



“Los hombres buscan comunidad. En eso se demuestra que llevan en si una definición común...Por distintos que sean los caminos que las vidas personales han tomado, por varias y múltiples que sean las aportaciones que cada cual presta a los demás, el fin por todos perseguido es siempre el mismo: conseguir la comunidad que nos ha de unir.”

**W. Pannenberg, El hombre como problema, 121.**



**Albert Durero, Adoración a la Santísima Trinidad**

**PARA LEER...**

BERMEJO J.C., “La escucha que sana. Diálogo en el sufrimiento”. San Pablo, Madrid, 2002.

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

# Las Fases del duelo

## FASE III

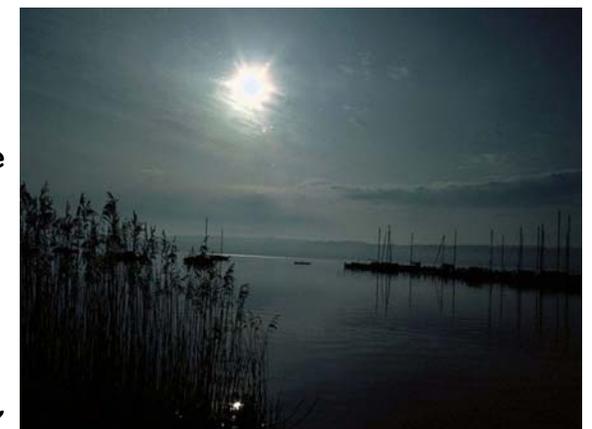
### Resistencia a volver a la vida habitual.

El camino de la recuperación es cansado. Algunas veces, incluso, agotador. Hay momento en los que el doliente se siente sin fuerzas, débil e incapaz de afrontar nuevas situaciones y decisiones. Piensa que los que le rodean no tienen ni idea de la magnitud de la pérdida, terrible y muy especial.

En la medida en que se produce un mayor autoconocimiento y autocomprensión el doliente no se duele delante de cualquiera, su duelo es un asunto privado.

Le hablan de otras cosas ignorando su pena. Todos han olvidado lo ocurrido, pero *“alguien tiene que recordarlo”*. Quiere tomarse su tiempo para hacer el duelo, se resiste a darlo por acabado.

En realidad se produce una *“conspiración del silencio”* y no se menciona al difunto para no provocar la aflicción del doliente. Algo importante que pueden realizar los familiares y amigos es el ayudar a conservar la memoria del difunto. El doliente debería abrirse a nuevas relaciones e iniciar algo diferente. Pero no le apetece y le cuesta, lo cual es muy normal.



## FASE IV

### Afirmación de la realidad y recuperación.



Gradualmente se va abriendo paso la esperanza. Las nubes se van despejando. Se alternan temporadas buenas con los baches, que casi siempre coinciden con fechas clave, aniversarios y fiestas significativas. Se recupera el sentido de sí mismo que pasa por aceptar la pérdida: mi hijo ha muerto. Se afronta la dura realidad. En muchos casos, el

doliente prefiere trabajar por sí mismo su dolor; aunque siempre necesita la calidez, la ayuda y el afecto de los que le rodean, para motivarle a buscar otras relaciones, trabajos o hobbies que den un nuevo sentido a la vida.

### *Ahora me despido de ti*

Sentado en un rincón de la existencia,  
aguardo y sueño, mas la vida pasa  
deprisa y lenta, con ceniza y brasa.  
¡La raíz del dolor, en mi conciencia!  
Apúntala, Dios mío, mi paciencia,  
aumenta en algo su ración escasa  
y zurce sus roturas cual en gasa.  
¡Débil y torpe soy, de escasa ciencia!  
¿Cómo podré aliviar los lentos días  
grises, los fuertes soles y nevados  
pasar sin extravíos y sin fracaso?  
¿Vivir sin ti, sin Tí, tal vez, las alegrías?  
No es posible, sin Tí, ni eso ni nada.  
¡Quíame en lo que falta paso a paso!

**Antonio Fernández Molina**



“Estrella de David” Judía

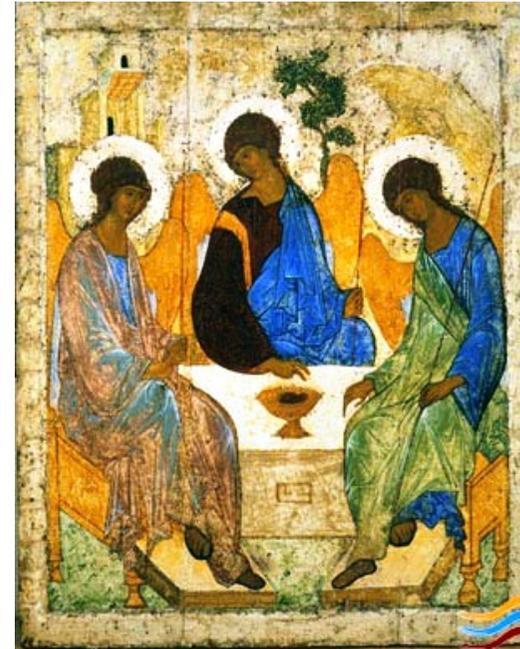


“Mano de Fátima”  
Musulmana

## EVANGELIO (Jn 13, 16-18)

### Lectura del santo Evangelio según San Juan

En aquel tiempo dijo Jesús a Nicodemo: Tanto amó Dios al mundo que entregó a su Hijo único, para que no perezca ninguno de los creen en, él, sino que tengan vida eterna. Porque Dios no mandó a su Hijo al mundo para condenar al mundo, sino para que el mundo se salve por él. El que cree en él, no será condenado; el que no cree, ya está condenado, porque no ha creído en el nombre del Hijo único de Dios.



### COMENTARIO

En nuestro tiempo, de tanto “desquicie” en los valores humanos, las palabras de Jesús manifiestan el amor de Dios: que ha amado al “mundo”, no sólo al pueblo Israelita, a la Iglesia Católica, a los cristianos... Ha enviado a su Hijo, no para “condenar”, sino para “salvar”, no para destruir, sino para dar vida “en abundancia” y eterna. Lo queramos saber o no, el mundo existe y evoluciona con la presencia de un Dios Padre AMOR en el que Jesús

es CAMINO, VERDAD y VIDA: viéndolo actuar, podemos percibir cómo es el Espíritu de Dios. “El Hijo manifiesta al Padre”.

Todo lo que es cristiano ha de brotar desde el Espíritu amoroso de Dios que “ama al mundo entero”. Si no es así, la religión carece de peso específico; los signos, las liturgias, los rituales son huecos; la buena nueva cristiana pierde su significado más auténtico; incluso podemos inventar una vivencia cristiana que tenga poco en común con la verdad de Cristo-Jesús.

*Enrique de Zarraga Guerrero*