



Las Fases del duelo

“Lo único que quiero es atestiguar la experiencia de que el teólogo lo es de veras cuando no piensa tranquilamente que habla con claridad y transparencia, sino que experimenta estremecido, el umbral de la analogía que existe entre el “sí” y el “no” al situarse sobre la inefabilidad de Dios, y al mismo tiempo, la experimenta y testimonia lleno de Felicidad. Me gustaría tan sólo confesar que, como pobre teólogo individual, pienso demasiado poco en este carácter análogo de todos mis enunciados”

Karl Rahner



Tú te has ido. Con la primavera.
Pero aun nos guía tu Presencia ausente,
Cristo por el camino
De la esperanza, verde.

Hacia el maduro Otoño y la Vendimia...
Tú te has ido, pero refloresces
En nosotros ioh Vid
Cosechada y perenne!

En nosotros que vamos –y Tú vienes-
Bajo el estío del Amor
Por el camino luminoso y verde...

Pedro Casaldaliga, Palabra Ungida (1955)

PARA LEER...

RAHNER K., “Espíritu en el Mundo”. Ed. Herder, Madrid.

Servicio de Atención Espiritual
–Centro San Camilo- Tres Cantos, Madrid
xabier@sancamilo.org

FASE II

El sentido de culpa

Relacionado con la pérdida aparece como fenómeno de auto castigó y auto recriminación: cosas que no hizo, no dijo o actuaciones que hicieron daño a esa persona amada: “*Si al menos hubiera llamado antes al médico, le hubiera tratado más cariñosamente, le hubiera cuidado más, hubiera tenido más paciencia, le hubiera expresado cariño con más frecuencia.*”

Hay sentimientos de pérdida de “*la vida no vivida*”. Antes de la muerte siempre existe la esperanza de que las cosas puedan cambiar. La muerte hace examinar la vida: los propios fallos, errores, injusticias, lo que se ha hecho o dejado de hacer. En el caso de un hijo o de un cónyuge este sentimiento puede revestir gran intensidad. El sentido de culpa sin resolver y las emociones mal interpretadas pueden llevar al doliente a sentirse mal durante años o a manifestarlo a través de síntomas físicos. Puesto que el pasado no puede cambiarse, hay que aceptarlo e integrarlo en la propia vida; el aceptar la culpa es una forma de integración.



Cólera

El doliente está furioso; lleno de ira, rabia y resentimiento. *¿Por qué no se ha muerto mi vecino que es un verdadero y un auténtico sinvergüenza?*

“Paisaje Colérico.” Ramón Montenegro

Enojo

Contra el hospital, contra los médicos y enfermeras, con los que te rodean
-...*qué se han creído, hablan de mi futuro y no hay futuro para mí...*-
Indignación con el propio ser querido, *"que se ha ido"* que *"está descansando"*. Rabia, contra uno mismo y contra los demás.

Depresión y abandono

Prima el sentimiento de desolación. *"Nadie ha sufrido un duelo como el suyo"*. La depresión aparece en esta etapa como un fenómeno normal y sano. Es una necesidad psicológica, un camino lento y tortuoso para llegar a aceptar la pérdida y forma parte del proceso de decir *"adiós"* al ser querido. Disminuye de manera importante la autoestima: *"no me importa el aspecto", "no valgo la pena", no puedo ser merecedor del afecto de otros"*.



Sentimientos y emociones en la fase II

El resentimiento disminuye el sufrimiento y la cólera. Está mejorando puesto que puede expresar sentimientos muy fuertes de los que no se creía capaz. Estos sentimientos son normales en las personas y deben aceptarse, pero a menudo procuramos sublimarlos. Es una fase normal en el proceso del duelo e inicia la salida de la depresión.

Comportamientos: alteraciones del apetito, insomnio, miedo a enfermar, aislamiento social, evitar lo que recuerda al difunto o por el contrario llevar

objetos del fallecido o atesorar objetos que le pertenecían, visitar los lugares que se frecuentaron juntos. Se dan a menudo síntomas físicos de enfermedad originados por el dolor, la angustia y el stress, que a su vez provocan una depresión del sistema inmunológico; el doliente se vuelve físicamente más vulnerable. Los problemas de salud a lo largo del proceso, pueden indicar fijaciones por problemas emocionales mal resueltos. El entender la causa de todos estos "síntomas" puede ayudar a trabajar la pérdida. Esta fase puede durar desde semanas a meses.



EVANGELIO (Jn 20, 19-23)

Lectura del santo Evangelio según San Juan

Al anochecer de aquel día, el día primero de la semana, estaban los discípulos en una casa, con las puertas cerradas, por miedo a los judíos. En esto entró Jesús, se puso en medio y les dijo: Paz a vosotros. Y diciendo esto, les enseñó las manos y el costado. Y los discípulos se llenaron de alegría al ver al Señor. Jesús repitió: Paz a vosotros. Como el Padre me ha enviado, así también os envío yo.

Y dicho esto, exhaló su aliento sobre ellos y les dijo: Recibid el Espíritu Santo; a quienes les perdonéis los pecados, les quedan perdonados; a quienes se los retengáis, les quedan retenidos.



COMENTARIO

Un gran éxito discográfico el obtenido por esta canción, compuesta por Paul Simon e interpretada por él mismo y por Arthur Garfunkel, a finales de los 60.

La letra encierra un gran paralelismo con un episodio muy lejano: el de la huida del profeta Elías, alejándose de las amenazas de Jezabel.

En aquel tiempo estaba muy en boga adorar a las fuerzas de la naturaleza (Baal): vientos "que rompían las peñas", grandes terremotos, enérgicas tormentas. Paul Simon nos habla de muchas personas adorando los grandes paneles de neón de las ciudades deshumanizadas.

Al profeta Elías, Dios se le manifestó en el "sonido del silencio" y Paul Simon no paraba de repetir a esos habitantes, que nunca llegaban a conocerse, que escucharan el "sonido del silencio", ese que alimenta nuestra propia energía y nos acerca al prójimo/próximo.

No más relámpagos.

No más luces de neón.

Nosotros podemos hacer crecer la luz. Feliz Pentecostés

Elías Díaz-Albo Hermida