

# ACOMPañAR LA VIVENCIA SANA DEL DUELO

**José Carlos Bermejo**

La muerte nos pone irremediabilmente ante el misterio de la vida, nos desgarrar, sacude nuestras convicciones y nos impone el silencio, con la consiguiente sensación de vacío. Pero la pérdida dolorosa de un ser querido invita también a una reflexión profunda sobre el sentido de la vida, de las relaciones, del amor. ¿Puede la muerte enseñarnos a vivir, puede contribuir a humanizarnos?, ¿cómo acompañar a quien atraviesa este trance y ayudarle a vivir sanamente su duelo?...

## UNA VIVENCIA QUE HUMANIZA

Siempre hay más personas en duelo, afectadas por la muerte del otro, que personas que mueren. Cada muerte afecta a un grupo importante de personas que sufren por la pérdida, ya antes de que se produzca, cuando ésta no es de manera repentina.

Y, sin embargo, la reflexión sobre el duelo, sobre la pérdida de un ser querido, sobre el modo de acompañar a quien vive este sufrimiento, es bastante escasa. De alguna manera, de la mano de la muerte, el duelo constituye uno de esos temas tabú sobre los que tampoco somos educados a vivirlos sanamente, si no es por la fuerza de la experiencia próxima cuando ésta sea capaz de transmitirnos alguna clave.

¿Es posible pensar que la muerte del otro, además de desgarrar, puede enseñar a vivir y humanizarnos? ¿Hay acaso algo de positivo que podamos encontrar en la muerte o en el proceso del morir o del acompañamiento a quien vive su propia muerte -si no se la expropian-, que nos pueda aportar algo para ser más felices? ¿No es la muerte de un ser querido una pérdida dolorosa que, sobre todo, nos desgarrar y nos pone en crisis?

Sí. Lo es. Y, sin embargo, el hecho de morir y la muerte reclaman verdad y verdades que aprender y pueden contribuir a humanizarnos.

La muerte nos pone irremediabilmente ante el misterio de la vida. Nos impone silencio, y el silencio vacío, y el vacío reflexión inevitable. Y, de alguna manera, nos hace a todos filósofos, pensadores sobre el sentido último de la vida, de las relaciones, el amor. Pero no es un pensar cualquiera el que desencadena la muerte, sino un pensar sintiendo intensamente, un vivir ante el enigma que nos embaraza a todos de posibilidad de engendrar y parir sentido. La muerte, así, puede enseñar a vivir y humanizarnos.

Enseña a vivir porque reclama unos valores que fácilmente pueden estar relegados en la cotidianeidad, unos valores evocados más por el sentimiento que por la razón, unos valores que reclaman relación y acompañamiento.

Ese “no saber qué decir” propio del acompañamiento en el duelo es tan significativo como que revela nuestra identidad de limitación, de vulnerabilidad, de pobreza; revela el valor de nuestra presencia silenciosa, el valor del abrazo y de la mano tendida, de la mirada y de la caricia sincera; revela el poder de lo pequeño, de lo sencillo, la necesidad de lo simbólico para sobrevivir, para seguir viviendo.

## QUÉ ES EL DUELO

En efecto, el duelo es esa experiencia de dolor, lástima, aflicción o resentimiento que se manifiesta de diferentes maneras con ocasión de la pérdida de algo o alguien con valor significativo.

Hay diferentes tipos de duelo. Vivimos un duelo **anticipatorio** antes de que la pérdida se produzca, que, en la mayoría de los casos, contribuye a prepararse a la misma. Vivimos un impacto normal en el momento de la pérdida, que dura un tiempo diferenciado según cada persona y el valor de lo perdido (**duelo normal**). Otras personas tardan en reaccionar en su vivencia y manifestación del dolor y hablamos entonces de duelo **retardado**.

No falta quien no logra colocar dentro de sí la propia historia y puede caer en un duelo crónico o incluso **patológico**.

En todo caso, el duelo por la pérdida de un ser querido es un indicador del amor hacia la persona fallecida. No hay amor sin duelo. Alguien tiene que perder al otro, antes o después. Se diría que, por doloroso que resulte, forma parte de la condición humana. Incluso, por extraño que pudiera parecer decirlo, si la muerte no nos arrancara a los seres queridos, si viviéramos indefinidamente, la vida perdería su color, moriría la solidaridad ante la vulnerabilidad ajena, la eternidad nos quitaría sabor a las experiencias humanas, que precisamente lo tienen también porque somos finitos, limitados, mortales.

Pero no es la razón precisamente la instancia que más nos ayuda en los momentos de dolor por la pérdida de un ser querido, aunque a veces pareciera que lo deseáramos y que pretendiéramos hacernos estoicos e intentar consolarnos con argumentos en lugar de con afectos. Nunca, en el dolor por la pérdida de un ser querido, alcanzará ningún razonamiento ni ninguna frase, por bien intencionada que sea dicha, el valor y la densidad de un signo que exprese cercanía y afecto, comunión y acompañamiento en el sentimiento -cualquiera que sea- que se vive.

M. **Klein** dice que el proceso de elaboración del duelo significa reinstalar dentro de uno mismo a los seres queridos, darles una presencia interna en la que el ser perdido no sea un perseguidor interior que genere culpa, sino buen recuerdo, con la dosis correspondiente de melancolía, que Freud nos ayudó a comprender que va asociada al duelo.

## **LA MUERTE ENSEÑA A VIVIR. DESDE LA EXPERIENCIA PERSONAL**

En efecto, la muerte enseña a vivir. El duelo enseña a vivir. El duelo o nos humaniza o nos enferma. O nos hace blandos, ayudándonos a relativizar, acompañándonos en el descubrimiento de nuevos y sólidos valores y en el reconocimiento de los valores ya vividos y que persisten en el recuerdo, o nos lanza al abismo de la oscuridad, del sinsentido, de la soledad y los márgenes.

Quienes desean acompañar a personas en duelo han de ser conscientes de la importancia, la dureza y el influjo del duelo sobre la vida entera, han de ser conscientes de su naturaleza, su proceso, su función y su diversidad. Afortunadamente, esta sensibilidad ante el tema, mentando día a día, como aumentan también las acciones formativas que tienden a capacitar a profesionales y no profesionales de la ayuda en el conocimiento de la problemática asociada. Se conoce que el duelo aumenta la morbilidad física y psiquiátrica.

Mi experiencia me dice también que detrás de personas en situación de exclusión y marginación se encuentran, con frecuencia, experiencias de duelo no vivido sanamente. En la historia de transeúntes, personas sin techo, drogodependientes y otros muchos colectivos particularmente vulnerables, fácilmente hay pérdidas no elaboradas.

Un buen acompañamiento en el duelo tiene, por tanto, una valencia preventiva. Pero no sólo. Quizás una sociedad pueda juzgar su grado de humanidad también por el modo como afronta el duelo. En él se percibirá si lo esconde, lo privatiza, lo niega, o si, por el contrario, lo socializa, lo comparte, lo expresa y se aprovecha de él a la búsqueda del sentido del vivir.

No podemos amar sin dolernos. El duelo es un indicador de amor, como el modo de vivirlo lo es también de la solidaridad y del reconocimiento de nuestra limitación y disposición al diálogo. De igual manera que hay duelos mal elaborados en la raíz de situaciones de enfermedad y de exclusión y marginación, hay también duelos que constituyen una oportunidad para reconstruir lazos que estaban rotos o debilitados, para aprender de nuevas relaciones, para dejarse cuidar, y querer, para cultivar el sano recuerdo y darle el valor que tiene a la memoria, para reconocer el poder humanizador de las lágrimas y... del pañuelo.

La vocación de «pañuelo» en medio del duelo puede ser una manifestación de la disposición a caminar juntos en la oscuridad, siendo unos para otros anclas que ofrezcan un poco de confianza en medio de la tempestad, símbolos de la esperanza, ésa que es como la sangre que llevamos en las venas, que no se ve, pero sin la cual no hay vida.

El duelo apunta en el cuaderno de la vida una nota de verdad. No permite, como otras situaciones de la vida, un total ocultamiento. Reclama verdad. También por eso surgen dificultades relacionales entre familiares (y en otras ocasiones es ahí donde se resuelven), porque revela verdad, nuestra verdad más hermosa (el valor del amor) y nuestra verdad más trágica: la soledad radical y las tendencias egocéntricas e interesadas.

Quien, con ocasión del duelo, no aprende la lección, se vuelve más apático. El que aprende de él, se humaniza. Jesús no nos dio claves para vivir el duelo, pero mirando a la última Cena, me gusta encontrar allí un sano modo de vivir el duelo anticipatorio: recapitulación de la propia vida y su significado (resumiéndolo en una frase: “Amaos como yo os he amado”, a modo de testamento), simbolización del sentido de su vida “rompiendo el pan (él mismo) y repartiéndolo (se)”, e invitación a recordarle así, en memoria suya.

A quienes se despiden de su ser querido en el final de sus días bien les vendría esta fórmula: recapitular en pocas palabras el significado de cuanto han vivido, expresar en clave de agradecimiento cuanto se ha compartido, entregado y recibido, y disposición a cultivar el recuerdo. Porque está claro que lo que es olvidado no puede ser sanado. Y el duelo reclama zurrir los “rotos” del corazón que se hacen con la pérdida, y aquellos otros descosidos que aparecen del pasado, sanando con paciencia, al hilo de la soledad y, en el mejor de los casos, de una buena compañía la nueva vida.

## **VIVIR SALUDABLEMENTE EL MORIR Y EL DUELO**

Nadie se escapa de acompañar a otros en el duelo. Acompañar en el duelo constituye, por tanto, un reto para todos. No sólo para los profesionales de la salud, sino un reto para todos, porque todos perdemos seres queridos. ¿Cómo hacer de la muerte y del duelo una experiencia biográfica, es decir, un experiencia persona que humanice, no una experiencia únicamente de vacío y pérdida?

En efecto, la muerte ajena puede humanizarnos. El poeta Rilke, en *El libro de la pobreza y de la muerte*, empieza señalando que muchos no saben morir, que no llegan a madurar y a elaborar su propia muerte, por lo que su vida les es arrebatada desde fuera, muriendo de una muerte en serie, que nada tiene que ver con ellos. Mientras que el anonimato y la banalidad convierten en horrorosa la muerte ajena, la muerte propia se constituye como el objetivo de toda la vida, que se tensa como un arco hacia ese momento de máxima intensidad vital que es la muerte propia.

El poeta aboga por “vivir la propia muerte” como posibilidad humana de ser sí mismo hasta el final. Rilke explica también por qué nos es dada la posibilidad de morir nuestra muerte propia. Justo porque hay en nosotros algo eterno, nuestra muerte no es similar a la animal... Exactamente en la medida en que hay algo de eternidad en nosotros, podemos elaborar y trabajar nuestra propia muerte, lo que nos distingue radicalmente del resto de los animales.

En la medida en que la muerte es vivida y no negada, el duelo es no sólo más fácil de elaborar, sino que se puede convertir en una experiencia de crecimiento y humanización. Vivir la propia muerte consiste en elaborar sanamente el duelo anticipatorio, en hacer de la experiencia de pérdidas una oportunidad para buscar sentido en las relaciones interpersonales y en los valores que pueden cualificar el mismo hecho de perder.

### **El dolor de la pérdida**

En el escenario frecuente de muerte expropiada y de frecuente falta de autenticidad en el proceso de morir acontece el duelo. “El dolor del duelo forma parte de la vida exactamente igual que la alegría del amor; es, quizás, el precio que pagamos por el amor, el

coste de la implicación recíproca.” El papel del duelo consiste en recuperar la energía emotiva invertida en el objeto perdido, para reinvertirla en nuevos apegos, como indica Freud.

En el ser humano, al dolor de la pérdida, precio del amor, se une la conciencia de la pérdida. Lewis, en *Una pena en observación*, relata: «Permanezco despierto toda la noche con dolor de muelas, dándole vueltas al dolor de muelas y al hecho de estar despierto”. Esto también se puede aplicar a la vida. Gran parte de una desgracia cualquiera consiste, por así decirlo, en la sombra de la desgracia, en la reflexión sobre ella. Es decir, en el hecho de que no se limite uno a sufrir, sino que se vea obligado a seguir considerando el hecho de que sufre. “Yo cada uno de mis días interminables no solamente lo vivo en pena, sino pensando en lo que es vivir en pena un día detrás de otro”. Lewis lo dice mientras elabora la pérdida de su amada.

En la elaboración del duelo, no es infrecuente el sentimiento de culpa. No sólo por cómo fue vivida la relación y por aquellas áreas oscuras que pudo haber en la misma, sino también por cómo se vivió la última etapa, experiencia que puede ser especialmente significativa y quedarse grabada intensamente en el recuerdo del superviviente. De ahí la importancia de promover un acompañamiento basado en la autenticidad de las relaciones, favoreciendo una muerte apropiada.

### Las inútiles palabras huecas

En el intento de acompañar a quien vive el duelo, no es infrecuente encontrarse con un cierto lenguaje exhortatorio, que a veces invita a olvidar al ser querido, otras a pensar en otra cosa, otras a recordar lo que no se ha perdido aún, además de la colección de frases hechas que, antes o después, son pronunciadas con deseo de consolar o, quizás, de apaciguar la angustia producida por el silencio y salir al paso del no saber qué decir.

Sabemos que los falsos consoladores de Job, que representan la tan arraigada tendencia a consolar con frases hechas y con esquemas racionales, siguen vivos y alrededor del hombre sufriente, representado en el personaje de Job, paradigma de quien vive perdiendo (muere) y es acompañado por sus amigos.

A veces, es tan fuerte esta tendencia a consolar que se llega a una evidente situación de ridículo en la relación con el enfermo terminal. Así, narra Kant:

**“Un médico no hacía sino consolar a su enfermo todos los días con el anuncio de la próxima curación, hoy diciéndole que el pulso iba mejor, mañana que lo que había mejorado era la excreción, pasado que el sudor era más fresco, etc. El enfermo recibe la visita de un amigo: ¿cómo va esa enfermedad?, le pregunta nada más entrar. ¡Cómo ha de ir! ¡Me estoy muriendo de mejoría!.”**

Igualmente, en el duelo es fácil encontrar este tipo de frases superficiales en clave de exhortación. Algunas que todos reconoceremos como más o menos frecuentes son: “Trata de olvidar; mejor así; ahora es más feliz en el cielo; Dios lo ha querido; sólo los buenos se muer□

### El arte de separarse

Si morir es triste, morir los unos para los otros antes de morir es mucho más triste. Caminar juntos sin comprender el dolor ajeno por las separaciones es caminar solo, es muerte. Y esto es lo que sucede cuando tanto las palabras como el silencio imponen su lado trágico. Queriendo evitar el drama de la verdad, caemos a veces en la soledad y el abandono a quien elabora su duelo.

Acompañar a vivir el duelo supone considerar la muerte como el fin de una biografía humana, reconociendo lo específicamente humano que hay en la vivencia de la separación. Porque la muerte reconocida únicamente como el fin de una biología da paso a la deshumanización y a la despersonalización en la elaboración de la pérdida.

Es cierto que el silencio puede ser un saludable correctivo a la retórica banalizante de las palabras y pudiera ofrecer quizás el consuelo que viene de la muda solidaridad, pero puede revelar también sólo un vacío de palabras poco elocuente.

El encuentro en la verdad, en cambio, el diálogo con quien vive su duelo basado en la autenticidad, genera libertad. Produce cierto pánico, pero da paz al superviviente y serenidad a quien escribe el último capítulo de su vida.

Todos, tanto familiares como profesionales del acompañamiento, pueden llegar a sentirse bloqueados y culpados por no sentir con la misma intensidad la muerte de un ser querido. Al fin, es él el que ha perdido. Comunicar con la persona en duelo en este estado de angustia resulta difícil. Es como si todo lo que se dice sonara un poco a incoherencia y a pobreza o artificialidad. Es incómodo y doloroso estar junto a quien elabora su duelo, como sentirse acusados por el silencio del otro, por quien no se puede hacer nada par restituirle lo perdido.

Superadas las barreras, el encuentro en la verdad ayuda al enfermo terminal a elaborar su duelo anticipatorio por lo que prevé y experimenta que está perdiendo, y ayuda al ser querido o profesional a elaborar el dolor que producirá la pérdida y que se empieza a elaborar de manera anticipada también antes de que acontezca. Ayuda a vivir sanamente y elaborar el sufrimiento por la persona perdida. Constituye un modo de acompañar a hacer del sufrimiento un acto biográfico, en el que la vida se narra y recibe una nueva luz de sentido.

No cabe duda de que acompañar a quien narra su vida está cargado de contenido simbólico, porque narrar la propia vida supone un verdadero esfuerzo. Es poner en perspectiva acontecimientos que parecen accidentales. Es distinguir en el propio pasado, lo esencial de lo accesorio, los puntos firmes. Contar su vida permite subrayar momentos más importantes, e, igualmente, minimizar otros. Relatar la vida le da un sentido.

## ***PREPARAR LA ELABORACIÓN SANA DEL DUELO***

La elaboración sana del duelo depende de muchos factores. Cuando el fallecimiento no se produce inesperadamente, la elaboración sana del duelo puede prepararse.

### **La ayuda del mismo moribundo**

Si la relación humana está basada en una buena dosis de autenticidad y sencillez, los acompañantes de los moribundos reconocen con mucha frecuencia cuán importante y enriquecedor ha sido para ellos acompañarlos.

El que muere suele dar algo muy importante: la capacidad de aceptar la muerte y de dejarse cuidar en medio del sentimiento de impotencia, dando mucha importancia al significado de la presencia y de la escucha del mundo interior, así como la servicialidad para satisfacer todas las necesidades.

Es fácil que el cuidador desee más bien tener algo que dar, algo con lo que evitar lo que se presenta como inevitable. Y el sentimiento de impotencia le embarga con frecuencia. Pues bien, podríamos decir que cuando un cuidador o un acompañante toca su propia sensación de impotencia, es cuando está más cerca de quien sufre. Mientras nos negamos a aceptar nuestros límites, mientras no asumimos nuestra parte de impotencia, no podemos estar realmente cerca de quienes van a morir.

Por eso, junto al que se encuentra al final de la vida, podemos aprender a desaprender las tendencias a querer dar siempre (razones, palabras, cuidados ...), y comprender la importancia de dejarse querer y cuidar, la importancia y elocuencia del silencio y de la escucha.

Entonces, el que muere ofrece la lección que se ha de rumiar en el duelo, la lección de la importancia de conjugar el verbo amar en pasiva: dejarse querer, dejarse cuidar, manejar el silencio y contarse para dejarse ayudar en las heridas propias del duelo.

Pero, además, la muerte de las personas queridas nos hace concebir mejor nuestra propia muerte. En vez de comprender a los demás a partir de nuestra propia experiencia, nos comprendemos a nosotros mismos como configurados y conformados por los otros. El otro, si es un ser querido, no sólo muere, sino que se nos muere y, con él, muere algo nuestro.

### **Preparar el duelo prendiendo a despedirse**

Es posible ejercer el arte de decir adiós, aprender junto al que vive su última etapa. Hay personas que no saben despedirse, que niegan las despedidas, que las posponen o que las viven sólo como experiencia negativa, con reacciones poco constructivas.

Aprender a despedirse puede encontrar en Jesús, en la última Cena, un modelo ejemplar. Estando Jesús al final de su vida, reúne a sus amigos y las tres dimensiones del tiempo son manejadas con sabio arte.

Jesús cena, celebra la Pascua con sus amigos. Celebra. En la celebración hace memoria del pasado, sintetizando el significado de la relación en pocas palabras. Les recuerda a sus amigos el núcleo del mensaje que ha pretendido comunicarles: “Amaos como yo os he amado”. Con ello les da una consigna para el futuro que le permitirá estar vivo en su corazón y les invita a recordar (el poder terapéutico de la memoria) lo vivido juntos y a experimentar el presente entre ellos. Les prepara para el duelo. Vive el presente del pasado (recuerdo), el presente del presente y el presente del futuro (la espera).

Despedirse saludablemente significa ser capaces de verbalizar, con quien se va, el significado de la relación (a veces con la necesaria solicitud de perdón por las ofensas), y asegurar a quien se va que seguirá vivo en el corazón del que se queda. Expresar los sentimientos, aprender a nombrarlos abiertamente, constituye no sólo una posibilidad de drenar emocionalmente y liberarse de buena parte del sufrimiento producido por la separación, sino también dar densidad y significado a la separación, escribir el último capítulo del libro de la vida de una persona y levantar acta de la propia muerte. Aprender juntos a despedirse es garantía de un duelo elaborado sanamente, porque éste no será otra cosa que seguir el proceso iniciado antes de que la muerte tenga lugar.

## ***HUMANIZAR EL ACOMPAÑAMIENTO EN EL DUELO***

Las separaciones son sinónimo de sufrimiento. Y el deseo de ayudar puede fácilmente interpretarse como un deseo de consolar. Pero una tentación del acercamiento humanista consiste precisamente en dulcificar las separaciones, la muerte, con una especie de nueva religión, la del acercamiento psicológico, filosófico, que pudiera tender a negar la angustia existencial.

Es obvio que corremos el riesgo de vernos sumergidos en un consuelo barato, que quita al dolor de la separación su aguijón y que pudiera hacerle perder también su valor mayéutico, impidiendo que produzca sus beneficios, aunque sean fruto de la amargura.

Elaborar el duelo supone no solamente integrar la pérdida, asumir la desaparición del ser querido, aceptar que murió, sino también integrar la propia mortalidad, cuya conciencia se hace más patente con ocasión de la muerte de la persona querida. También hay muerte, pues, en los supervivientes.

Para humanizar el acompañamiento en el duelo, proponemos algunas claves a continuación, sin pretensión de ser exhaustivos, que complementarían cuantas pistas han ido surgiendo ya más arriba.

### **Las lágrimas que sanan la herida**

El llanto es una de las expresiones más frecuentes en el duelo. Es una reacción natural a la pérdida, que algunas personas viven con más naturalidad y facilidad y otras intentan esconder o se lo permiten únicamente en soledad.

Llorar tiene un efecto benéfico de liberación: relaja, desahoga, produce descanso y tranquilidad de espíritu, reconcilia consigo mismo y con los demás, repara, restablece orden y equilibrio en el pasado para permitir vivir el presente serenamente, ablanda, deja

visible la debilidad o, si se prefiere, la fortaleza de los sentimientos y del aprecio por el ser querido. Y ablandarse es humanizarse.

Pero aun siendo conscientes del poder terapéutico de las lágrimas, todavía sentimos a veces vergüenza por llorar, o culpa (y pedimos perdón), o llegamos incluso a exhortar a no llorar. Ciertamente, consolar al que llora por la pérdida de un ser querido no se hace invitando a no llorar. ¡Qué empeño tan estúpido ese de invitar a no llorar! Podríamos aprender escuchando a Gandhi, que decía: “Toma una lágrima y deposítala en el rostro del que no ha llorado”.

Cuando san Pablo invita a “llorar con los que lloran” (Rm 12,15), lo hace también exhortando a no complacerse en la altivez ni en la propia sabiduría, e invitando a ser humildes, como si estuviera definiendo, con palabras de entonces, el significado de la empatía, del abajamiento personal y del arte de entrar en el mundo del otro para comprender y comunicar comprensión.

Las lágrimas son palabras pronunciadas (¡las hay de muchos tipos!) sentimientos drenados. Acompañar a quien llora significa intentar recoger los significados de estas “palabras”, escucharlos y más veces responder con el silencio que hacer grandes discursos acerca de ellas. Comprender empáticamente pasa también por poner en alguna palabra propia o en algún gesto la expresión de haberse hecho cargo del significado. Y hacerse cargo del mundo ajeno libera y descarga un poco del peso del sufrimiento.

Permitir desahogarse, o incluso invitar expresamente a hacerlo llorando, puede ser el mejor camino, sencillo, pero comprometido emocionalmente, para acompañar a quien llora.

### **El contacto y el abrazo que consuelan**

El contacto físico tiene mucho poder. A través de él somos capaces de comunicar mil significados. Tocarse puede ser también algo frío y rutinario: hay que saludarse. Pero tocarse puede ser comunicarse afecto íntimo y gozoso, acoger tangible y epidérmicamente la vida del otro que se hace próxima.

El abrazo sincero, el abrazo dado en medio del dolor (como en medio del placer) implica comunión, permite hacer la experiencia de romper la burbuja dentro de la cual nos podemos esconder o aislar. El abrazo auténtico, el que no deja agujeros entre uno y otro porque aprieta al darse, recoge la fragilidad, la descarga de su virulencia, mata la soledad que mata, sostiene en la debilidad, rompe la distancia que duele en el corazón.

Quizás sea este abrazo una de las experiencias más intensas de trascendencia y de vida. El que abraza y es abrazado está vivo, acoge y es acogido, sale de sí y es recibido, recibe y se deja acoger. El abrazo es un modo de contacto corporal denso, quizá difícil de vivir en medio del dolor. Puede resultar incómodo por dejarnos desprotegidos, por la desnudez que le suele acompañar, pero nos pone en relación íntima y acogedora y descarga sobre nosotros y sobre el otro emociones fuertes: la gran satisfacción de la cercanía y la reconfortante comunión.

Así también, apretarse las manos, acariciarse, es una experiencia que levanta el ánimo, reconstruye a la persona, sobre todo si en las manos está el corazón. San Camilo de Lelis, experto en la atención en el sufrimiento, les decía a sus compañeros hace cuatro siglos: “Más corazón en esas manos, hermanos”. Es que las manos, el contacto corporal, tienen mucho poder cuando en ellas está puesto el corazón. Acariciar, tocar en medio del sufrimiento por la pérdida de un ser querido, permite licencias que no se dan en otros contextos. Aquí el abrazo y la caricia están llenos de significado solidario, de comunicación generosa y libre.

### **La escucha que sana**

Es el título de un libro: La escucha que sana. Nunca será suficiente cuanto se insista en la importancia de la escucha. Escuchar puede, efectivamente, ser la mejor terapia en medio del sufrimiento por la pérdida de un ser querido. Escuchar activamente significa entregar el interés sincero por el mundo ajeno, acogerlo y encontrarse en la verdad de la experiencia.

Encontrarse gracias a la escucha significa aventurarse a la proximidad, al riesgo de cargar sobre sí el peso del dolor ajeno, a la experiencia de actualizar la pobreza personal que supone el no saber qué decir, ni tener nada que entregar para anular la causa del sufrimiento más que a sí mismo para compartirlo.

Invitar a narrar y preguntar cómo han sucedido las cosas, cómo ha vivido los últimos días, suele ser una estrategia que desencadena fácilmente el drenaje emocional, a no ser que lo mismo lo hagan excesivas personas y se someta a quien vive el duelo a tener que contar siempre y a muchos lo mismo, lo cual se puede convertir en un peso más que en un alivio.

Escuchar activamente, si realmente se hace bien e inspira libertad y confianza, acostumbra a desencadenar la expresión de sentimientos y la narración de momentos significativos. Permite poner nombre a algunas elaboraciones interiores que acontecen no siempre de modo controlado. Es el caso del frecuente sentimiento de culpa.

La soledad será una compañera necesaria para aceptar e integrar el vacío y la ausencia generada, pero la soledad sola puede ser mortal. El equilibrio entre soledad y compañía no sólo ha de ser tarea de la persona en duelo, sino también de quien desea acompañar.

La escucha, la verdadera escucha es la herramienta principal de la buena compañía en el dolor. El que se siente solo «como si fuese ‘único’ en todo el universo que, por su ajenidad, le desborda y le angustia. Únicamente un cambio significativo en su ambiente psicológico podría aliviar su sufrimiento. Algo que le hiciera apreciar que ‘pertenece’ a alguien y que sus posibilidades de despliegue en el cauce de un ‘otro’ permanecen intactas”. La escucha es la herramienta con la que matar la muerte social, la soledad.

### **El valor terapéutico del recuerdo**

El recuerdo es el presente del pasado. Cuando un ser querido muere, nos queda el recuerdo, que es más que la memoria. La memoria es una propiedad común al hombre y al animal, mientras que el reconocimiento de eventos pasados en cuanto pasados es propiedad exclusiva del hombre.

También el recuerdo puede constituir un gran tesoro y puede ser terapéutico si es bien utilizado. Puede cubrir el vacío generado por la pérdida, constituyendo el presente de lo que fue y ya no es. Invitar a olvidar en la elaboración del duelo no es la indicación más adecuada. Quien no consigue, por otra parte, hacer que el recuerdo no pase a ser una obsesión, probablemente necesite ayuda profesional. Es normal, en todo caso, que en los primeros momentos el recuerdo se imponga con sus leyes y los sueños cumplan también su función adaptativa a la nueva situación de pérdida.

Séneca, en las Cartas a Lucilio, habla del recuerdo en estos términos: “Ahora tú eres el guardián de tu dolor, pero también cae para aquel que lo guarda, y cuanto más vivo es ese dolor, más pronto termina. Procuremos que el recuerdo de los que hemos perdido nos sea agradable. Nadie vuelve de buen grado a aquellas cosas en las cuales no puede pensar sin sentirse dolorido; en verdad, no puede dejar de ser que el nombre de los difuntos que amamos nos sea recordado sin que veamos nuestro corazón transido, pero aun esta emoción tiene su deleite. Porque, como solía decir nuestro Átalo, ‘la memoria de nuestros amigos difuntos es como algunas manzanas que tienen una suave aspereza, como el vino muy viejo en el cual encontramos un amargor delectable’”.

Acompañar a alguien que quiera recordar sanamente supone, una vez más, dar espacio a la narración del pasado, de su significado, utilizando la evocación de hechos, de imágenes, utilizando objetos, fotografías, etc., que contribuyan a colocar al difunto en un lugar adecuado del corazón, donde no haga daño, donde constituya -como tal recuerdo- un valor del presente.

El valor terapéutico de los ritos y de la fe Todos los ritos tienen una función en todas las culturas, tanto los individuales como los comunitarios. Dentro de los comunitarios, tanto los ritos de solidaridad como los de transición cumplen una función relevante en la vida de los grupos. En el caso del fallecimiento de un ser querido, la comunidad ha previsto siempre ritos apropiados para humanizar la experiencia compartiéndola. Durkheim, estudioso de los ritos, los considera como los que marcan los acontecimientos, diferenciando los momentos ordinarios de los especiales y haciendo penetrar lo sagrado en lo profano y expresando, de forma simbólica, la pertenencia del individuo a la comunidad.

La muerte nos pone ante el misterio y nos hace a todos filósofos. Pero no es un filosofar especulativo el que desencadena la muerte, sino que es, como dice Juan Masiá, “un pensar callando, escuchando y caminando; un pensar quizás menos occidental es el que necesitamos para pensar y filosofar ante el enigma de la muerte. ( ... ) La muerte pone al ser humano en estado de pensar, lo deja en estado, lo deja embarazado de la filosofía”.

En esta situación, los ritos pueden salir al paso de verdaderas necesidades. Si no están deshumanizados, contribuyen a vivir el paso, a adaptarse a la pérdida, a socializar sanamente lo que realmente es un acto social: la muerte de un ser querido. La sabiduría popular y la tradición secular han ido dando formas distintas a los ritos, pero siempre con el valor del soporte de la comunidad a los más heridos. El toque de las campanas (con su repercusión en la naturaleza y su código de comunicación), el acompañamiento en la casa, la liturgia desde la fe, son elementos que pueden realmente expresar el acompañamiento en los sentimientos y en el vacío que produce la pérdida.

No es que la fe sea un anestésico o ansiolítico de las humanas reacciones ante la muerte y el duelo. El mismo Jesús manifestó claramente sus sentimientos de tristeza. “La espantosa noche de terror «me muero de tristeza» es uno de los más valiosos relatos que tenemos sobre Jesús, porque nos lo revela en toda su humanidad. Ese miedo y esa angustia, tan difíciles de soportar, forman parte de la condición humana”. Así mismo, al enterarse de la muerte de su amigo Lázaro, Jesús no se ahorró la expresión de su tristeza llorando (Jn 11, 35). La clave es poder compartirlos con los demás y con el Padre, y aprender juntos a seguir creyendo y confiando.

La fe, como la oración, pueden ser purificadas al tocar el final de la vida de un ser querido. Las palabras y los signos han de ajustarse con fidelidad a la experiencia vivida, también las propias palabras del rito, porque si el rito humaniza, el rito deshumanizado es denigrante. San Camilo, patrono de los enfermos, enfermeros y hospitales, y cuyos seguidores han sido reconocidos durante tiempo como los Padres de la buena muerte», decía: «Yo no sé en mis oraciones andar por las copas de los árboles”. Su espiritualidad, como refiere Pronzato, no se asemeja al aire con que se llenan los globos de colores, tan hermosos a la vista, sino al aire que sirve para llenar los neumáticos. Es una espiritualidad que le resulta indispensable para caminar y doblar el espinazo y servir a los que sufren la pérdida de un ser querido`.

Quienes acompañan en el duelo podrían estar animados por esta misma espiritualidad y poder decir con orgullo lo mismo que Pablo: «De esta manera, amándoos a vosotros, queríamos daros no sólo el Evangelio de Dios, sino incluso nuestro propio ser, porque habíais llegado a sernos muy queridos”. (1 Ts 2, 8)

La literatura de la Grecia y la Roma clásicas desarrollaron el consuelo como un conjunto de argumentos que se ofrecían al doliente en forma de simples cartas o de tratados filosóficos. Del conjunto de los argumentos que se utilizaban, eran frecuentes los que hacían referencia al hecho de que todos los hombres son mortales, que lo importante no es haber vivido mucho sino virtuosamente, que el tiempo cura todas las heridas, que lo perdido era sólo prestado, que el que lloramos no sufre, etc. Eran lugares comunes a los que a veces se añadían elogios del muerto y ejemplos de hombres que sobrellevaron la desgracia con valor.

Este tipo de consuelo se presentaba poniendo, normalmente, a la razón como consolador supremo. No obstante, Séneca considera “el afecto de los familiares como principal fuente de confortación”. Y los viejos consoladores cristianos, aun recurriendo a argumentos paganos, pudieron renovar el género por la importancia que daban a la emoción y por las fuentes de su inspiración, que eran a la vez bíblicas, éticas y místicas.

Hoy estamos lejos de la tradición estoica, seguida por Cicerón, que concibe los sentimientos y las emociones como desórdenes del alma, y a las personas por ellos afectadas, poco prudentes y sabias. Pero quizá no estamos todavía tan lejos de la tradición que llevaba a consolar con frases hechas (ver recuadro p. 25).

El afecto sincero, comunicado entrañablemente con nuestros sentidos, mucho más que la razón, será el camino más apropiado para acompañar a quien vive la pérdida de un ser querido y elabora el dolor por la misma.

---

## ***RESURRECCIÓN EN MEDIO DEL DUELO***

---

En medio de la muerte, en el proceso de vivir las pérdidas que ella significa, es posible percibir signos del resucitado, presencias de vida y de amor, que anuncian la resurrección.

---

No, no es fácil creer en la resurrección. No lo es cuando la muerte se impone con su ley incontestable, cuando se vive el dolor por la pérdida de un ser querido. De manera intensa experimentamos confusión, aturdimiento, sinsentido, vacío, soledad, irracionalidad, desgarró. Se nos rompe el corazón y muy difícilmente somos capaces de tender hilos entre la razón y el sentimiento.

---

Sin embargo, si escuchamos allá en el corazón, en alguno de los últimos rincones, no podemos más que reconocer que la muerte no puede tener la última palabra. La experiencia del amor es más fuerte que la de la muerte. Y esperar en la resurrección no es más que abandonarse al reconocimiento (no a la demostración) de que el amor reclama eternidad y de que de alguna manera no explicable con categorías meramente humanas, nuestra vida, al terminar, será transformada y plenificada.

---

Pensar la resurrección no puede consistir en lanzar a un futuro un modo de vida como la de ahora, pero en otro lugar. No. Creer en la resurrección es apostar y comprometerse porque la vida y el amor digan siempre una palabra más fuerte que el sufrimiento y la muerte, también en el proceso del morir.

---

Más allá del aquí y ahora de nuestra vida en la tierra, más allá de la muerte, el tiempo y el espacio no existen. Resucitar, por tanto, no puede ser ir a otro lugar a vivir felices. Este modo de expresarnos nos ayuda a decir lo que creemos, como otros muchos, como hablar del cielo, el paraíso... Resucitar es dejarse levantar por Dios cuando nosotros nos sentimos caídos y abatidos, doloridos y muertos. Resucitar es dejar que Dios diga y haga y sea en nosotros todo y para siempre.

---

---

---

### ***FRASES QUE RARAMENTE CONSUELAN***

---

- “ES LA VOLUNTAD DE DIOS”. La voluntad de Dioses el proyecto de salvación. Dios no es un cacique que se divierta manipulando a placer suyo.
  - “DIOS NOS MANDA SÓLO LO QUE PODEMOS SOPORTAR” Dios no usa un dolorímetro ni es el agente directo de los sufrimientos. Respeta la creación y la libertad.
  - “DIOS PONE APRUEBA A QUIENES MAS AMA”. Dios no envía pruebas para corregir nuestras desviaciones ni para comprobar nuestra fidelidad. No es sádico.
  - “NO CAE UNA HOJA SIN QUE DIOS LO QUIERA. DIOS SE LO HA LLEVADO” Dios no se dedica a robar o raptar a los seres queridos. Que todo esté bajo su gobierno no significa que lo controle caprichosamente.
  - “MIENTRAS HAY VIDA HAY ESPERANZA” En situaciones objetivamente graves, esta expresión no dice nada. Puede llevar a un encarnizamiento terapéutico.
  - “OFRECE EL SUFRIMIENTO AL SEÑOR”. Dios no es alguien que insaciamente espere nuestros sufrimientos como oferta (a nadie querido se le ofrece algo malo, como el sufrimiento en sí). Aparecería entonces sádico. A la pasión de Cristo no le falta nada para que se realice la Salvación en cuanto seguir añadiendo sufrimientos (Col 1, 24), sino que es el amor realizado en el ministerio -y que comporta sufrimiento- el que completa lo que falta a la construcción del Reino.
  - Y... “Dios aprieta, pero no ahoga” “no hay mal que cien años dure”, “después de la tempestad, siempre viene la calma” “al perro flaco todo son pulgas” “otros están peor”, “no será para tanto”, “pues tienes buena cara”, “podría haber sido peor”, “es peor lo de fulano”, “con paciencia se gana el cielo”, “los hombres no lloran”, “con lo fuerte que tú eres”, “con todo lo que tú has pasado, podrás con esto”, “el tiempo todo lo cura”, “es buen enfermo, no se queja”...
  - Desde el punto de vista de la fe, la pregunta por el sentido del sufrimiento no obtiene respuestas racionales, sino que el cristiano cuenta con Alguien a quien dirigir la pregunta. El ¿por qué a mí?, ¿por qué Dios lo permite?, ¿hasta cuándo? son preguntas que, dirigidas a Dios, tienen talante de oración auténtica: en sintonía con la experiencia personal.
  - La actitud cristiana ante el dolor no es la resignación entendida como comportamiento pasivo, fatalista, sino la lucha contra el sufrimiento y la integración del mismo cuando éste no es eliminable, viviéndolo sanamente: en clave relacional consigo mismo, con los demás, con el mundo y con Dios.
-

## CENTRO DE ESCUCHA SAN CAMILO

### Pedir ayuda en el duelo

No siempre es fácil encontrar recursos para pedir ayuda en la elaboración del duelo, especialmente cuando el duelo se presenta difícil por la naturaleza del vínculo o por el modo como la muerte ha tenido lugar.

Los Religiosos Camilos han activado un servicio en Madrid para ayudar a las personas que han perdido un ser querido: el Centro de Escucha. El que desea dejarse ayudar solicita una entrevista y le recibe en la sede del Centro una persona especialmente preparada para ayudarle en esta situación. Si lo cree oportuno, le invita también a participar en un grupo de autoayuda, que se va creando con otras 6-9 personas que estén en situación semejante.

La experiencia de estos años nos refuerza en el convencimiento de que el tema del duelo hay que ponerlo sobre la mesa. El dolor producido por las pérdidas, vivido de manera muda o en soledad, se hace mucho más hiriente. Nadie puede devolver a la persona amada, pero el dolor compartido se hace menos dolor, más llevadero.

CENTRO DE ESCUCHA SAN CAMILO

C/ Bravo Murillo, 104,2º I.28020. MADRID. Tel. 91. 533 52 23