

IGLESIA EN MÉXICO

Protección
a defensores
de El Naranjal



PLIEGO

La Pascua
de los
pueblos



Del 20 de abril al 17 de mayo de 2014. Núm. 58 • \$60.00 • ISSN 2007-2821

Vida Nueva

UNA PALABRA COMPROMETIDA EN LA IGLESIA

8984009319146

Juan XXIII y Juan Pablo II

LOS SANTOS QUE CAMBIARON EL SIGLO



“Las catástrofes mundiales sensibilizan la manera de vivir los duelos”

Actualmente los procesos de duelo están siendo humanizados debido a que generan una mayor sensibilidad ante el sufrimiento de las pérdidas en casos de catástrofes de gran magnitud que han impactado al mundo. Dichas pérdidas generan una conciencia de la envergadura del dolor y aumentan la conciencia de la intervención específica; probablemente el desarrollo de los cuidados paliativos esté ayudando a concientizarnos de temas que duelen al ser humano, así lo dijo **José Carlos Bermejo**, autor del libro *Estoy en Duelo*, editado por PPC México.

Momentos antes de iniciar una conferencia llamada *Ante el vacío y la soledad, ¿qué sigue después del funeral?* efectuada en el Centro Médico Siglo 21, José Carlos Bermejo comentó que en estas décadas somos más conscientes de que en salud no tenemos que hacer lo que se puede a toda costa, sino que a veces toca ser la paz con la proximidad de la muerte y que ahora debemos acompañar el proceso de morir, lo que pone el tema de la proximidad de la muerte sobre la mesa, que va en contra de la negación.

¿Cuáles son los tipos de duelos?

A lo largo de mi trayectoria he visto diversos tipos de duelo, algunos de los más complicados han sido aquel de una persona que vio como descuartizan a un familiar con motosierra después de una violación masiva. Otro el duelo imposible de una mujer de 37 años que lleva 11 años sin conocer a su marido está vivo o muerto y no sabe si hay que esperarlo, seguir queriéndole o iniciar el proceso del duelo.

“He visto el sufrimiento y el duelo de muchas madres que han perdido hijos que hacen cosas a escondidas, como conservar la toalla con la que su hijo se cubrió y así tener alguna molécula de olor, revivir el recuerdo y creer que eso ayuda para superar la pérdida”. El autor de *Estoy en Duelo* dice que sin duda, los accidentes en



donde mueren varios miembros de una familia ocasionan duelos complicados, pero los duelos que más le impresionan, son aquellas que son el resultado de la muerte injusta producida por el hombre como los casos de asesinatos ocasionados por la violencia. El también fundador del Centro Asistencial San Camilo en Tres Cantos, Madrid, explica que el duelo es un proceso de adaptación de una pérdida y puede presentarse cuando se cambia de rol o de lugar; “actualmente hay un duelo frecuente que es el de las separaciones o divorcios. A veces esos duelos son mas duros que la muerte de un ser querido, ya que en ese caso la persona amada se entierra y se procesa la pérdida, pero cuando alguien se va porque traicionó o ya no quiso estar más con la otra persona, se tiene que interactuar con el que se fue en vida, lo que hace difícil más no imposible.

¿Cómo puede una persona enfrentar un duelo?

Hay aspectos comunes en todos los duelos, hay una pérdida, un significado que el doliente le atribuye, es un proceso de adaptación que libera energía y que cuesta trabajo.

Se suele describir con cuatro tareas: aceptar la pérdida y expresar los sentimientos que produce; aprender a vivir sin el ser querido; adaptarse a los espacios y aprender a invertir energía en el cultivo del dinamismo de la esperanza.

El duelo es el resultado de una ruptura de un vínculo significativo y cuando se rompe se libera, se descubre que hay energía liberada que algunos no se atreven a invertirla en nuevas relaciones porque se sienten culpables o incapaces, como si no fueran dignos de emprender nuevas situaciones.

El autor español y hermano camilo señaló que cuando se quiere se invierte tiempo y energía: “si yo te quiero invierto tiempo, creatividad, energía para discutir y reconciliarnos; tenemos hijos y energía compartida, si te pierdo tengo energía que tenía en nuestra relación y ya no puedo entregarla, después del duelo invierto energía en zurrir los rotos del corazón que se han producido con la pérdida, pero si hago el proceso de adaptación a la pérdida, tengo energía para utilizarla sino quiero morir en el intento, ya que puedo morir de pena y del corazón, porque el duelo tiene poder de matar cuando se convierte en patológico”.

El duelo produce un dolor total a nivel físico y hay una alteración a nivel emocional que genera sentimientos que no siempre son tristeza sino culpa o liberación que afecta el espíritu.

Finalmente José Carlos Bermejo recordó que la mayor parte de los duelos son procesos que se pueden afrontar saludablemente con los recursos sociales como los amigos y los familiares, además con la espiritualidad de cada quien.

