoria.

La gente nos habla, pero no oímos lo que nos está diciendo. No podemos hacer planes para mañana. Mucho menos para un futuro más lejano. Es como si nuestro cuerpo reaccionara con lentitud.

La conmoción es más o menos un mecanismo de defensa. Cuando no somos capaces de encargarnos de nuestro estado emocional en un momento determinado, la conmoción nos ayuda a

pasar los días posteriores al devastador evento, para que no sintamos el impacto de la muerte o el cambio de circunstancias.

Cuando la conmoción y el aturdimiento comienzan a disiparse, entonces comenzamos a comprender la realidad de la situación. Pero todavía puede ser que sigamos repitiendo: «*No puedo creerlo*». Eso es porque estamos abordando una situación totalmente diferente y todavía tenemos que acostumbrarnos a una nueva forma de vida.

2. Negación

La negación es un bloqueo asociado a la conmoción. Esas dos reacciones casi surgen en paralelo una con otra. La negación, como la conmoción, actúan a modo de amortiguador de la realidad dolorosa.

Cuando estamos en la etapa de la negación no nos hacemos cargo de los sentimientos de nuestra nueva condición. Mientras más tiempo dura la negación, más tardamos en enfrentar nuestra pena.

La negación sigue siendo una parte de nuestro proceso de duelo, hasta que seamos capaces de reconocer la pérdida y sufrir la pena.

Muchos de los que permanecen en la negación, comienzan a encontrar otras formas de adorme-

cer su dolor, con comportamientos compulsivos o evadiendo la realidad, por ejemplo con el alcohol o las drogas.

De esa forma se engañan, porque no quieren sufrir todo el dolor y la tristeza de su tragedia. Pero tarde o temprano tendremos que despertar de nuestra fantasía, si queremos progresar en la vida.

Mientras más nos demoremos en el estado de negación, más se convertirán nuestros engaños en una cruel pesadilla. Hasta que finalmente la realidad se impone.

Cuando negamos una situación, ocultamos la pena y actuamos como si todo fuera normal. Sin embargo, hay que sentir la pena para comenzar a curarse.

3. Trato

Es habitual comenzar a hacer tratos antes de la muerte de un ser querido, pidiendo a Dios que le conserve la vida a cambio de una modificación en nuestra conducta. «*Voy a dejar de fumar*», o «*A partir de ahora iré a la iglesia*». Esos «*convenios*» existen también después de una pérdida.

Esta etapa la usamos como una manera de intentar controlar la situación. El trato es otro tipo de mecanismo de defensa. Van Praagh cuenta que

ha trabajado con gente que está profundamente conmocionada, que niega una muerte, y que sigue viviendo como si nada hubiera sucedido.

«Una mujer —relata el especialista— seguía preparando la comida de su marido, noche tras noche, creyendo que podía regresar a casa para comer. Incluso conversaba con él, como si estuviera en la habitación. Esa conversación continuaba cada día».

Estos episodios son comunes cuando la persona no está presente en el momento de la muerte o no participa en el funeral. Siguen creyendo que en realidad no murió porque nunca se dijeron adiós.

Es en estos casos cuando las personas creen que un milagro puede suceder e intentan hacer un trato con Dios, con la esperanza de que al enmendar su conducta, todo vuelva a ser como antes.

Aunque la persona muera debemos tener la certeza de que Dios nos ha escuchado y comprende profundamente nuestra situación. El dolor y la muerte son producto del mal y el pecado presentes en el mundo. Dios le dará un verdadero sentido a nuestra tragedia. No lo comprendemos aún, pero más adelante volveremos sobre este tema.

Los tratos consuelan temporalmente a algunas personas, mientras se acomodan a la verdad de la situación. Esta etapa es normal hasta un cierto punto, pero si se demora demasiado tiem-

po, puede impedir la curación y la capacidad para seguir con la propia vida.

4. Enojo

Es muy común enojarse cuando alguien muere, porque la muerte es un hecho que no podemos controlar.

Nuestra ira se dirige a todos aquellos a quienes sentimos responsables de colocarnos en esta situación. Estamos enojados con la persona que ha fallecido por dejarnos, culpamos a Dios de la situación: *«¿Cómo pudo Dios hacerme esto?»*.

Nos sentimos víctimas de algún poder invisible que quiere castigarnos. Por supuesto también estamos enojados con nosotros mismos: *«Pude haber hecho algo para mantenerla con vida»*.

Algunos enojos se dirigen a los médicos o al personal del hospital por no haber cuidado mejor al enfermo cuando todavía estaba vivo.

Otros se enojan consigo mismos por no haber sido suficientemente buenos con sus seres queridos. *«No le dije todo lo que lo quería»*. *«Me quejaba demasiado cuando él estaba vivo»*.

El sobreviviente puede desplegar su enojo en muchas formas, tales como rabietas y explosiones. O el enojo puede ser interno y causar depresiones o desesperación.

Es comprensible sentirse enojados por un tiempo. De hecho, es muy común. Aunque no es agradable sentir de esa forma, puede ser parte del proceso. Tenemos derecho a sentirnos molestos.

Pero hay que aprender a dejar salir nuestra ira sin lastimar a los demás. Cuando liberamos nuestro enojo, nos sentimos aliviados. Lo colocamos *«fuera de nuestro pecho»*.

Sin embargo hay que tener un especial cuidado con la duración y la intensidad de esta etapa. Algunas personas permanecen en un estado de enojo durante largos períodos y otros siguen enojados por el resto de sus vidas haciéndose mucho daño a sí mismos e hiriendo a los demás.

5. Culpa

Otra reacción muy común ante la pérdida es la culpa. Se siente que fallamos ante una obligación, que hicimos algo mal, o que algo pudimos haber hecho mejor.

Un aspecto de la culpa es reprocharse a uno mismo. Por ejemplo cuando los padres pierden a un hijo, se sienten con frecuencia responsables por esa muerte.

La culpa por lo general se convierte en sentimientos de inutilidad y autocondena.

La culpa es aún más profunda cuando uno es parte de la tragedia que se llevó la vida de alguien. Por ejemplo si alguien a quien amas muere en un accidente de auto, cuando estabas manejando.

Los sobrevivientes se sienten culpables porque están vivos y otro murió. Y además se agrega la presión de los miembros de la familia del difunto que, secretamente, suelen culpar a los sobrevivientes de estar vivos.

Es frecuente que cuando muere un ser querido muchos temas quedan sin resolver. Deseamos haber podido decir a la persona cuánto lamentamos algo que hemos dicho o hecho en el pasado. Sentimos culpa por no haber cumplido nuestras promesas. Rondan por nuestra cabeza pensamientos sobre *«si hubiera hecho esto o si hubiera hecho aquello»*.

Hay que tener cuidado de no manipular nuestros pensamientos llevándolos innecesariamente hacia la culpa. Es por eso que requerimos una clara comprensión de lo que motiva esta conducta.

Muchas veces la gente siente culpa porque no estaban presentes al ocurrir la muerte del ser querido.

También nos acecha la culpa cuando nos sentimos felices o aliviados ante una situación. *«No*

debería estar feliz. Esto no debería sucederme a mí, no me lo merezco». Esas dudas siempre deterioran nuestra propia imagen y tienen efectos dañinos y de larga duración a lo largo de nuestra vida.

Nos sentimos culpables porque creemos que, al hacerlo, algo cambiará.

En todas esas circunstancias, necesitamos evaluar adecuada y honestamente nuestras situaciones y considerar si estamos creando escenarios irreales y si ponemos en ellos más de lo que realmente tienen.

Sentirse culpable por algo que ha pasado, no lo cambiará. Tener culpa ciertamente impedirá el progreso para curar un corazón. En cambio hay que mirar con objetividad la situación y preguntarse *«¿Qué lección estoy aprendiendo de esto?»*.

Puede ocurrir también que la culpa nazca de situaciones sobre las cuales sí tenemos responsabilidad. Sea cual fuere su origen es necesario curarla, es necesario llevarla al corazón del Señor, de donde brota la inmensidad de su Misericordia, allí mismo en el confesionario, en el Sacramento de la Reconciliación, donde el Amor sana todas las heridas.

6. Tristeza y depresión

La tristeza es la emoción más evidente después de una pérdida. Experimentamos la más profunda desesperación y depresión. Comenzamos a encerrarnos, alejándonos de la interacción social. Nos ubicamos en un aislamiento autoimpuesto, en donde nos sentimos totalmente solos y desvalidos.

Ésta es una de las etapas más duras para sufrir y puede extenderse un tiempo considerable. Nos damos cuenta de que la persona que perdimos, sea la pareja, padres, un amigo o un hijo, no estará más con nosotros físicamente. Nos preguntamos *«¿Cómo voy a hacer ahora para continuar?»*.

Reconocemos que una situación ha cambiado y que la vida no volverá a ser la misma. Todo lo que era cómodo y familiar se ha ido. Resulta difícil volver a casa y reacomodar nuestras vidas.

Pensamos en nuestra propia mortalidad. *«¿La vida tiene algún significado?»*. *«¿Para qué estamos aquí?»*. Descubrimos una sensación de hastío acerca de muchas cosas, pero no tenemos forma de cambiarlas.

Es importante reconocer las señales de la depresión y ser capaces de llegar a un acuerdo honesto con lo que experimentamos.

La tristeza benigna es normal durante el proceso de duelo. Significa que estamos sintiendo y reaccionando ante una pérdida.

La depresión se vuelve peligrosa cuando persiste demasiado tiempo.

Tenemos que recordar que todavía estamos vivos y que, por lo tanto, todavía tenemos un propósito para cumplir.

El miedo y la ansiedad son también parte del proceso de duelo. Nos atemoriza y nos vuelve ansiosos un futuro sin nuestra pareja o amigo.

Sobre ello C.S. Lewis, citando sus reflexiones después de la muerte de su esposa, escribe: «*Nadie me había dicho nunca que el dolor se asemeja tanto al miedo*»⁵.

La tristeza, el miedo y la ansiedad también se manifiestan en el cuerpo a través de una variedad de síntomas físicos y dolencias, que pueden ir desde la pérdida del apetito hasta dolores de cabeza y calambres musculares.

Al expresar nuestros sentimientos y avanzar por las diversas etapas del duelo, comenzamos a sentir un cierto alivio. Un buen llanto puede ayudarnos a elaborar nuestra tristeza y miedo. Ha-

5. C.S. Lewis, *A grief observed*, Seabury, Nueva York 1963, p. 7.

blar con otras personas puede ayudarnos a ubicarnos en la realidad.

Recordemos que esos sentimientos son temporales y que no estamos enloqueciendo, que Jesús nunca rechaza a quien sufre, que las lágrimas siempre han sido oídas por Él y por su Madre.

7. Aceptación

La aceptación es la meta final del proceso de duelo. Cuando llegamos a esta etapa estamos reconociendo la situación por lo que es. Necesitamos aceptar la pérdida para poder curar nuestras heridas y continuar con nuestras vidas. Esto es muy importante.

Sin embargo, eso no significa que necesariamente nos resulta agradable o que hayamos terminado con la pena. Todavía experimentamos sentimientos de pérdida y dolor, y de tanto en tanto volveremos a caer en la tristeza, la culpa y los otros sentimientos. Adelantamos y retrocedemos en el proceso de duelo. No hay reglas fijas o límites de tiempo.

Con la aceptación, uno llega a entender que la vida presenta una cierta cantidad de situaciones que no podemos cambiar o controlar. En ese punto comenzamos a mirar la vida, la gente y las situaciones implicadas de una nueva forma. Con perseverancia habremos ganado conocimiento y sabiduría que nos servirán para el futuro.

De esta forma, incluso manteniendo una tristeza natural, podemos ir descubriendo que hay oportunidades que nacieron de nuestra pérdida y, aunque la vida no puede volver a ser lo que fue, todavía hay cosas que hacer mientras peregrinamos por esta escuela llamada tierra.

Al llegar a esta etapa, la visión de eternidad que el Señor nos muestra sobre la muerte, no sólo cambiará nuestra relación con el difunto, no sólo tendremos una visión sobrenatural con relación a la muerte, además veremos la vida, la circunstancia que nos rodea y a quienes están a nuestro lado con los ojos de Dios.

¿Cómo evaluar tu progreso?

En este momento podemos hacer un resumen de los aspectos principales que hemos venido aprendiendo:

- .:El duelo es un proceso inevitable y necesario para poder sanar las heridas que nos deja una pérdida y renovar nuestra vida.
- .:Todo proceso de duelo o luto conlleva sufrimiento.
- .:La reacción ante una pérdida incluye altibajos y recaídas, no sólo mejorías. Lo importante es que estemos en movimiento y no permanezcamos inmovilizados por el dolor.
- .:El duelo es un proceso activo (y no un estado) de adaptación ante la pérdida de un ser amado.
- .:Durante él cumplimos un papel activo y responsable en nuestro progreso.
- .:El duelo es algo que hacemos nosotros mismos y no algo que algún otro pueda hacer por nosotros.
- .:Las etapas de este proceso con frecuencia se mezclan y se experimentan en diferentes momentos. Cada persona experimentará estas distintas etapas en una forma única.

.:Si lo intentamos con buena voluntad, en todas ellas podremos descubrir la ayuda de Dios.

Durante el proceso de duelo las reacciones a las situaciones están magnificadas. Por muchos factores —como la comida, el sueño, el trabajo, el estrés, etc.— puedes sentirte fuera de control en un momento y aturdido en el siguiente.

Habrán circunstancias en que la ayuda exterior será necesaria. Un amigo, un vecino, un pariente o un grupo de apoyo es extremadamente valioso. Recuerda que no cambiarás de actitud de la noche a la mañana.

Tendremos momentos en que será más fácil para nosotros recurrir a la oración, o estemos mejor dispuestos para asistir a Misa, y también enfrentaremos dudas de fe y en algunos casos desinterés o rechazo por las prácticas espirituales.

Es cuando debemos perseverar, sobre todo con los sacramentos. Aunque sintamos nuestro corazón algo endurecido y resentido, en el fondo sabemos que nadie como Jesús puede acercarnos la luz en medio de las tinieblas.

Mientras más aislado estés, más difícil será el duelo y más lento el proceso de curación. Si una conducta domina tu comportamiento quizá necesites ayuda profesional.

Un duelo enfermizo puede ponerse de manifiesto de muchas maneras: bebiendo en exceso o consumiendo drogas; con problemas crónicos de salud como úlceras y jaquecas; con conductas compulsivas como gastar mucho dinero o comer demasiado; violencia; pesadillas frecuentes, etc.

Si esos problemas persisten hay que buscar ayuda.

Recordemos que los procesos para atravesar el duelo varían con cada situación individual.

Al momento de hacer un análisis de nuestro proceso de duelo hay algunos otros factores que debemos conocer y que condicionan nuestro progreso. Ellos son⁶:

1. Las causas de la muerte

La muerte tiene varios rostros y el modo como sucede influye en el dolor de los sobrevivientes. Cuando se muere a edad avanzada hay un sentido de aceptación, porque se entiende que la persona vivió suficiente.

El duelo de los padres que acaban de perder un niño es particularmente doloroso porque se percibe a la muerte como no natural e injusta.

6. Ver Arnaldo Pangrazzi, ob. cit., pp. 35-46.

La muerte después de una grave enfermedad, como por ejemplo un cáncer, es de naturaleza distinta, porque se tiene la oportunidad de prepararse para el acontecimiento final.

Claro está que la anticipación no significa aceptación. Pero tanto el enfermo como la familia tienen la magnífica oportunidad de pensar en lo que está ocurriendo, programar el tiempo que queda y comunicar lo que tiene necesidad de decirse.

Algo distinto ocurre cuando la muerte es repentina. Aquí no hay tiempo para programar o anticipar el acontecimiento: un infarto, un derrame cerebral, un accidente, etc. Las más dolorosas y prolongadas reacciones ante un duelo se manifiestan en estos casos.

2. La relación que tuvimos con el difunto

En un duelo el dolor dependerá del tipo de relación que tuvimos con la persona que partió, y el rol que ella cumplía dentro de nuestra vida y nuestra familia.

Así, la muerte puede llegar en medio de una relación sólida basada en el respeto y el afecto recíprocos. O puede cerrar un cuadro de relaciones en conflicto.

Es importante encontrar a alguien en quien desahogar lo que pensamos de este aspecto de la

pérdida para lograr ver las partes positivas y las negativas que hay en toda relación y aceptar la normalidad de la vida humana.

Sea que la relación haya sido profunda y gratificante o también superficial y frustrante, hay que curar las heridas de modo que sanen poco a poco.

3. El apoyo externo

Quienes vivimos un duelo lo hacemos dentro de una realidad social que en algunos momentos nos ayuda y en otros nos complica el superar las etapas que estamos recorriendo.

Dentro de este contexto tenemos a la familia, los amigos, la Iglesia, la cultura, los profesionales y los grupos de apoyo.

La familia es el espacio fundamental en donde se vive la experiencia del duelo. Hay familias que ayudan en una sana elaboración del acontecimiento y otras que lo dificultan.

En general las familias en donde se vive en un ambiente de diálogo profundo, sincero, respetuoso y que le dan a la fe un lugar especial, facilitan el compartir los sentimientos y tienen más probabilidad de llegar a una mejor adaptación que en otras en donde se vive la negación y represión de los sentimientos.

El duelo es un desafío para las familias y su proceso les exige cohesión, flexibilidad de roles, diálogo, apertura, perseverancia y cariño recíproco.

La Iglesia, la comunidad parroquial, los sacerdotes, las monjas, los laicos comprometidos e incluso las universidades católicas preocupadas por el tema de la familia, forman también una parte importante del apoyo externo al que podemos recurrir.

4. Nuestras capacidades personales

La elaboración positiva de una pérdida luctuosa más que de cualquier otro factor depende del individuo, de sus características y capacidades personales.

Personas confrontadas con la misma pérdida reaccionan de manera completamente distinta: para uno la muerte de un ser querido es desoladora y paralizante, para otro se transforma en una experiencia de crecimiento personal.

Hay individuos que ante el sufrimiento se pierden, otros se descubren; gente que se abandona a la desesperación, otros que sacan a la luz su riqueza interior.

Varios factores, dentro de cada individuo, manifiestan la unicidad de estas diversas reacciones: el carácter, la edad, el sexo, la capacidad de

adaptación y de afrontar el estrés, la confianza en sí mismos, la coherencia entre su vida y la religión a la que pertenecen.

En general, individuos de carácter cerrado, los socialmente aislados, los que han sido educados a no expresar su dolor, los que no han tenido una experiencia de fe profunda, tienen mayores dificultades para afrontar las separaciones respecto de otros que, teniendo una personalidad abierta, cordial, o habiendo experimentado un encuentro personal con el Señor Jesús, saben afrontar las crisis con realismo y perspectiva sobrenatural.

De gran importancia, desde el punto de vista humano-espiritual, son aquellos recursos personales que, si se identifican y movilizan, se convierten en el médico interior, en el camino hacia la curación y la salud.

Entre éstos enumeramos: la fuerza de voluntad, la tenacidad, el equilibrio, la serenidad, el sentido de responsabilidad y, como escribe San Pablo, «*Las tres grandes cosas que quedan: la fe, la esperanza y la caridad*» (1Cor 13,13). El hábito de la oración, la confesión de los pecados, la participación en la Misa y la comunión frecuente son también recursos muy importantes.

Capítulo IV

¿Cómo facilitar el recorrido por el duelo?

Nadie ha superado verdaderamente un duelo dejando que él pase sobre uno mismo. Somos nosotros los que atravesamos el duelo, y hacerlo significa trabajo, esfuerzo, paciencia, fatiga, comprensión, fortaleza, ánimo y fe.

O como lo dice Parkes:

*«Bajo muchos aspectos el duelo puede considerarse una enfermedad. Pero también puede conllevar un refuerzo. Exactamente como los huesos rotos pueden, al final, resultar más fuertes que los íntegros, así la experiencia del duelo puede reforzar y hacer más maduros a los que anteriormente habían vivido atrincherados contra la desgracia»*⁷.

Para superar positivamente cada una de las etapas que hemos revisado del proceso de duelo existen cuatro tareas que identifica W. Worden⁸ y que conocerlas nos va a ser de vital ayuda. Ellas son⁹:

7. Colin M. Parkes, *Il lutto: studio sul cordoglio negli adulti*, Feltrinelli, Milán 1980, p. 18.

8. J. William Worden, *Grief counseling and grief therapy*, Springer, Nueva York 1982, pp. 11-16.

9. Ver Arnaldo Pangrazzi, ob. cit., pp. 81-92.

1. Aceptar la realidad de la pérdida.
2. Experimentar el dolor.
3. Adaptarse al ambiente en donde el difunto ya no está presente.
4. Reinvertir la energía emotiva en otras relaciones.

1. Aceptar la realidad de la pérdida

Es el lapso de tiempo entre la muerte de la persona y el momento en que abrimos nuestro corazón a todos esos sentimientos propios de afrontar la realidad irreparable de la pérdida: el dolor, la culpa, el enojo, el miedo, etc.

Aceptar la muerte de un ser querido es la premisa más evidente, pero un paso muy difícil. Aceptar la muerte quiere decir reconciliarse con la propia mortalidad, con la realidad de que un familiar o amigo ya no existe físicamente, y comenzar a poner nuestra esperanza en la Resurrección de Cristo, principio y fundamento de la vida eterna.

Una señal positiva en esta tarea es cuando se comienza a hablar del difunto en términos de muerte y soledad personal: *«Apenas estoy empezando a darme cuenta de que está muerto»*, o *«La casa parece tan vacía»*, o *«Me pareció como si todo se hubiera destruido ante mis ojos»*.

«Cuando la pérdida se vuelve real de esta manera, el sufrimiento por estar solos y tener que hacer frente a cada nuevo día sin el compañero desaparecido, empieza a sentirse y expresarse»¹⁰.

No negarse al sufrimiento por haber perdido a alguien significa que nos otorgamos el derecho de vivir y sentir. Por más doloroso que sea, sabemos que nosotros sí seguimos viviendo.

2. Experimentar el dolor

El dolor, el sufrimiento, la tristeza, la desesperación, el miedo, el enojo, la angustia, la sensación de injusticia, etc., son sentimientos naturales ante la muerte de alguien a quien amamos.

A todos ellos debemos acogerlos, comprenderlos, conocerlos y darles una justa medida y tiempo. Es decir, debemos aprender a experimentarlos.

Unos breves consejos para este camino serían:

.: **Llamar por su nombre a lo que se siente:**

«Me siento triste», «inseguro», «siento rabia»...

10. Carol Smith, *Vicino alla morte*, Erickson, Trento 1965, p. 117.

Saber lo que se siente dentro de nosotros permite un cierto control sobre las emociones.

.: **Conocer el origen de estos sentimientos.** Por ejemplo saber «de dónde nace esta ansiedad que tengo dentro». Lo que sentimos puede surgir de recuerdos, decisiones, temores...

Saber la causa nos ayuda a conocernos mejor y aprender a responder ante ellos.

.: **Acoger, comprender y aceptar estos sentimientos.** Expresiones como «No debo sentirme así», «No es justo que me enfade», indican dificultad para aceptar aquello que necesitamos sentir para comprender y valorar la separación que estamos viviendo.

.: **Expresar nuestras emociones.** Ya sea conversando con alguien o mediante gestos o actitudes.

Cada persona debe elegir la modalidad más adecuada para canalizar sus sentimientos procurando que ésta sea sana, constructiva. Ello permite liberar la energía y la tensión que se lleva dentro.

.: Aceptar las emociones que estamos viviendo no se orienta a «dejar de sentir» el miedo o el dolor por la pérdida. Se trata de confirmar que *la vida vale la pena* a pesar del miedo y el dolor.

3. Adaptarse al ambiente en donde el difunto ya no está presente

Todo cambio genera inseguridad y temor, y a la vez exige paciencia y perseverancia. Esta tarea habla de la necesidad de —cuando el momento haya llegado— comenzar a reconstruir nuestra propia existencia.

El Padre Pangrazzi cita en uno de sus libros sobre el duelo, una experiencia de la vida real, en donde E. LeShan escribe la siguiente carta a su esposo fallecido:

«Querido Bob,

Tu familia está aquí toda reunida para celebrar tu vida. Ha pasado un año desde tu muerte, pero tú sigues estando entre nosotros de varios modos. Pensamos en ti y hablamos de ti a menudo. Adonde vamos, nos acordamos de haber estado allí contigo. Sería estúpido pretender no estar tristes.

Eras una persona tan especial, tan llena de vida y de alegría que ayudabas a quien te rodeaba a tener una conciencia más intensa del placer de vivir. Nos haces mucha falta. Pero hay otro sentimiento entre nosotros y es el de gratitud por haberte tenido en nuestra familia. Aunque nos sigas haciendo falta, hemos vuelto a reír, a hacer nuevas amistades.

Pelemos entre nosotros y después hacemos las paces. Todos los días hay sorpresas y gustos nuevos y tratamos de vivir plenamente como lo hiciste tú. Te recordamos al seguir viviendo y amando porque sabemos que esto es lo que tú quisieras más que cualquier otra cosa.

Tus hijas han asimilado los mensajes más importantes que les transmitiste: tener confianza en los demás, ser curiosas y permanecer abiertas al prójimo. Todas las cosas bellas que hiciste por nosotros te mantienen vivo en el mundo»¹¹.

4. Reinvertir la energía emotiva en otras relaciones

Un corazón herido se cura abriéndose a los demás.

Cuando una fuente de amor se agota, el desafío es el de orientar las propias posibilidades humanas y el de donación hacia otras causas.

Tres signos concretos indican que la persona se está recuperando del duelo:

∴ La capacidad de recordar y de hablar del difunto sin llorar o desanimarse.

11. Eda LeShan, *Learning to say goodbye*, McMillan Pub Co., Nueva York 1976, p. 79.

- .:La capacidad de entablar nuevas relaciones y asumir nuevamente los desafíos de la vida presente.
- .:La capacidad de encontrar en la propia fe las respuestas esenciales sobre el sentido de la vida y transmitir esa experiencia.

¿Qué ayuda y qué no?

A manera de resumen sobre qué actitudes contribuyen a superar positivamente el proceso de duelo y cuáles de ellas más bien nos harían más difícil el atravesar estas etapas, la especialista Isa Fonnegra de Jaramillo¹² recomienda lo siguiente:

Qué ayuda

- .:Reconocer la vulnerabilidad y las limitaciones temporales que implica vivir un duelo y eximirse en lo posible de responsabilidades mayores.
- .:Tenerse mucha paciencia y ser benévolo con uno mismo.
- .:Hablar de lo que pasó, compartir los estados de ánimo, los recuerdos y las necesidades con personas afectivamente cercanas y comprensivas que sepan tolerar y consolar sin descalificar.

12. Ver Isa Fonnegra de Jaramillo, ob. cit., pp. 180-181.

- .:Consentirse, es decir, buscar experiencias, compañías y momentos gratificantes que nos produzcan paz y respeten nuestro proceso.
- .:Disponer de un tiempo para llorar, pensar y recordar.
- .:Darle un sentido a lo que ocurrió. Esto puede lograrse abriendo un espacio espiritual en la vida, que nos permita recogernos, reflexionar y trascender a partir de la pena.
- .:Comer bien y descansar mucho.

Qué no ayuda

- .:Imponerse actitudes de falsa fortaleza, ignorando los mensajes no verbales del cuerpo y la parte emocional, que reclama tolerancia.
- .:Tomar decisiones importantes —casarse, cambiar de trabajo, trasladarse de país, romper una relación amorosa— en momentos de duelo, cuando no es fácil pensar con cabeza fría.
- .:Viajar, mudarse de residencia, deshacerse de fotos o cartas, y todo aquello que implique evadir recuerdos.
- .:Reemplazar rápidamente a la persona muerta involucrándose en una relación amorosa, casándose, teniendo otro hijo o adoptando uno.

- .:No tocar, dejar intactos los objetos y las posesiones de quien murió. Tras esta conducta se esconde una sutil negación de la pérdida, puesto que al dejar todo como estaba se espera que regrese. Tampoco ayuda el deshacerse de todo el primer día.
- .:Idealizar al muerto, hacerle altares, convertirlo en ídolo... y tan sólo recordar los aspectos positivos de la relación.
- .:Recurrir a tranquilizantes, sustancias psicoactivas o alcohol para ahogar la pena.
- .:Aislarse emocionalmente, rechazar la ayuda y cercanía de familiares y amigos.
- .:Victimizarse, favorecer la autocompasión, sentir que la vida jamás podrá reparar tan injusta pérdida.
- .:Comparar las propias penas o duelos con otros.
- .:Aceptar mandatos o imposiciones familiares, culturales y sociales en lo referente al tiempo que debe durar la pena. Es mejor ir descubriendo, con flexibilidad, un camino personal para asumirla.
- .:Sentirse desleal con quien murió por sonreír, por pasar momentos alegres, distraerse a ratos o divertirse.

- .:A ello añadiríamos que tampoco nos ayuda trasladar toda la frustración que vivimos a nuestra relación con Dios, como si Él fuera el responsable del mal y el dolor que existe en el mundo. Nos estaríamos negando una base sobrenatural importantísima en el proceso de duelo.

¿Cuándo se complica un duelo?

Hemos comprendido que todo proceso de duelo no es regular ni homogéneo. En la práctica toda persona tiende a detenerse en determinadas fases del proceso. También hemos comprendido que la muerte nos mostrará con certeza la profundidad o superficialidad de nuestra vida cristiana y que gran parte de las etapas de duelo se superan de rodillas, junto a la Virgen María (la Madre fuerte y llena de esperanza en el momento de la muerte y el dolor), ante la Cruz del Señor.

El Padre Arnoldo Pangrazzi, con su experiencia en grupos de apoyo para personas que perdieron seres queridos, advierte que *«la elección de amar a alguien siempre va acompañada de lo inevitable del sufrimiento»*. Tarde o temprano llega el momento de decir *«adiós»*: entonces el amor tiene el rostro del dolor.

«De improvviso—agrega el religioso en el libro que estamos citando— el pasado envuelve con sus recuerdos, el presente se llena de soledad y el futu-

ro se perfila lleno de incertidumbres. El dolor, como el amor, tiene sus ritmos: el proceso de curación requiere tiempo; mas el tiempo, por sí solo, no hace milagros».

«El tiempo, se dice, es un gran médico que cura y consuela. Ciertamente es verdad, pero no siempre, no para todo. Puede curar una desilusión, borrar un recuerdo de amor, liberar la memoria de un recuerdo molesto, de una pesadilla, de una amargura. Pero hay dolores que no tienen tiempo: inamovibles, enormes, miles de veces más fuertes que nuestras capacidades de sufrir, permanecen allí, inexorables, como puñales en el corazón. Prueben a preguntarlo a una madre y a un padre que hayan perdido a su hijo»¹³.

Por ello Pangrazzi agrega que «el tiempo tiene sí el poder de curar las heridas, pero también puede infectarlas. Si una persona en duelo se retira a su propio mundo esperando que el tiempo suavice las heridas y la amargura, se dará cuenta de que el paso de los días no atenúa, sino que intensifica la aflicción. Es el modo como es empleado el que transforma el tiempo en un médico o en un opresor»¹⁴.

¿Qué señales de alerta nos pueden servir para saber si es que nos hemos detenido peligro-

13. Vittorio Buttafava, *La vita è bella nonostante*, Rizzoli, Milán 1975, p. 22.

14. Arnaldo Pangrazzi, ob. cit., p. 110.

samente en este itinerario de renacimiento del dolor, el miedo y el desconcierto hacia la fe y la esperanza?

Se recomienda no utilizar la siguiente clasificación¹⁵ de forma aislada sino en el contexto particular de cada doliente, de su pérdida y del tiempo que ha pasado desde la muerte:

- .:Excesiva sensibilidad y vulnerabilidad ante nuevas experiencias que impliquen pérdida o separación.
- .:Conductas y respuestas psicológicas hiperactivas y de desasosiego, aceleramiento o necesidad de mantenerse ocupado, como si el silencio o la cesación del movimiento amenazaran permitir la aparición de contenidos reprimidos y generadores de ansiedad.
- .:Temores ante la muerte, en particular la de los seres queridos, demasiado exacerbados.
- .:Idealización excesiva de quien murió.
- .:Conductas rígidas, compulsivas, que limitan la libertad y el bienestar del doliente.
- .:Pensamientos obsesivos rumiativos persistentes alrededor de la persona muerta y de las circunstancias de la pérdida.

15. Ver Isa Fonnegra de Jaramillo, ob. cit., p. 183.

- .:Dificultad para experimentar las reacciones emocionales de dolor naturales ante la pérdida, debido a una excesiva constricción de la parte afectiva.
- .:Confusión e inhabilidad para articular sentimientos y pensamientos relativos a quien murió.
- .:Temor a la intimidad en la relación con los demás y otros indicadores de dificultades en la vida afectiva relacionados con el miedo a volver a perder.
- .:Un patrón de relaciones y/o conductas auto-destructivas, entre ellas la necesidad compulsiva de cuidar y proteger a los demás a cualquier costo emocional.
- .:Sensación crónica de aturdimiento, confusión y despersonalización que aleja al doliente de su entorno.
- .:Rabia e irritabilidad crónicas o unidas con depresión.
- .:Dificultad para hacer un relato coherente de la experiencia.
- .:A esta lista agregamos el alejamiento y rechazo persistente de las prácticas de fe y piedad. Actitudes hostiles hacia comentarios sobre Dios y su misericordia. La negación de la vida eterna. La pérdida de sentido y distanciamiento constante de los sacramentos.

El decálogo de la esperanza

La forma en que sufrimos la partida de una persona es una experiencia única que requiere paciencia y la mejor buena voluntad. Existen diez actitudes personales que nos pueden ayudar en el proceso.

A estas actitudes el Padre Arnaldo Pangrazzi las clasifica en el siguiente «*decálogo de la esperanza*»¹⁶ y nos permitirán emplear todos los recursos personales que poseemos en la difícil tarea de recuperar la esperanza.

1. Aprender a desapegarse

Desapegarse, para quien está en duelo, significa comenzar a abrir un espacio entre la persona que se ha ido y el propio proyecto personal de vida.

De ninguna manera significa olvidar al ser querido ni amarlo menos. Es más bien aprender que quien ha muerto continúa viviendo dentro de nosotros. No es sólo un recuerdo sino que forma parte de nuestra existencia, de nuestra personalidad, de nuestra historia, nuestro estilo y nuestros valores.

16. Ver Arnaldo Pangrazzi, ob. cit., pp. 109-129.

Y considerando ello, vamos madurando en nuestra identidad y desarrollamos actitudes y convicciones nuevas y menos dependientes del difunto.

Se trata de completar nuestro peregrinaje por el dolor y orientarnos hacia el futuro con nuestras propias energías y la ayuda de la fe, para asumir la responsabilidad de los temores y las esperanzas que nos pertenecen.

2. Comunicar lo que se siente

El duelo lo elaboramos mejor cuando buscamos expresar lo que sentimos, comunicarlo a alguien más. Hay que darle voz a lo que sentimos dentro y confiarlo a alguien que sabemos puede acogerlo y ayudarnos.

Quizá no necesitamos contar todo ello para recibir un consejo. Simplemente necesitamos a alguien que sea capaz de escucharnos.

A veces también hace falta arrodillarse delante del Santísimo Sacramento, delante de Cristo mismo en la Eucaristía, para expresarle nuestros temores, miedos, desesperanzas, dudas de fe, y dejar que Él mismo —el amigo que nunca falla— nos hable despacio y profundo al corazón.

Es importante no dejar guardado ningún sentimiento que llevemos dentro y que ha sido provocado por la muerte de esa persona. No sentir miedo a expresar el dolor, la culpa, el enojo, la

soledad, la incertidumbre al descubrir que aquella persona ya no está con nosotros físicamente.

Y es igual de importante expresar todos esos sentimientos que ya no podremos decirlos a quien ha fallecido. En este punto consuela mucho a los deudos la confianza en que sus oraciones son oídas por Dios, y que a Él y a su Madre podemos encarar que le hagan saber a quien ahora está con ellos, eso que tanto queremos decirselo personalmente.

«Puede haber una enorme cantidad de sentimientos inexpressados, acumulados: viejos resentimientos, heridas, culpas, acusaciones y también sentimientos de estima, de aprecio y de amor, que pueden haber sido frustrados, y que ahora lo son mucho más por el simple hecho de que ya no existe el otro a quien expresarlos»¹⁷.

3. Tomar decisiones

No hay que tomar todas las grandes decisiones de nuestra vida en un solo momento. Basta con vivir un solo día a la vez. Cada día está cargado de muchas cosas que hacer, pensar y sentir.

Y es allí donde se debe comenzar a obrar con valentía y buena voluntad para realizar lo que no se pudo hacer ayer. Y con estas «pequeñas decisiones» podremos ir ganando confianza en nosotros mismos.

17. B. Simmons, *Vivere è separarsi*, en *Le separazioni nella vita*, Cittadella, Asis 1985, pp. 85-86.

Las «grandes decisiones», como cambiar de trabajo, vender la casa, casarse, tener un hijo, etc. es mejor postergarlas para cuando hayamos alcanzado más serenidad y equilibrio.

El desafío concreto es ir organizando un ritmo cotidiano de vida. Marcar de manera sencilla nuestro tiempo y las actividades que vamos a realizar, los contactos o intereses que queremos cultivar, establecer un tiempo fijo para nuestro encuentro diario con Dios.

Así, poco a poco iremos sintiendo que la vida está en nuestras manos, que vamos mirando hacia adelante y que dejamos de ser esclavos del pasado.

4. Ser pacientes consigo mismos

«El camino del duelo es como recorrer las estaciones del Vía Crucis —dice el Padre Pangrazzi—: hay caídas, muchos espectadores al margen del drama, a veces algún rostro amigo, a veces traiciones inesperadas. Junto con los momentos de progreso hay vacilaciones, capitulaciones imprevistas, interrogantes asfixiantes».

«Todavía me siento triste», «Pienso siempre en ella», «¿Cuándo terminará este calvario?», «No logro rezar», son expresiones naturales en este proceso y que no deben impacientarnos y mucho menos desanimarnos. Exigen paciencia con nosotros mismos.

Un poeta escribía:

«Sé paciente con todo lo que queda sin resolver en tu corazón. Trata de amar incluso tus preguntas. No busques las respuestas que no se te pueden dar porque no las puedes vivir. Vive todo. Vive tus preguntas porque tal vez, sin notarlo, estás gradualmente elaborando las respuestas».

5. Aprender a perdonar

Hay que perdonarnos a nosotros mismos, porque siempre hay algo que deseamos haber hecho o dicho mejor en nuestra relación con la persona fallecida. No es justo torturarnos por errores cometidos que ya no podemos cambiar.

Perdonarse quiere decir aceptar las propias imperfecciones. Ningún amor humano es perfecto. Amamos a la persona que murió con nuestras propias debilidades y fue así como él o ella nos amó a nosotros.

Por ello también debemos aprender a perdonar a quien falleció. Porque él también pudo haber nos amado mejor, o inclusive habernos hecho daño. A veces tendremos que perdonarlo incluso por haber muerto y colocarnos en esta situación.

Habrà que perdonar también a quienes están cerca nuestro por no saber comportarse y atender nuestro dolor, por comentarios insensibles, por ofensas u olvidos.

En esta tarea tendremos también que aprender a perdonar a la vida por habernos herido y a la muerte por habernos quitado a la persona querida.

Recordemos que las primeras palabras del Señor en la Cruz son de perdón para sus verdugos: «Padre, perdónalos porque no saben lo que hacen». El perdón es una virtud cristiana que se basa en el amor.

Si por amor, Cristo, Dios mismo hecho hombre, se entregó a la muerte para perdonar nuestros pecados y darnos una nueva vida, ¿cómo podríamos nosotros negarnos a perdonarnos y perdonar a los demás?

6. Acudir a las fuentes vivas de la fe

Cuando pasamos por estos momentos, puede ocurrir que la imagen que tenemos de Dios entre en crisis:

«Me siento traicionada por Dios. Había puesto mi confianza en Él. No escuchó mis oraciones. Ni siquiera sé si existe y se interesa por mí».

Pero para otros la relación con Dios más bien se refuerza:

«Dios me está dando la fuerza que necesito». «No sé que hubiera hecho sin fe». «En la oración es donde encuentro la paz».

Lo cierto es que Dios no causa las tragedias. Algunas, son producto de desgracias, otras de la irresponsabilidad y debilidad humanas, y otras son consecuencia inevitable de la propia mortalidad humana.

Dios no causa las tragedias, pero da la fuerza para afrontarlas y superarlas. La fe no protege del dolor, pero ayuda a afrontarlo, a darle un sentido, a ver la vida y la muerte con esperanza, con «ojos de eternidad».

De hecho la experiencia que tengamos con la muerte, exige de nosotros una revisión profunda de cómo hemos estado viviendo nuestra opción cristiana, de cuánto hemos cumplido el Plan de Amor que Dios tiene para cada uno de nosotros, de cómo estamos perseverado en nuestra vida de fe en medio de estas circunstancias particularmente desconcertantes, dolorosas y difíciles.

En esa medida el recurso a los valores y principios cristianos, con su visión del sentido de la vida, del valor del sacrificio, de la capacidad redentora del dolor, de la madurez espiritual que nos ofrece el desprendimiento, de la certeza de la vida después de la muerte, de la esperanza en la promesas cumplidas por el Señor Jesús, serán fundamentales en la forma cómo enfrentamos y nos reconciliamos con la muerte y qué significado le demos a nuestra propia vida de aquí en adelante.

Es, pues, el tiempo de renovar nuestra fe en las verdades fundamentales que ella nos proporciona. El encuentro con Dios mediante la oración nos enriquece y da nuevas fuerzas. El buscar responder a las inquietudes que se nos presentan es muy saludable. También aquí es bueno acudir a quienes puedan orientarnos y sobre todo despejar nuestras dudas, incertidumbres o temores.

7. Creer en sí mismos

La muerte de una persona a veces nos obliga a realizar cosas que no habíamos hecho antes, y en la medida que las desempeñemos con la mejor voluntad iremos ganando confianza en nosotros mismos, y en nuestra capacidad para superar el sufrimiento y emprender una nueva vida.

Un joven viudo puede aprender a ayudar a hacer las tareas a sus hijos, una viuda tendrá que hacerse cargo del pago de impuestos, o encontrar un trabajo mejor remunerado o iniciar una pequeña empresa familiar.

Habrán siempre desafíos menores o mayores. Pero todas estas actividades, incluso las más simples como cambiar un foco y regar el jardín, podemos convertirlas en momentos que promuevan la confianza en nosotros mismos. El sufrimiento también estimula la creatividad.

Podemos descubrirnos productivos en otros campos, capaces de apreciar a las personas, ser más tolerantes. Podemos sacar tiempo para leer, escribir, estudiar cursos, cultivar algún pasatiempo, ayudar a otras personas, etc.

8. Establecer nuevas relaciones

Mucho del amor y de nuestra capacidad de generosidad y entrega se ven frustrados cuando ya no encontramos a la persona a quien se lo dábamos.

Es por ello que nos preocupamos tanto por su funeral y por tener gestos significativos y emotivos con todo lo que a él o ella se refiere, como ir frecuentemente al cementerio y llevarle flores.

Todo ello es bueno, pero no es suficiente para nosotros si nuevas personas no ingresan en nuestras capacidades afectivas. No se trata de reemplazar a la persona que murió con nuevas relaciones, es más bien aprender que todas las personas son valiosas y muchas de ellas pueden necesitar de nuestro tiempo, atención, afecto y oraciones así como nosotros necesitamos de ellas.

Una viuda por ejemplo, puede redescubrir y reforzar la relación que tiene con su hermana o con una amiga. En los viejos amigos se puede encontrar seguridad y ánimo; en las nuevas relaciones, oportunidad para el futuro.

La fe ayuda a vivir y las nuevas relaciones permiten seguir amando.

9. Volver a sonreír

El día que murió la persona a quien amamos hemos sido marcados por el dolor. ¿Esta tristeza significa que estamos condenados a la infelicidad por el resto de nuestras vidas? Claro que no. Hay tantas razones para llorar como para reír en la vida.

La felicidad es algo que aprendemos y, más aún, ser felices es una decisión que tomamos. Porque la felicidad no es la ausencia de problemas, más bien es nuestra capacidad para afrontarlos positivamente. Es decir que podemos ser felices también en el sufrimiento.

Precisamente la sonrisa nos ayuda a descansar del dolor y a descubrir espacios de alegría y de optimismo en la vida cotidiana. El buen humor ayuda a endulzar los tragos amargos, a relativizar los comportamientos y a mantener la realidad en la justa medida.

«La sonrisa —dice el Padre Pangrazzi— es medicina no sólo para el espíritu, sino también para el cuerpo: libera las tensiones internas y carga las baterías para los días sin sol».

Y cita el mensaje que en una ocasión le envió una madre:

«Han pasado trece meses desde la muerte de mi hija. Ya no existe el dolor constante. Pero la herida y el vacío siempre están presentes. Se trabaja para construir una nueva vida, pero una parte falta siempre. Todos los días pienso en ella, mas el recuerdo no está hecho sólo de lágrimas, sino también de sonrisas. Esto me ayuda a recordarla con un sentido de paz».

10. Empezar a dar

El sufrimiento que no destruye mejora a las personas. El misterio más grande que esconde el dolor es su capacidad secreta de desencadenar amor (el supremo ejemplo lo tenemos en el sacrificio redentor de Cristo).

Y precisamente el modo más eficaz de vencer la propia soledad y superar el dolor es el de involucrarse en la soledad y en el dolor del prójimo.

Descubrir todo aquello que tenemos y podemos compartir con las demás personas, comenzando por quienes están más cerca nuestro, tiene el encanto de devolverle el sentido a la propia vida.

¿Qué tenemos que los demás necesiten? Tiempo, capacidad de escucha, una palabra de alien-

to, experiencia, conocimiento, afecto, valores, el don de haber superado una muerte muy cercana, nuestra vivencia de fe y perseverancia, etc.

Ser conscientes de que hay alguien que nos necesita y atenderlo con generosidad es un camino muy especial para poder cicatrizar las propias heridas, y darle un nuevo significado a nuestras vidas.

Capítulo VI

Un misterio que sólo se entiende en Cristo

De algo estamos seguros en esta aventura de la vida: todos vamos a morir. Y a pesar de ser una de las pocas realidades que todos, sin importar nuestra condición, vamos a compartir tarde o temprano, no deja de ser un hecho que excede completamente nuestras capacidades. Por eso lo llamamos «*misterio*».

¿Por qué Dios permite este dolor?

En los momentos más difíciles que afrontamos ante la muerte de alguien que era muy querido e importante para nosotros, el sentimiento de injusticia por lo irreparable de su muerte casi siempre nos obliga a mirar hacia Dios.

«¿Por qué has dejado que esto suceda?», «¿Si eres tan bueno por qué permites este dolor tan grande?», «¿Qué hemos hecho para que nos castigues de esta manera?», son preguntas que turban nuestra mente y nuestro corazón.

Y es que, si Dios pudo permitir que él o ella no murieran, ¿por qué no lo evitó? Aunque pretendamos en las siguientes líneas dar respuesta a

esta pregunta no debemos dejar de considerar que siempre el sufrimiento es un misterio que no podremos comprender a fondo con nuestra inteligencia.

Ciertamente Dios permite el dolor, el sufrimiento, la enfermedad y la muerte. Pero ¡ojó! no es Él su causa, ni los quiere positivamente para nosotros. Sin embargo, dado que ya existen como consecuencia del mal en el mundo —fruto de las libertades humanas muchas veces mal encaminadas— permite que sean fuente de crecimiento para nosotros.

Lo hace porque esas son condiciones naturales de nuestra existencia terrena. Es cierto que la vida en este mundo no es fácil y el dolor y la muerte nos aquejan. Por otro lado sería injusto decir que ellas son lo único: hay innumerables bienes que rodean y sellan nuestra vida. De un modo especial realidades como el dolor y la muerte se convierten en magníficas oportunidades de ejercer nuestra libertad, de madurar espiritualmente, de crecer y de comprender y merecer la profundidad de la plenitud de la vida eterna.

La muerte nos recuerda la fragilidad actual de todas las vidas humanas. Por medio de ella Dios nos invita a que vivamos esta vida con la actitud del peregrino que recorre un largo camino, muchas veces lleno de dificultades, sabiendo que

su meta es la recompensa final de la vida eterna.

Así descubrimos el sentido de nuestra vida. La muerte nos exige esa mirada sobrenatural de eternidad que se dirige a la vida eterna, pero que nos devuelve renovados a la circunstancia cotidiana en la que nos desenvolvemos. Quien no se haya detenido delante de la muerte, no podrá apreciar el verdadero valor que significa cada día, cada momento, cada encuentro, cada oportunidad.

De esta manera tenemos más claro el desafío de convertir la sencillez de las cosas ordinarias que hacemos, en momentos extraordinarios de gestos de amor, de delicadezas, de sufrimientos pequeños y grandes ofrecidos a Dios, comprendemos que cada día está lleno de pequeños milagros por los que debemos dar gracias, que la jornada diaria está colmada de oportunidades para ser generosos.

Dios permite el sufrimiento porque cuando sufrimos crecemos y nos hacemos más semejantes al Señor Jesús, su Hijo, nuestro Hermano. Podemos de esta manera unirnos espiritualmente a la cruz de Cristo, abrirnos al camino de la gracia y cooperar en transformar nuestros corazones¹⁸.

18. Ver S.S. Juan Pablo II, *Salvifici Doloris*, Ciudad del Vaticano 1984.

Comprender y apreciar esta dinámica de la vida humana no es fácil, pues supone madurar en la fe. Si no queremos entenderlo así y si aún guardamos rencor contra Dios tampoco debemos impacientarnos ni perder la esperanza.

Hay como dos personas viviendo dentro de nosotros.

Una de ellas se encuentra herida y no quiere dejar de sufrir porque entiende que su dolor es una forma de solidaridad con el difunto. En el fondo la herida aún no acepta la partida de esa persona. Esta herida quiere consolarse con el sufrimiento, pero este sufrimiento sólo la hace más profunda. Esta persona herida se rebela contra Dios porque no quiere dejar el dolor.

La otra persona que vive dentro de nosotros sufre también por la muerte, pero quiere abrirse a la gracia reconciliadora del Señor. Busca a Dios y lo encuentra, pero siente miedo. Miedo a aceptar la muerte, miedo a dejar de sufrir la intensidad del dolor, miedo a encontrar el verdadero sentido de todo lo que está viviendo.

Hay que dejar que ambas personas convivan en un primer momento dentro de nosotros. Que encuentren espacio y paciencia. Ambas se encuentran como al interior de un túnel del cual sólo podrán salir estableciendo un diálogo sincero, un diálogo en el que encontrarán a un ter-

ceros, a Dios mismo que sale al paso y ayuda a sanar las heridas, que responde a las interrogantes y finalmente nos reconcilia.

Necesitamos de ellas dos. Una con sus preguntas sin respuesta, la otra con la esperanza. Porque la esperanza no será plena si no enfrenta el agudo dolor; y el sufrimiento sólo busca una cosa: la esperanza. Ella finalmente llevará a encontrarnos en paz con Dios, con nosotros mismos y con nuestros semejantes.

«La fe cristiana ha sido el sostén de mi vida»

El 11 de marzo de 2004, en los atentados terroristas en Madrid (España), Amparo Buchón perdió a Marta y Nuria, sus dos hijastras. ¿Cómo puede Dios ayudar a quien pierde en un solo día a dos personas que ama? Ella respondió de la siguiente manera:

«El Señor me las dio y el Señor me las quitó. Hay que aceptar su voluntad. Siento una gran impotencia... Sin embargo, la fe cristiana ha sido el sostén de mi vida y ahora me da las fuerzas necesarias para aceptar la situación con resignación y perdonar a los que han causado tanto daño y sufrimiento. Les perdono de todo corazón y pido que Dios toque sus corazones».

Camino hacia la esperanza

Este camino hacia la esperanza es el camino que recorreremos todos. Es el camino que el mis-

mo Señor Jesús recorrió. Dios permite la muerte fruto del pecado, y sabe que ella es el itinerario necesario para una nueva vida.

Y está tan comprometido con este camino, que incluso permitió la muerte de su propio Hijo. Jesús se encarna en el seno de María para obrar la reconciliación de toda la humanidad. Y en ello experimenta la fragilidad humana para, al asumirla, hacerse solidario con nosotros.

Por ello Jesús se hizo semejante a los hombres en todo, menos en el pecado. Vivió como hombre y murió como hombre. Por eso grita en la Cruz: *«Padre, ¿por qué me has abandonado?»*.

Grita estas palabras en nombre de todos los que hemos creído alguna vez que Dios nos ha abandonado. Se hace tan solidario con nosotros que experimenta nuestros sentimientos de turbación y dolor ante el pecado y la muerte. Sabe perfectamente que su Padre no está ausente, pero con todo así lo experimenta en su dolor desgarrador que toca toda su sensibilidad.

Del mismo modo nosotros sabemos muy bien que Dios no nos ha abandonado nunca, aunque el camino del duelo nos lleva a veces por parajes en que tenemos la sensación de que no estuviera presente.

¿Cómo podría parecernos lejano e injusto este Cristo? Más bien Él es todo lo contrario. Es Dios comprometido con los hombres y mujeres, Dios que nos ama tanto que abraza la cruz, Dios de misericordia que no quiere dejarnos solos ante la muerte, y por eso se somete a ella, acompañándonos en ella.

Se entrega a la muerte, a la misma muerte que acaba de arrebatarnos a quien tanto amamos. Y la muerte toma la vida de Jesús porque Él mismo se la entrega. Y se la entrega para vencerla definitivamente, pues su vida es más poderosa que la muerte, y rompe sus cadenas.

Así exclama San Pablo: *«¿Dónde está, oh muerte, tu victoria? ¿Dónde está, oh muerte, tu aguijón?»*, (1Cor 15,55) Aquí se inicia toda nuestra esperanza. «Pues en la Resurrección de Cristo, todos hemos resucitado».

«El Señor me lo dio, el Señor me lo quitó. Bendito sea el Señor»

Jean Palombo quedó viuda el 11 de setiembre de 2001. Su esposo Frank trabajaba como bombero y tenían diez hijos. En el momento de su muerte el hijo mayor contaba con quince años de edad y la menor, Margaret, con uno.

Después de haber vivido en sus años de matrimonio, a partir de una experiencia de conversión, una vida de fe y confianza profundas en el Señor Jesús, a pocas semanas de la partida de su marido pudo dar el siguiente testimonio:

«El Señor me lo dio, el Señor me lo quitó. Bendito sea el Señor. Creo que Dios trabaja por el bien de quienes le aman. Este acontecimiento ha sido un gran mal. De todos modos, el amor de Dios ha sobrepasado este mal».

«Echo de menos de manera terrible a Frank y lloro mucho, pero sé que seguirá ayudándonos desde el Cielo. Estoy pidiendo una vida más profunda con Cristo, pues estoy segura de que traerá frutos tan bellos como los que han surgido de mi vida con Frank».

«Frank ha transmitido la fe a los niños y con frecuencia me consuelan. Los niños son felices por el papá que tienen, pero echan de menos no poder jugar con él, no poder rezar con él, no poder aprender con él, o no poder estar con él. Yo tengo miedo, pero me aferro al Señor. Ahora continuaremos, en la Iglesia, haciendo la voluntad de Dios».

La respuesta de Jesús

Si revisamos con detenimiento el pasaje bíblico de la resurrección de Lázaro, podemos descubrir

las actitudes fundamentales del Señor Jesús hacia la muerte y hacia las personas que sufrimos a causa de ella:

«Cuando María llegó donde estaba Jesús, al verle, cayó a sus pies y le dijo: “Señor, si hubieras estado aquí, mi hermano no habría muerto”. Viéndola llorar Jesús y que también lloraban los judíos que la acompañaban, se conmovió interiormente, se turbó y dijo: “¿Dónde lo habéis puesto?”. Le responden: “Señor, ven y lo verás”. Jesús se echó a llorar. Los judíos entonces decían: “Mirad cómo le quería”...

Entonces Jesús se conmovió de nuevo en su interior y fue al sepulcro... gritó con voz fuerte: “Lázaro, sal fuera”. Y salió el muerto, atado de pies y manos con vendas y envuelto el rostro en un sudario. Jesús les dice: “Desatadlo y dejadle andar”.

(Jn 11,32-44)

El Señor acoge nuestro dolor

Lo primero que apreciamos en este episodio de la vida de Jesús es el dolor de las hermanas y de los amigos de Lázaro. El misterio de la muerte en una primera instancia significa dolor. Todavía lleva consigo la señal de la tragedia. Pero es un llanto profundo, que sale de lo más hondo del alma y se dirige confiado a Jesús: *«Señor, si hubieras estado aquí, mi hermano no habría muerto».*

El Señor no rechaza este sufrimiento, por el contrario, lo acoge como suyo y se solidariza; se hace connatural a la experiencia de quien sufre. Lo demuestra claramente porque *«se conmueve interiormente, se turba y se echa a llorar»*, y lo hace de tal modo que los que estaban presentes llegaran a decir *«mirad cómo le quería»*.

Jesucristo nos enseña que el dolor —que es parte de nuestro peregrinar por este mundo— abre paso a la esperanza y la vida. *«Yo soy la resurrección. El que cree en mí, aunque muera, vivirá; y todo el que vive y cree en mí, no morirá jamás. ¿Crees esto?»* (Jn 11,25-26).

Jesús sale al encuentro

Dice la narración que el Señor pregunta: *«¿Dónde lo habéis puesto?»*, entonces *«se conmueve de nuevo en su interior»* y se acerca al sepulcro. Frente al dolor por la pérdida de un ser querido, Jesús no permanece indiferente, sino que sale al encuentro.

Cristo hace suyo nuestro sufrimiento y se hace tan solidario con nosotros que Él mismo toma la iniciativa de acercarse a la muerte para vencerla definitivamente. Él ha venido a dar vida y vida en abundancia.

Ni siquiera rechazará para Él mismo el camino de la muerte, sino que abrazará la Cruz y se so-

meterá a la muerte misma para proclamar la victoria de la vida.

La muerte no tiene la última palabra

«Gritó con voz fuerte: “Lázaro, sal fuera”. Y salió el muerto». Este grito del Señor será como el grito de la Cruz: *«Padre, en tus manos encomiendo mi espíritu»*, y al final no será otro que nuestro grito, el grito de la esperanza:

«Todo viene de Ti Señor y toda va a Ti», «Que se cumpla tu voluntad, Señor, y no la mía», «El Señor me lo dio, el Señor me lo quitó, bendito seas Señor».

Con su Muerte y su Resurrección, Jesús ilumina el sentido de la vida, del dolor y de la muerte. No habrá jamás muerte sin consuelo, ni desesperanza para quien sabe acogerse al madero de la Cruz, del cual brota la vida, la resurrección.

La muerte es un misterio que lejos de la Cruz del Señor no tiene sentido. Sin Cristo, el morir será muy probablemente una amarga espina en lo profundo del corazón. Pero ante ello tenemos sobre todo la certeza de la promesa cumplida de Jesús.

Cara a cara con Cristo

El domingo por la mañana, según narran los Evangelios, María Magdalena es la primera en

visitar el sepulcro; llega cuando aún estaba oscuro y lo descubre vacío. Ella es la primera en encontrarse cara a cara con Cristo resucitado, pero —al igual que nosotros— no lo reconoce, porque está conmovida y traspasada por el sufrimiento de su muerte. ¿No nos ocurre lo mismo acaso?

«¿Por qué lloras? ¿A quién buscas?», estas palabras de Jesús a la Magdalena también resuenan en lo profundo de nuestro corazón, porque aún no abandonamos el temor y el desconcierto. «Si eres tú quien se lo llevó, dime dónde lo pusiste para ir a recogerlo», responde María.

«¡María!», quien habla es Jesús de Nazaret. Ella lo contempla como si algo inmenso y sublime la traspasara; corre hacia Él y murmura: «Maestro». La Verdad la invade por completo. Jesús ha resucitado.

La Resurrección de Cristo —y el mismo Cristo resucitado— es principio y fuente de nuestra propia resurrección y de la resurrección de cuantos hemos conocido y amado, y que partieron a la Casa de Dios. Ante este misterio no hay otro camino que la Muerte y la Resurrección del Señor. Lo demás es desesperanza.

«Cristo conserva en su cuerpo resucitado las señales de las heridas de la cruz en sus manos, en sus pies y en el costado. A través de la resurrección

ción manifiesta la fuerza victoriosa del sufrimiento, y quiere infundir la convicción de esta fuerza en el corazón de los que escogió»¹⁹.

Dios no quiso apartar la muerte de su destino. Y ése será el destino de todos. Aquellos que partieron, y nosotros cuando, tarde o temprano, sigamos el mismo camino, lo haremos esperando que algún día el mismo Jesús nos llame por nuestro nombre —como a la Magdalena— y nos despierte del último sueño para hacer completa nuestra esperanza.

19. S.S. Juan Pablo II, ob. cit., n. 25.

Capítulo VII

Acoger la ayuda del Señor y su Iglesia

La muerte y el sufrimiento son un misterio que reclama una respuesta desde el propio misterio. Y el misterio de amor por excelencia, que es Dios mismo, se celebra en la Iglesia, y gracias a ella podemos participar ahora, durante nuestra vida cotidiana, del infinito y la eternidad que son el mismo Amor de Dios.

Todas las etapas del duelo necesitan de una fuerte referencia a la misericordia del Señor. En algunas de ellas descubriremos más vivamente su presencia, y en otros momentos experimentaremos la duda y la dureza de nuestro corazón a la respuesta de Dios.

Estas actitudes y sentimientos aceptados y vividos con esperanza nos conducirán hasta el punto en que comprobamos que frente a Dios se vive un doble dinamismo. Por un lado necesitamos de Él para reconciliarnos con la muerte, y por otro, esta reconciliación con el dolor nos ofrece una experiencia nueva y profunda de Dios.

Dios le da sentido a la muerte, y ese sentido nos ayuda a descubrirlo a Él mismo de manera más plena y significativa en nuestra vida. Este doble dinamismo es la clave del amor por el cual el

proceso del duelo comienza a abrirse a la gracia de Dios, la gracia que consuela, que reanima, que fortalece, que da esperanza, que nos devuelve la alegría, que nos confirma el verdadero horizonte de nuestra vida.

Es un camino que para muchos no será fácil, pero finalmente es un camino hermoso porque ponemos en él lo mejor de nosotros, y aunque eso no sea suficiente, confiamos en que lo que hace falta nos lo ofrece Jesús en su peregrinar de la Cruz a la Resurrección, porque para cada uno Cristo mismo muere y resucita en un sacrificio que se actualiza día tras día al interior de su Iglesia.

De los muchos espacios que la Iglesia nos ofrece y con los que contamos para enfrentar las etapas del duelo, vamos a revisar brevemente siete de ellos, que según experiencias personales, son de vital importancia para encontrar la luz al final de este túnel.

1. La convicción en la Resurrección

El Señor Jesús dijo de sí mismo: «*Yo soy la resurrección. El que cree en mí, aunque muera vivirá; y todo el que vive y cree en mí, no morirá jamás. ¿Crees esto?*» (Jn 11,25-26).

La pregunta que Cristo hace al final de esta promesa se la plantea de manera directa a quienes

acaban de perder a un ser querido: «¿Crees esto?». Y es ocasión de responderla: ¿Creemos realmente que Él es la Resurrección, y que aunque él o ella haya muerto, vivirá?

Tenemos que saber con sinceridad si nuestro dolor cree realmente en la promesa de Jesús. No se trata de dejar de sufrir, sino de encontrarle un sentido auténtico —a la luz de la Resurrección del Señor— a nuestro sufrimiento.

En medio de nuestras turbaciones personales hay que aprender a hacer vida la convicción de que con la Resurrección del Señor la muerte ha sido vencida.

Para ello será necesario meditar profundamente en la Palabra de Dios. Si queremos respuestas entonces tenemos que buscarlas, y un lugar privilegiado para hacerlo es la Sagrada Escritura, la Biblia.

Ha servido mucho en los procesos de duelo la lectura y profundización de los Evangelios. Hay que buscar momentos oportunos para revisarlos y también para rezar meditando en ellos.

Preguntémonos en cada momento: «¿Qué nos quiere decir el Señor con este pasaje que estoy leyendo?», «¿De qué manera puede ayudarme a com-

prender y aceptar el misterio de la muerte?», «¿Mi actitud está siendo coherente con la fe en la Resurrección de Cristo?».

Como en cada etapa del duelo, aquí también experimentaremos momentos de progreso y recaídas. No hay que desesperarse. En cualquier circunstancia siempre será valioso recurrir a alguna persona entendida que nos ayude a ir comprendiendo la Palabra del Señor.

Nos estamos enfrentando a la necesidad extrema de saber si hay un porqué que justifique la existencia terrena y si existe vida después de la muerte. Por este motivo, es necesaria la luz de la trascendencia y de la Revelación cristiana.

La enseñanza de la Iglesia, anclada en la Palabra de Cristo, da una respuesta iluminadora y segura a los interrogantes sobre el sentido de la vida, enseñando a construirla sobre la roca de la certeza doctrinal y sobre la fuerza moral que proviene de la oración y de los sacramentos.

La serena convicción de la inmortalidad del alma, de la futura resurrección de los muertos y de la responsabilidad eterna de los propios actos, es un camino ineludible en todo proceso de duelo para fortalecer nuestra fe y nuestra esperanza.

2. La oración

Durante el duelo pueden existir etapas en las que es difícil acercarnos a la oración, sin embargo, debemos ser conscientes de que en ella podemos contemplar la belleza del rostro de Cristo y experimentar la profundidad de su amor.

Todas las preguntas, dudas, sentimientos y frustraciones que nos ha traído la partida de quien queremos, debemos colocarlas en la oración porque ella nos permite un diálogo íntimo en un encuentro personal con Dios.

La oración es un elemento de vital importancia para todos y especialmente para los deudos porque en su constancia nos iremos abriendo a la gracia, para que Cristo sane nuestras heridas y el Espíritu Santo nos ayude de manera fecunda y abundante.

La muerte es uno de aquellos misterios que exige cuestionamientos vitales y respuestas trascendentes. La muerte nos coloca en la angustia por iluminar el camino, nos revela nuestro profundo hambre de Dios, y un medio privilegiado para hacer frente a estas necesidades existenciales es la oración.

Para quienes pasamos por el duelo y nos enfrentamos a la tentación de la desesperanza, la oración nos devuelve sobre lo esencial. Por enci-

ma de respuestas horizontales y meramente humanas, la oración nos sitúa sobre aquello que constituye el sentido de la existencia y la transición de la muerte.

Por ello la oración personal es importante para acompañarnos en los momentos de alegría y en los de tribulación. En ella confiamos lo profundo de nuestros sufrimientos y en ella siempre hemos encontrado consuelo.

No olvidemos que la oración comunitaria, la que se hace en familia, es también un recurso valioso para los deudos, porque en el seno de nuestro hogar es donde vivimos la experiencia de la muerte y allí también tendremos que encontrar el camino de la esperanza y el consuelo.

Para ello el rezo del Rosario es particularmente especial. Como lo explica el Papa Juan Pablo II: *«El Santo Rosario es una oración que se presta particularmente para reunir a la familia. Contemplando a Jesús, cada uno de sus miembros recupera también la capacidad de volverse a mirar a los ojos, para comunicar, solidarizarse, perdonarse recíprocamente y comenzar de nuevo con un pacto de amor renovado por el Espíritu de Dios».*

3. La confesión

Muchas experiencias personales frente a la muerte están marcadas por heridas que se abren

en nuestra relación con Dios, y que han sido causa también de conflictos con familiares y amigos. En esto sucede que a veces no somos conscientes de estas faltas por lo ofuscados o dolidos que nos hemos sentido, o que incluso hayamos tratado de justificar esas reacciones.

Por ello, si queremos recuperar la paz en nuestros corazones, debemos partir por reconocer los errores, excesos u omisiones que hemos cometido en nuestra relación con Dios, con nosotros mismos o con nuestros semejantes.

Llegar a este examen de conciencia es un buen indicador sobre nuestra respuesta a la muerte de un ser querido. Es cuando por encima de nuestra situación personal somos capaces de levantar la mirada y descubrir que Dios está allí, a nuestro lado, y que aún vivimos cerca de personas que necesitan de nosotros.

Es en este momento cuando la humildad será nuestra mejor aliada. Es esa humildad la que nos lleva sincera y valientemente a descubrir cuánto nos hemos alejado de Dios y de su amor, cuánto hemos estado pensando sólo en nosotros y en lo que sufrimos, cuánto hemos dejado de hacer por quienes nos rodean.

Este paso es sumamente importante, porque nos pone finalmente ante la posibilidad de la recon-

ciliación, y la reconciliación es precisamente ese don que nos devuelve la paz, la confianza, la esperanza y la generosidad que necesitamos al momento de iniciar una nueva vida.

Con la humildad y el reconocimiento de nuestras faltas llegamos al dolor de corazón, a sentir con mayor intensidad nuestra necesidad de reconciliación con Dios, con nosotros mismos y con nuestros semejantes, a la urgencia que tenemos de la misericordia de Dios, esa misericordia infinita que se derrama en el Sacramento de la Confesión de los pecados, también llamado Sacramento de la Reconciliación.

Lejos de ser simplemente un lugar en el que podríamos expresar nuestras frustraciones y conflictos internos, lejos del horizonte pequeño de la terapia psicológica, el confesionario nos ofrece lo trascendente: el Amor de Dios que reconcilia al penitente arrepentido y le abre la posibilidad de una nueva vida.

De rodillas delante del sacerdote, en verdad nos encontramos frente al infinito de la misericordia de Dios. Nuestra experiencia sobre la muerte reclama a Dios, lo necesita, lo llama con angustia a la vez que lo anhela con serena intensidad.

Y Dios está allí, dispuesto a escucharnos, a acoger nuestro arrepentimiento, a perdonar nues-

tras faltas e inconsistencias. La experiencia de muchas personas habla de los abundantes dones que una persona en paz recibe luego de la Confesión, de la curación espiritual, de este sacramento de conversión.

4. La Eucaristía y Comunión frecuentes

El Señor Jesús ha querido quedarse presente en medio nosotros bajo la apariencia de pan y vino en el Sacramento de la Eucaristía. Es por eso que la Eucaristía es el centro y la cúspide de la vida de la Iglesia.

Participar en la Santa Misa es para las personas en duelo un momento privilegiado de consuelo y esperanza, de confirmación en la promesa de vida eterna que hace Cristo. Y es que en la Misa encontramos una presencia divina y trascendente, podemos comulgar con lo eterno.

A propósito de la Eucaristía Jesús afirma: *«Si uno come de este pan, vivirá para siempre... El que come mi carne y bebe mi sangre, tiene vida eterna, y yo lo resucitaré el último día... Éste es el pan bajado del cielo; no como el que comieron vuestros padres, y murieron; el que coma este pan vivirá para siempre»* (Jn 6,51-58).

Es la hermosa promesa del Señor que parece hecha precisamente para fortalecernos mientras vivimos la muerte de esa persona a la que ama-

mos. De allí la importancia de la Misa y la Comunión frecuentes, especialmente cuando atravesamos la senda del duelo.

Cuando comulgamos entramos de manera extraordinaria en comunión con Cristo y participamos en la vida de Dios, que es eterna y vence a la muerte. En la comunión lo recibimos a Él mismo, que se ha ofrecido por nosotros; su cuerpo, que Él ha entregado por nosotros en la Cruz; su sangre, *«derramada por muchos para perdón de los pecados»* (Mt 26,28).

Por eso Jesús dice: *«Ésta es la voluntad del que me ha enviado; que no pierda nada de lo que él me ha dado, sino que lo resucite el último día. Porque ésta es la voluntad de mi Padre: que todo el que vea al Hijo y crea en Él, tenga vida eterna y que yo lo resucite el último día»* (Jn 6,39-40).

Quienes hacemos un duelo sabemos muy bien que en la Eucaristía la gracia del Señor se derrama en nuestros corazones, y la promesa de la resurrección revive dentro de nosotros fortaleciéndonos en lo difícil de la prueba.

5. La visita al Santísimo Sacramento

Como hemos visto, el Sacramento de la Eucaristía es un tesoro inestimable. Lo es para todo cristiano, y lo es singularmente para los que caminamos dolorosamente por el vía crucis del

duelo. Este tesoro inestimable es para nosotros un recurso importantísimo tanto dentro de la celebración de la Misa como también fuera de ella, cuando visitamos al Santísimo Sacramento.

Misterio grande, misterio de misericordia. ¿Qué más podía hacer Jesús por nosotros? Verdaderamente en la Eucaristía nos muestra un amor que llega «hasta el extremo» (Jn 13,1), un amor que no conoce medida.

«Es hermoso estar con Él y, reclinados sobre su pecho como el discípulo predilecto (ver Jn 13,25), palpar el amor infinito de su corazón». El momento de oración frente a Cristo Eucaristía que es Cristo mismo, tiene la capacidad de tocar profundamente los corazones dolidos, en una íntima conversación espiritual, en adoración silenciosa, en actitud de amor.

Si no nace de nosotros espontáneamente buscar al Señor y si a veces incluso creemos que rechazamos su presencia, no debemos desanimarnos, en el fondo de nuestro corazón hay un hambre de Dios, que por más ofuscado que se encuentre, es capaz de hacernos volver la mirada hacia Él.

Es cuando debemos perseverar, insistir, orar de manera breve y directa. Postrados delante de Dios mismo sabemos que Él conoce muy bien nues-

tras heridas, que Él conoce perfectamente el dolor de la muerte, que Él ha muerto por todos, por cada uno, por quien acaba de fallecer, y por ti también.

A veces un simple «Señor, tengo el corazón endurecido por el sufrimiento. Me cuesta tanto acercarme a ti», es suficiente para ir recuperando nuestra fe, para encontrar fuerza, consuelo, apoyo, poco a poco, paso a paso.

6. La intercesión de María

Frente al dolor de la muerte, y en el peregrinaje por el duelo, no existe compañía más cálida que la de María. Ella es modelo privilegiado de toda persona que se enfrenta a la pérdida de alguien amado, porque Ella misma sufrió, segundo a segundo, la Pasión y Muerte de su propio Hijo.

¿Cómo vive María la agonía de Jesús? ¿Podríamos acaso decir que nuestro sufrimiento es mayor que el de Ella? Carne de su carne y sangre de su sangre, el Hijo de sus entrañas es sentenciado a muerte, escarnecido y crucificado.

Habría que profundizar con humildad y coraje en el interior de María, en su respuesta de fe frente a la muerte, en su fortaleza de Madre y discípula, en su esperanza en medio del dolor más agudo, cuando Ella recibe la punzada terrible de la espada que atraviesa su corazón.

Por ello la piedad mariana es una pieza clave en el camino del duelo. Nadie mejor que Ella nos conduce maternalmente del dolor a la esperanza, nadie mejor que Ella nos fortalece en la prueba. De allí la importancia de la devoción personal a la Virgen María.

Cuando por momentos nos hemos negado a la respuesta que nos ofrece Dios, cuando lo hemos intentado todo y creemos que nada nos consuela, ¡qué fácil nos resulta recurrir a María!, rezarle, conversarle, llorar frente a Ella y dejar que nos lleve hasta la Cruz y nos muestre el corazón de su Hijo.

¿Cómo puede ayudarnos la devoción a María mientras hacemos un duelo? La oración a Ella es la primera respuesta. En la oración, a la vez que sentimos su maternal influjo, podremos ir descubriendo los secretos que la sostienen en el dolor y que podemos aplicar en nuestra experiencia personal de duelo.

¿Cuáles son esos secretos que podemos aplicar en nuestra vida? Su respuesta generosa a la invitación de Dios para cumplir una misión; su docilidad para dejarse educar por el Señor; su confianza absoluta en la Misericordia divina; su vida de permanente oración; su meditación en las Sagradas Escrituras; su capacidad para aferrarse más a la fe en los momentos de

dificultad; su prontitud para responder a las necesidades de los demás; su capacidad de hacer silencio interior y exterior; su estrecha vinculación con la comunidad cristiana.

Estos secretos que María vive profundamente no son los únicos, pero nos sirven de partida para ir conociendo de Ella todas esas virtudes que necesitamos cuando vamos por el sendero del duelo.

Todas estas virtudes la permiten a Ella —y nos permitirán a nosotros— vivir la muerte y el dolor desde una perspectiva de fortaleza, esperanza y eternidad. No por ello María sufre con menor intensidad el Vía Crucis de su Hijo. Ella misma es crucificada espiritualmente en la misma Cruz del Señor. El dolor la desgarró, pero no la inmovilizó, porque es un dolor que se vive en la esperanza de la promesa de Redención, de Resurrección y Vida Eterna, que ni siquiera el silencio aterrador y siniestro del sepulcro conseguirán arrebatarse de su corazón.

Por ello nadie que haya recurrido a la Madre ha dejado de recibir las gracias por las que Ella intercede para nosotros ante su Hijo. No tengamos miedo de tomarla como modelo, de meditar en su vida, de rezarle y amarla con el mismo amor con que su Hijo la amó, porque Cristo mismo desde la Cruz nos señala a su Madre, y Ella nos conduce más plenamente al Señor Jesús.

7. La comunidad cristiana

Son incontables los testimonios solidarios de los grupos de hermanos en la fe que están presentes y se sostienen mutuamente en los momentos de dificultad, de dolor y turbación.

Son familiares y amigos que, llevando la caridad de Cristo en los corazones, están a nuestro lado ayudándonos en los momentos que más necesitamos de un rostro amigo.

No rechazamos nunca sus palabras, su testimonio, su generosidad. Ellos sufren con nuestros sufrimientos y nos aseguran que ante la muerte de esa persona que queremos, siempre tendremos alguien a nuestro lado.

Su ayuda nunca será perfecta, y por ello tampoco podremos exigir de ellos más de lo que nos pueden dar, pero lo que hagan, si lo recibimos con buena disposición, nos permitirá estrechar lazos de amistad y generosidad muy importantes en nuestra recuperación personal.

Ante la muerte de un familiar, resultan sumamente esperanzadores los testimonios de amigos en la fe que comparten un grupo parroquial, una hermandad o cofradía, un movimiento eclesial, una asociación de laicos comprometidos, etc.

De diversas maneras la Iglesia se preocupa por hacer presente un mensaje de esperanza, por llevar la luz en medio de las tinieblas, y todos somos responsables de esta tarea. Quizá sea la oportunidad de buscar ayuda en algún consagrado o sacerdote, o dentro de una comunidad cristiana.

Buscarlos y dejarnos ayudar por ellos nos dará la posibilidad de compartir nuestro dolor, de mantener la puerta de nuestro corazón dolido siempre abierta, de construir relaciones con otras personas, de ir creciendo como hermanos en la fe.

Estas comunidades nos ofrecerán también la posibilidad de conocer la vida, las alegrías y dificultades de otras personas. Eso nos ayuda a comprender las vicisitudes de la existencia, a alegrarnos con las satisfacciones de otros, y, cuando llegue su momento, a responder con la ayuda y el consuelo que podamos brindarles a ellos desde nuestra propia experiencia frente a la prueba y el dolor.

Para Cristina Tamayo encontrar un grupo fue de vital importancia después de la muerte de su padre:

«No sabía por qué luchar ni adónde ir y entonces encontré el sentido de mi vida: Dios. Luchar por

ser mejor cristiana cada día, por llenar de amor y paz mi casa».

Tener la experiencia de una convivencia cristiana fue para ella —según relata— motivo de «alegría y esperanza»:

«Dios contaba conmigo, a pesar de estar rodeada de un mundo donde Dios no está de moda. Dios me quería para ser su testigo por el mundo. Desde entonces, mi vida ha cambiado y nunca me he sentido más feliz».

Capítulo VIII

¿Qué relación mantenemos con los difuntos?

La Iglesia afirma la subsistencia de la persona después de la muerte. Nuestra existencia no termina con la muerte, se transforma.

Después de la muerte, entre vivos y difuntos todavía se pueden establecer «relaciones de solidaridad», particularmente entre quienes están unidos por lazos de parentesco y amistad.

A estas «relaciones de solidaridad» se les llama «comunicación de bienes espirituales», y son las gracias, dones y bendiciones que se pueden obtener de Dios entre vivos y difuntos.

Esta «comunicación de bienes» se expresa concretamente cuando ofrecemos «sufragios» por ellos.

¿Qué son los «sufragios»²⁰ por los difuntos?

Los sufragios son una expresión de fe muy cristiana que consiste en orar insistentemente para que Dios tenga misericordia de los fieles falleci-

20. Ver Congregación para el Culto Divino y la Disciplina de los Sacramentos, *Directorio sobre la piedad popular y la liturgia. Principios y orientaciones*, Capítulo VII: Los sufragios por los difuntos, Ciudad del Vaticano 2002.

dos que se encuentran en el Purgatorio, los purifique con el fuego de su caridad y los haga partícipes de la vida eterna.

A pesar del dolor por la separación de los propios seres queridos, la oración —y otros tipos de «*sufragio*»— son testimonio de esperanza confiada, sabiendo que la muerte no es la última palabra sobre el destino humano, puesto que el hombre está destinado a una vida sin límites, que encuentra su plenitud en Dios.

Estos sufragios son, en primer lugar, la celebración del sacrificio eucarístico (la Santa Misa), y después, otras expresiones de piedad como oraciones, limosnas, obras de misericordia e indulgencias aplicadas en favor de los difuntos.

¿Por qué son necesarios estos sufragios?

Por la «comunidad de los santos» con nuestras acciones podemos interceder también por quienes ya han muerto.

Y como nadie puede ser recibido en la amistad e intimidad de Dios si antes no se ha purificado de las consecuencias personales de todas sus culpas, por medio de «los sufragios» le pedimos a Dios que tenga misericordia de ellos, los sostenga en su proceso de purificación y les permita participar de la Resurrección del Señor Jesús.

Por ello la Iglesia conserva con gran piedad el recuerdo de los difuntos, y ofrece sufragios por ellos, «*porque santo y saludable es el pensamiento de orar por los difuntos para que queden libres de sus pecados*» (2Mac 12,46).

Los sufragios son, pues, actos de esperanza, porque la fe nos anuncia que nada de esa plegaria se pierde, que redundará en eternidad gozosa para los que han muerto encaminados hacia Dios.

¿Acaso podrán olvidarnos, estando tan cerca de Dios, con tanta fuerza intercesora, a quienes desde aquí los impulsamos al Cielo? ¿Acaso no serán nuestros entusiastas intercesores cuando finalmente alcancen la morada celestial?

¿Por qué son importantes las Misas por los difuntos?

La Santa Misa, sacrificio de Jesucristo en el Calvario, sacrificio por excelencia, es sin duda el mejor de los sufragios ofrecido por los fieles difuntos. Desde los primeros tiempos, nos recuerda el *Catecismo de la Iglesia Católica*, la Iglesia ha honrado la memoria de los difuntos y ha ofrecido sufragios en su favor, en particular el sufragio eucarístico, para que, una vez purificados, puedan llegar a la comunión plena con Dios.

La Santa Misa por los fieles difuntos es el sufragio más importante que podemos ofrecer por quienes ya han partido a la Casa de Dios.

¿Qué ofrece la Misa por quienes han fallecido?

En la Eucaristía la Iglesia ofrece a Dios Padre, en el Espíritu Santo, el sacrificio de la Muerte y Resurrección de Cristo, pide que el difunto sea purificado de sus pecados y de sus consecuencias, y que sea admitido a la plenitud del reino de los cielos.

Nada se puede comparar con una Misa por los difuntos, porque ella es el mismo sacrificio con el que Cristo obtuvo para todos el don de la reconciliación.

Debemos amar a quienes se encuentran en el Purgatorio como a nuestro prójimo, sobre todo a quienes son de nuestra familia terrena. Por ellos debemos ofrecer Misas considerando además que no pueden recibir sacramentos, ni ganar indulgencias por ellos mismos; no pueden más que aceptar y ofrecer sus sufrimientos. Por eso es muy necesario ayudarlas.

¿Cuándo celebrar la Eucaristía por los difuntos?

En cada celebración eucarística la Iglesia implora al Señor con estas palabras: «*Acuérdate tam-*

bién, Señor, de tus hijos que nos han precedido con el signo de la fe y duermen ya el sueño de la paz. A ellos, Señor, y a cuantos descansan en Cristo, concédeles el lugar del consuelo, de la luz y de la paz».

Es deber de los familiares mantener la «comunicación de bienes espirituales» con sus difuntos y ofrecer sufragios por ellos, especialmente la celebración de la Misa.

En ese sentido tenemos que rescatar las tradiciones de nuestras culturas que celebran la Eucaristía con ocasión de los funerales, al octavo día de su fallecimiento, en el primer mes de su partida, durante los aniversarios de nacimiento, muerte, cumpleaños o bautizo.

Por supuesto que la conmemoración de la fiesta de los fieles difuntos, cada 2 de noviembre, es una fecha especial para estas intenciones de Misa. Y también existe la buena costumbre de celebrar Misas por los progenitores fallecidos con ocasión del Día de la Madre o el Día del Padre.

Índice

PRESENTACIÓN	5
--------------------	---

CAPÍTULO I

¿QUÉ ES EL DUELO?	7
El duelo es un proceso activo	10

CAPÍTULO II

ETAPAS DEL PROCESO DE DUELO	12
1. Conmoción	14
2. Negación	16
3. Trato	17
4. Enojo	19
5. Culpa	20
6. Tristeza y depresión	23
7. Aceptación	25

CAPÍTULO III

¿CÓMO EVALUAR TU PROGRESO?	27
1. Las causas de la muerte	29
2. La relación que tuvimos con el difunto	30
3. El apoyo externo	31
4. Nuestras capacidades personales	32

CAPÍTULO IV

¿CÓMO FACILITAR EL RECORRIDO POR EL DUELO?	34
1. Aceptar la realidad de la pérdida	35
2. Experimentar el dolor	36
3. Adaptarse al ambiente en donde el difunto ya no está presente	38
4. Reinvertir la energía emotiva en otras relaciones ..	39
¿Qué ayuda y qué no?	40
Qué ayuda	40
Qué no ayuda	41
¿Cuándo se complica un duelo?	43

CAPÍTULO V

EL DECÁLOGO DE LA ESPERANZA	47
1. Aprender a desapegarse	47
2. Comunicar lo que se siente	48
3. Tomar decisiones	49
4. Ser pacientes consigo mismos	50
5. Aprender a perdonar	51
6. Acudir a las fuentes vivas de la fe	52
7. Creer en sí mismos	54
8. Establecer nuevas relaciones	55
9. Volver a sonreír	56
10. Empezar a dar	57

CAPÍTULO VI

UN MISTERIO QUE SÓLO SE ENTIENDE EN CRISTO	59
¿Por qué Dios permite este dolor?	59
«La fe cristiana ha sido el sostén de mi vida»	63
Camino hacia la esperanza	63
«El Señor me lo dio, el Señor me lo quitó. Bendito sea el Señor»	65
La respuesta de Jesús	66

El Señor acoge nuestro dolor	67
Jesús sale al encuentro	68
La muerte no tiene la última palabra	69
Cara a cara con Cristo	69

CAPÍTULO VII

ACOGER LA AYUDA DEL SEÑOR Y SU IGLESIA.....	72
1. La convicción en la Resurrección	73
2. La oración	76
3. La confesión	77
4. La Eucaristía y Comunión frecuentes.....	80
5. La visita al Santísimo Sacramento	81
6. La intercesión de María	83
7. La comunidad cristiana	86

CAPÍTULO VIII

¿QUÉ RELACIÓN MANTENEMOS CON LOS DIFUNTOS?	89
¿Qué son los «sufragios» por los difuntos?	89
¿Por qué son necesarios estos sufragios?	90
¿Por qué son importantes las Misas por los difuntos?	91
¿Qué ofrece la Misa por quienes han fallecido?	92
¿Cuándo celebrar la Eucaristía por los difuntos?	92

