

Cómo afrontar EL DUELO



Mirar al pasado, recordar sanamente y perdonar lo que esté pendiente, agradecer la vida compartida y los dones de la persona querida, nos ayudará a superar la pérdida.

El dolor forma parte del duelo. Cuando perdemos a un ser querido, es imposible no sentirlo, pero si tratamos de esconderlo o reprimirlo, nuestro duelo se prolongará durante más tiempo. Adaptarse al mundo sin el fallecido requiere de todo un proceso que debemos vivir, sin saltarnos ninguna etapa, para poder continuar hacia delante.

RECORDAR SANAMENTE EL PASADO

Es el primer paso que debemos dar en lo que el teólogo José Carlos Bermejo llama *Las 7 tareas espirituales del duelo*, autor del libro con el mismo nombre. "Es

justamente el pasado el que causa buena parte del sufrimiento. En nuestra memoria hemos almacenado experiencias agradables cuya evocación nos deleita", señala el experto. Sin embargo, también

advierte que caer en el "cualquier tiempo pasado fue mejor" puede impedirnos avanzar y disfrutar del momento presente. Como decía San Juan de la Cruz: "Debemos buscar la memoria moderada y en paz".

AGRADECER Y PERDONAR

Muchas personas sufren en el duelo al darle vueltas al pasado sin

JOSÉ CARLOS BERMEJO Doctor en Teología y autor del libro *Las 7 tareas espirituales del duelo*.



La muerte nos sobrepasa, nos trasciende. Cultivar el espíritu es admirar el misterio, abrirse a la relación, contemplar la belleza, reconocer la fragilidad y la limitación. Es en el silencio del duelo donde aparecen los sentimientos, sobre todo la impotencia experimentada por la densidad del dolor y la irreversibilidad de la pérdida. Como decía el escritor romano Curcio: "Los ríos más profundos son siempre los más silenciosos".

saber qué hacer con él, bañados en una nostalgia de sabor amargo. "Cultivar y alcanzar una actitud de agradecimiento en el duelo es un modo de dar sentido a nuestro pasado, trae la paz en el día de hoy y crea una visión hacia el mañana en términos esperanzadores", señala José Carlos Bermejo.

Por otro lado, a veces nos invade la culpa porque la muerte ha arrebatado la posibilidad de pedir perdón o de perdonar. Para superar este sentimiento, verbaliza, pon palabras a lo que experimentas, bien ante alguien, escribiéndolo o contándoselo a la persona fallecida en el cementerio.

CELEBRAR EL PRESENTE

Si eres creyente, en el duelo adquieren especial relevancia los ritos. En el caso del cristianismo, la unción de los enfermos y la eucaristía tras la muerte (el funeral). Además, hay personas que se sienten reconfortadas celebrando una misa cada año por el aniversario.

ACEPTAR LA HERENCIA

Los bienes (o deudas) pueden alterar la vida de muchas personas en duelo. Será necesario saber adaptarse, ceder y perdonar para evitar mayores preocupaciones, inquietud o falta de paz en el corazón.

CULTIVAR LA ESPERANZA

El teólogo José Carlos Bermejo habla de lo estrechamente unida que está a la paciencia: "La esperanza es fuente de paciencia y quien se ejercita en ella en medio de las dificultades acabará sintiendo que su vida se abre hacia una meta consoladora y esperada. La paciencia supone confianza". El ser humano tiene muchas esperanzas, pequeñas y grandes, solo debemos encontrar las nues-

Acciones que reconfortan

- Rodearte de personas que quieras y que te quieran. Sentir su cercanía es importante.
- Realizar tareas que te gusten: pintar, escribir, cocinar o hacer deporte.
- No aislarte ante el dolor: debes compartirlo con tu entorno.
- Hablar del duelo para afrontarlo. Hacer como si no pasara nada no ayuda. Aunque resulte incómodo sacar este tema de conversación, es saludable hacerlo.
- Cuidarte y dejar que te cuiden. También cuidar de alguien: sentir que aportas algo al bienestar de otra persona te hará sentir mejor.
- Aceptar y legitimar el duelo, no darle la espalda ni ignorarlo.
- Asumir que cada uno lo llevará y lo expresará de manera muy diferente. Cada persona construye su propio duelo.

Recordar el pasado LAMENTÁNDOSE puede ser temerario, pues hay mucho que perdonar en él

tras y confiar en que la vida continuará ofreciéndonos momentos de felicidad.

DEJARSE CUIDAR

La pérdida de la relación debe sanarse con el contacto que proporciona la relación con otros. "Sin ese otro, el duelo no es posible", advierte el experto. Hay que evitar encerrarse en uno mismo y aislarse cada vez más. La soledad puede ser nuestro peor enemigo y tenemos que esforzarnos por salir a la calle y volver a relacionarnos con nuestros familiares y amigos. No esperes a que te llamen, trata tú tam-

bién de favorecer los encuentros o las conversaciones telefónicas.

"Ser cuidado, dejarse querer, dejarse ayudar, dejarse consolar en el duelo, constituye un reto para vivir con sentido el mismo trabajo espiritual del duelo", apunta Bermejo.

REINVENTARNOS

Tras una muerte importante podemos recuperarnos y llevar una vida totalmente satisfactoria, pero es seguro que no volveremos a ser igual que antes, es una ardua labor el encontrar una nueva identidad que encaje con el nuevo rol. Para este último desafío, debemos buscar aficiones que nos gusten, afianzar nuestras relaciones sociales y recolocar nuestras rutinas a la nueva realidad. Es fundamental no tomar decisiones irreversibles o que impliquen grandes cambios en el estilo de vida o el lugar de residencia, ya que hay que tener en cuenta que la distancia casi nunca resuelve los duelos, más bien al contrario, puede empeorarlos.