



Cómo sobrellevar el duelo

Capellán Lee Shaw

Cómo sobrellevar el duelo

Por el Capellán Lee Shaw

Hace poco me encontré un artículo extraordinario e interesante que había escrito Edward F. Sulzbach, uno de los agentes especiales más condecorados del FBI que está actualmente jubilado. En ese artículo Sulzbach cuenta de un libro que le hizo pensar mucho y cuyo título es *In the Electric Mist with Confederate Dead*, del autor James Lee Burke. Trata de un detective en Luisiana que se llama David Robicheaux que investiga una serie de asesinatos fuera de Nueva Orleans, en donde se reúne en la neblina nocturna de los pantanos con el fantasma del general confederado John Bell Hood de la Brigada Texas. Durante estas reuniones el general Hood aconseja a Robicheaux sobre los retos a los que se enfrenta. En una ocasión, Hood le dice: “Trata de recordar esto. Es como cuando cargan un cañón con herraduras y cadenas. Uno piensa que las descargas durarán eternamente, pero de pronto reina un silencio que casi es más fuerte que el ruido del cañón”.

Sulzbach continúa en su artículo diciendo: “He reflexionado sobre este consejo, y habiendo estado en una o dos descargas en mi vida, puedo confirmar la sabiduría del comentario del general Hood. El silencio que sigue a la destrucción física, emotiva o mental viene acompañado de uno de los grandes retos de la vida... lidiar con las secuelas de un incidente crítico”.

En mis funciones como capellán he respondido a muchos incidentes críticos cuyas repercusiones consisten en sonar “más fuerte que un cañón cargado con herraduras y cadenas”. En muchas ocasiones se ha llamado a nuestro equipo de capellanes para servir en casos de suicidios, tiroteos mortales, ahogados, accidentes mortales, incendios mortales de estructuras, invasiones a hogares y otros incidentes traumáticos.

Es posible que usted nunca haya sufrido una tragedia repentina e inesperada como éstas; sin embargo, todos nosotros en un momento dado de la vida debemos lidiar con el dolor. Nuestro amor por otras personas al final nos llega a una pérdida y ésta siempre produce daños y dolor. Es posible que su incidente crítico implique una enfermedad grave, la muerte de un ser querido, una pérdida económica devastadoras o tal vez la experiencia de un divorcio trágico. Cuando se estremecen los cimientos de nuestras vidas, se ponen a prueba tanto las cosas en las que realmente creemos y apreciamos como nuestros valores e ideales. En momentos como éstos nos podemos sentir abrumados al darnos cuenta que **no tenemos control** ni de la gente ni de las circunstancias y debemos entonces enfrentarnos a nuestra propia mortalidad. La manera en que lidiamos con las cosas cuando “se dispara el cañón” la determinan en gran medida factores existentes antes del incidente además de lo que ocurre posteriormente, durante el proceso de profunda pena.

Fase 1 Shock

Al principio quedamos atónitos y no podemos creer que ha ocurrido esta pérdida. A menudo nos sentimos confundidos, incrédulos, impotentes y desesperanzados, y adoptamos la actitud de que “no puede ser verdad”. Después de informarle a una señora de la muerte de su esposo en un accidente aéreo, se puso a gritar: “¡No diga eso! ¡No diga eso!” Estaba en shock y no quería aceptar el hecho de que su cónyuge había muerto y que nunca volvería a casa.

Fase 2 Reconocimiento

Después del shock inicial empezamos a darnos cuenta de que la pesadilla no va a desaparecer. Esta es la etapa cuando comenzamos a aceptar la realidad de la tragedia. En mi papel de capellán, cuando oigo que la gente empieza a hablar en pasado de su ser querido, sé que va en camino a la aceptación de su pérdida. Es en este momento en que quizá sienta ira y emociones contradictorias. Durante este período, es posible la persona también esté inquieta, no pueda dormir o tenga dificultad para tomar decisiones. Les obsesionan preguntas como: “¿Cómo puedo seguir adelante? ¿Qué haré? ¿De qué me sirve vivir sin esta persona?” Tal vez hasta se enojen con Dios. La Biblia nos cuenta de muchos casos en que personas adoloridas acudieron a Dios para decirle exactamente cómo se sentían. Dios puede lidiar muy bien con nuestros sentimientos de confusión, ira y desesperanza, y Su deseo es consolar nuestros corazones.

Fase 3 Aislamiento

Esta es la etapa en la que la gente a menudo se atora. Debido a que por lo general no estamos preparados para lidiar con el dolor, es posible que tratemos de ocultarlo. Quizá ya somos personas muy ocupadas y no tenemos tiempo, y definitivamente no queremos tomárnoslo, para lidiar con nuestros sentimientos o para hablar con otras personas sobre lo que sentimos. Hace poco un oficial habló conmigo acerca de la muerte de su hermano. Se mantuvo muy ocupado durante cuatro años hasta que por fin un día le afectó. Había tratado de aliviar el dolor de su pérdida negándose a hablar al respecto y a lidiar con ella manteniéndose muy ocupado. Tratar de evitar la realidad de la muerte de un ser querido sólo prolonga a lo que debemos enfrentarnos tarde o temprano. Este tipo de actitud causar mayor dificultad y evita que otra gente nos ayude a sobrellevar el dolor. En esta fase algunas personas se tornan inquietas y confunden, además de que pueden comenzar a no prestar atención a sus cuerpos. Dejan de comer bien o de descansar y hacer el ejercicio apropiados; empiezan a recorrer un camino poco realista de recuerdos del cual se excluyen todas las imperfecciones y defectos del ser querido. Recordando únicamente las “cosas buenas” les convertimos en santos y comenzamos a

sentirnos como que somos un fracaso. “¿Por qué no les apreciamos más? ¿Por qué no les dije que les quería? ¿Por qué no pasé más tiempo con ellos? ¿Por qué? ¿Por qué? ¿Por qué?” Usted se empieza a sentir como que es un fracaso y a alejarse de todo el mundo. Éste no es un buen sitio en donde atorarse.

La Biblia nos dice que hay un período de duelo y cuenta de muchas ocasiones en que se reservaron cuarenta días de luto para recordar al ser querido. Era un momento para retirarse de la rutina diaria, para llorar y recordar la vida y la defunción del ser querido. Y una vez que transcurrían los cuarenta días, la vida seguía su curso. Conozco a una señora que perdió a su hijo en el parto y habló acerca de la manera en que este principio de los cuarenta días le había ayudado. Cuando los amigos le llamaron y trataron de que saliera e hiciera cosas en las que sentía que no podía participar, mantener el duelo le permitió quedarse sola y llorar por su tragedia. Necesitaba ese tiempo de recogimiento para llorar y reflexionar para, de esa manera, poder readaptarse y seguir adelante.

Fase 4 Transición

Este es el punto en el que empezamos a pasar del sentido de culpabilidad e impotencia a hacer planes para el futuro. Después de la muerte de su cónyuge, es posible que el esposo se sienta culpable por querer mudarse a otra casa. Quizá a su esposa le encantaba la jardinería y plantar flores hermosas en su hogar y el marido trata de hacer lo mismo, pero no tiene el interés ni la buena mano para las plantas que ella tenía. Piensa en cambiarse, pero se siente culpable de querer dejar lo que ella apreciaba tanto. En esta situación puede quedarse atrapado en un estilo de vida que pertenece al pasado y que no tiene lugar en su futuro. En la etapa de transición el esposo supera los sentimientos de culpabilidad y empieza a darse cuenta que es necesario efectuar cambios importantes si desea tener una nueva vida sana y feliz. Al dedicarse a lo que a él le interesa, aunque sea diametralmente opuesto a su vida anterior, comienza a descubrir que vale la pena vivir de nuevo. Se da cuenta que el simple hecho de que la vida nunca será igual no significa que tiene que ser menos feliz o productiva.

Otro obstáculo que se debe superar en esta fase es el perdón. Después de la muerte de un ser querido, nos persiguen las cosas que dijimos o no expresamos, o por lo que hicimos o deberíamos haber hecho. Como personas, ninguno de nosotros tiene relaciones perfectas. No siempre hacemos ni decimos lo que deberíamos. Es más frecuente que hagamos y digamos lo que no deberíamos, pero se encuentra el perdón en Dios. En el Salmo 51, David se da cuenta del error con respecto a su relación con los demás y le pide al Señor que le perdone. Cuando le pedimos perdón a Dios humildemente, se nos confirma que “Como el oriente está lejos del occidente, así aleja de nosotros nuestras culpas”

(Salmo 103:12). Estos dos puntos cardinales están en direcciones infinitamente opuestas y, por lo tanto, ¡desaparecen nuestros errores!

Fase 5 Recuperación

Ésta es la etapa en que empieza a acordarse de los buenos tiempos con su ser querido y a recordarlos con alegría. Es el momento en que puede lidiar de manera realista con los recuerdos de su ser querido. Ahora las lágrimas que llora son de alegría, no son de tristeza. Ya sabe que la vida nunca será igual, pero también se da cuenta que hay esperanza y un futuro. Y lo más importante, que ha recibido el consuelo de Dios y que encuentra que puede y desea dar consuelo a otras personas.

El duelo es un proceso, no un evento. Se lleva tiempo efectuar el trabajo que requiere la recuperación. Es importante recordar que el dolor es una experiencia altamente individualizada y que puede variar en intensidad, gravedad y duración. Aspectos como la personalidad, determinación, experiencias en la vida, la relación con el ser querido y la relación con Dios son todos factores importantes que determina la duración del proceso de duelo.

Espero y ruego que cuando le lleguen volando “las herraduras y las cadenas”, recuerde que Dios les tiene un destino eterno. Aunque no cabe duda que usted sufrirá por su pérdida, puede evitar perder la perspectiva y continuar apreciando muchas de las cosas buenas que pueden seguir pasando el resto en su vida. Helen Keller dijo: “Cuando se cierra una puerta, otra se abre; sin embargo, a menudo nos concentramos tanto en la puerta cerrada que no nos damos cuenta de la que nos han abierto”. No es tanto lo que nos pasa en la vida, sino la manera en que reaccionamos a los acontecimientos, lo que realmente importa en el mundo.