

Arnaldo Pangrazzi

Jornadas sobre  
duelo y  
acompañamiento

Secretariado de Pastoral de la Salud  
"Apoyo Familiar" de Cáritas Diocesana  
Diócesis de Canarias  
25, 26 y 27 de marzo de 2008  
[www.diocesisdecanarias.es](http://www.diocesisdecanarias.es)

Esquemas y apuntes de las jornadas de formación organizadas por el Secretariado de Pastoral de la Salud de la Diócesis de Canarias y el Programa de "Apoyo Familiar" de Cáritas Diocesana de Canarias los días 25, 26 y 27 de marzo de 2008 en Las Palmas de Gran Canaria y dirigidas por Arnaldo Pangrazzi.

©2008 Arnaldo Pangrazzi

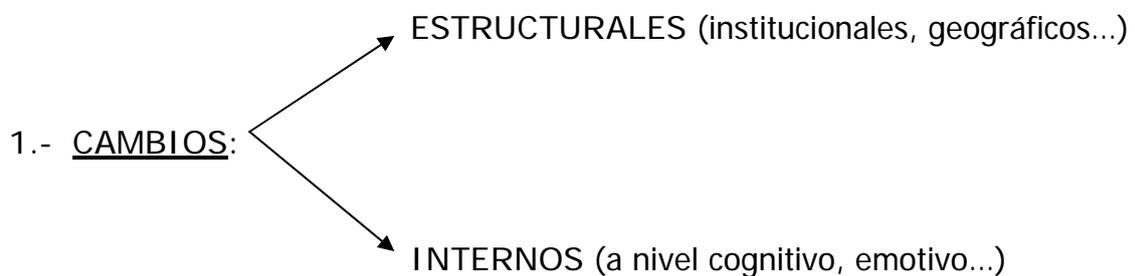
Maquetación:

Secretariado de Medios de Comunicación Social de la Diócesis de Canarias.

# EL DUELO: OBJETIVOS, OBSTÁCULOS

Tres palabras conectadas con el tema del duelo:

- Cambios
- Separaciones – pérdidas (entramos en un espacio más profundo)
- Muerte de personas queridas, o la propia muerte.



El cambio es una realidad en nuestra vida. La impermanencia. Todos los días sufrimos cantidad de cambios. Hay cambios físicos, geográficos, espirituales, etc.

Hay cambios que son Externos: se producen en el ámbito externo, en la estructura: cambiamos una habitación, cambio de partido, cambios en las familias, cambios geográficos, de casa, lugar, etc. Cambios laborales que requieren adaptarse a una nueva manera, gente nueva, etc.

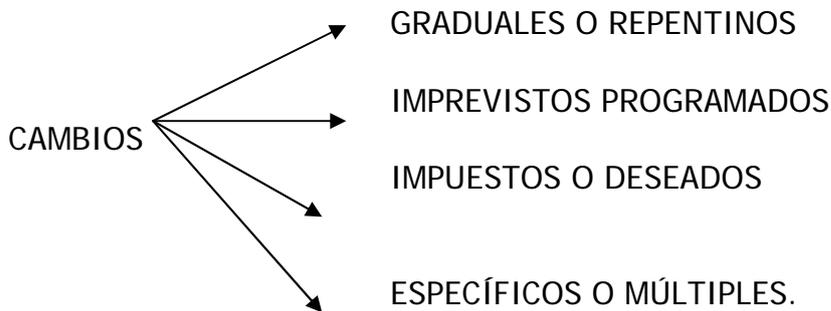
Y hay otros cambios que son Internos: estos se producen a nivel

Cognitivo: ideas, pensamientos, ...

Emotivo: sentimientos.., es necesario cambiar, hay personas que viven ancladas en los sentimientos, viven a la sombra de los sentimientos que paralizan.

Espiritual: cambios también difíciles. A veces podemos querer un dios hecho a nuestra manera y semejanza, un mundo hecho a su forma...

Cada uno de nosotros tiene una personalidad diferente. Influye mucho el carácter (fruto de nuestro mapa genético) ambiente cultura, la familia, etc.



Los cambios pueden ser graduales o repentinos: a veces muy difíciles de digerir. Y según las personas, también se dan actitudes diferentes frente al cambio que suponen, a veces, conflictos.

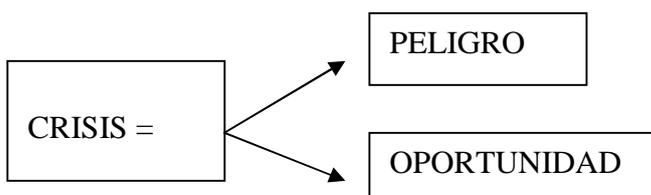
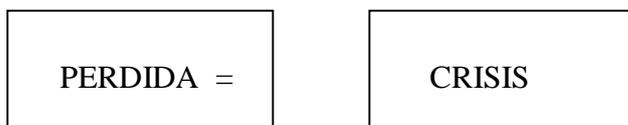
Hay cambios imprevistos o programados: nos gustaría controlar la vida y no podemos.

Otros son impuestos o deseados

Específicos o múltiples.

Autores anglosajones han agrupado diferentes cambios y pérdidas por orden de dificultad para afrontar ese cambio y es sorprendente como cualquier cambio nos supone un desgaste, un poner en marcha mecanismos de adaptación, entre los más difíciles están los divorcios y las separaciones.

Hemos de tener en cuenta al "médico interior" que cada uno llevamos dentro. Capacidad de ser sanados desde nuestro interior. Estamos llamados a la metanoia, a la renovación interior. Estancarnos nos quita vida.



Toda pérdida significa una crisis. Perder algo produce crisis, malestar, dificultad. Frente a la crisis se experimenta peligro, pero también se puede vivir como oportunidad.

- Algunas personas ven sólo lo perdido, la dificultad.
- Otros ven lo que se abre con la pérdida.

Pero lo cierto es que en cada pérdida hay SUFRIMIENTO:

- Pensamiento negativo
- Carencias
- Sentimientos “negativos” de pérdida
- Problemas psicósomáticos. Pérdida de una imagen
- Crisis espirituales.

## HERIDA / SANACIÓN

### RECURSOS:

- Físicos
- Psicológicos
- Intelectuales
- Relacionales
- Espirituales

A la sombra de las pérdidas hay recursos.

No sólo hay enfermedades físicas, sino que a la par hay heridas espirituales.

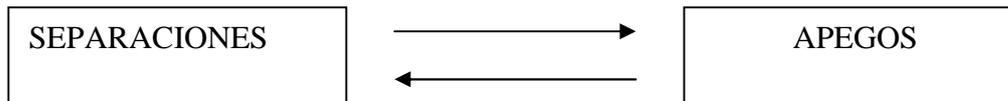
Pero también dentro, hay un médico.

Tenemos una serie de recursos físicos, espirituales, relacionales, psicológicos, intelectuales. Que es necesario ponerlos en marcha (a veces ayudados por otros). Lo malo es cuando el médico, el cura, etc., se sitúan como ayudantes, salvadores, y ponen a la persona enferma como “ayudada”. Esto crea relaciones que no son de igualdad.

Hemos de tener en cuenta que en el enfermo quedan capacidades, valores, potencial que es necesario saber despertar. Existe un potencial sanador dentro de cada persona.

### DINÁMICA EXISTENCIAL :

La raíz del sufrimiento es el apego. Sufrimos porque estamos apegados a diferentes cosas, ideas, personas, etc. El riesgo del apego es que la persona se hace posesiva, tiene el temor de perder y se aferra de forma excesiva. Es el temor a perder el que nos hace proteger de forma excesiva. El ser posesivo no va a protegernos. Por otro lado, no podemos vivir sin apegos, sin establecer relaciones de pertenencia. Se trata de mantener el equilibrio de esta balanza:



Habr  momentos en nuestra vida donde las separaciones aumentan y otros donde los apegos son los que est n dominando.

### PRINCIPIOS GENERALES DE LA VIDA:

1.- NO SE PUEDE VIVIR SIN SUFRIR (Realismo). Esto no es bien aceptado. Es bueno tener espacio para el placer. Pero es negativo absolutizar el placer y resistirnos al dolor. De esta conducta derivan diferentes problemas: drogadicción, alcoholismo..., por no aceptar el dolor huimos incrementando así el dolor. Es un lento suicidio.

2.- NO SE PUEDE SUFRIR SIN TENER ESPERANZA (Fecundidad). No es el sufrimiento el que nos salva; esto será dolorismo, o sea dar un valor al sufrimiento en sí mismo. No es el dolor el que nos salva. Es el amor con el que podemos vivir el dolor. La fecundidad está en vestir de esperanza los momentos dolorosos de la vida. Aprender a transformar ese dolor en algo que nos hace más sabios, más humanos. El dolor nos puede transformar. Hacernos más sensibles. El dolor nos pone en contacto con nuestra fragilidad, impotencia. Nos libera de nuestras ilusiones para afrontar la vida.

3.- NO SE PUEDE TENER ESPERANZA SIN ABRIRSE. (Comunión). Cerrarnos en el dolor nos produce depresión. Existe un tanto por ciento más o menos alto de depresiones en la población (con distintas intensidades). Personas cuyo dolor se transforma en un tumba. Renuncian a vivir. Abrirse significa no pensar sólo en nuestro dolor. Se pueden conectar a las personas heridas y poco a poco transformarse en sanadores. Si la herida se cierra en falso, se pudre. Si se cura, se forma cicatriz, esta es la parte más dura del tejido.

## CARACTERÍSTICAS DE LAS PÉRDIDAS:

Las pérdidas son:

**INEVITABLES:** No podemos evitar que las personas se vayan, se mueran, que los hechos ocurran...

**UNIVERSALES:** Todos las experimentamos, en todas las culturas, momentos, lugares...

**DISTINTAS Y CON DIFERENTE INTENSIDAD:** El significado de la pérdida está conectado con el lazo afectivo. No es el valor objetivo del bien perdido sino la intensidad del lazo creado con la persona, o el objeto perdido.

## CONSIDERACIONES REALISTAS SOBRE LAS PERDIDAS.

1.- Todas las relaciones se acaban

2.- Aproximadamente cada diez años los adultos pasan por un proceso de transición en el cual cambian el sistema de valores, los objetivos y las necesidades.

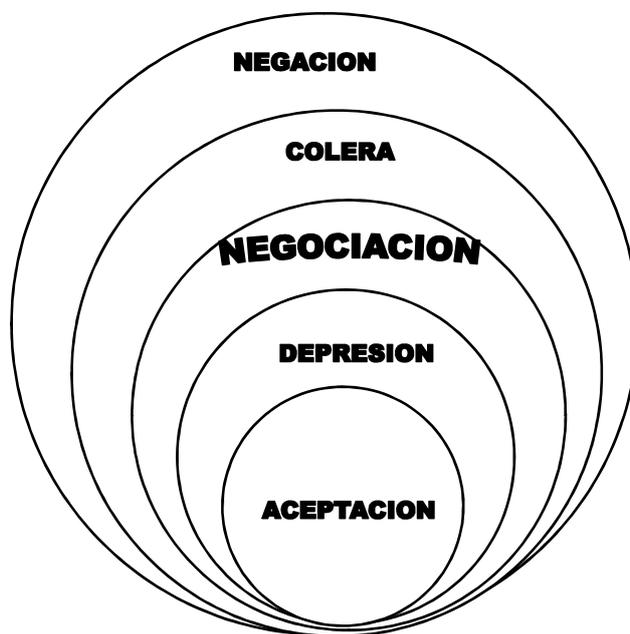
3.- Una pareja equilibrada que ha vivido junta durante 40 años pasa por 4 relaciones distintas durante ese período.

Aceptar el morir, vivir el cambio es un pasaje necesario para renovarnos. Es un principio en la vida. Perder significa ganar.

Si quieres vivir, practica el morir *(En este momento A. Pangrazzi nos propuso hacer un ejercicio: pensar cuáles son los bienes que consideramos más importantes para nosotros. Posteriormente nos situó en la pérdida, haciéndonos imaginar que teníamos que ir renunciando a ellos).*

# FASES DEL DUELO

Según Elisabeth Kübler Ross, hay 5 fases por las que hemos de pasar en el duelo: Negación, ira, negociación, depresión y aceptación.



Inevitablemente perdemos todo aquello a lo que estamos agarrados.  
La forma de acompañar a otros, sea quienes sean, incluso nuestros hijos, es hacerles saber que "estoy aquí" "no puedo cambiar tu dolor, pero estoy aquí, presente en el amor.

# DUELO

## FACTORES EN LA ELABORACIÓN DE LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO

- 1.- ASPECTOS CIRCUNSTANCIALES
- 2.- RELACIÓN CON EL DIFUNTO
- 3.- RECURSOS EXTERNOS
- 4.- RECURSOS INTERNOS

### 1.- FACTORES CIRCUNSTANCIALES DEL DUELO

- Causas de muerte
- Edad / sexo
- Situación económica
- Factores autobiográficos (salud física, psíquica...)
- Duelos pasados no resueltos
- Uso de alcohol, drogas...

### CAUSAS DE MUERTE

La causa de la muerte, influyen mucho sobre el tipo de duelo que se viva. No es lo mismo la muerte de un niño que de un adulto que ha tenido además una enfermedad crónica, etc.

NIÑOS: Es este un factor importante, cuestiona mucho y estamos indefensos para asumir la muerte de un niño. Los padres quedan muy rotos

ENFERMEDAD CRÓNICA: de tipo pulmonar, o hemodiálisis, etc., donde se van apagando poco a poco.

ENFERMEDAD TERMINAL: Cuando el desenlace ya se espera, se vive el duelo anticipado.

VEJEZ: Se pierden roles, facultades, protagonismo dentro de la comunidad, etc. El anciano simboliza las pérdidas y es un acercamiento a la última gran pérdida.

MUERTE IMPREVISTA: Se sale al trabajo, a pasear o correr, etc., y a continuación una llamada avisando que ha ocurrido algo, te das cuenta de pronto que eres viuda, huérfano, etc.

DESASTRES NATURALES: Hay duelos que son comunitarios, referidos a muertes colectivas por este tipo de desastres.

ACCIDENTE: Deja un vacío enorme.

ASESINATO Y VIOLENCIA: Añade una carga al duelo, ya de por sí difícil.

SUICIDIO: La muerte no es por causa natural, ni por un error humano (accidente); ni por causa humana (venganza), sino que es la misma persona, en un momento de oscuridad, toma la vía de quitarse de en medio. Es importante la actitud de misericordia, no juzgar a los padres. Deja en los supervivientes sentimiento de culpa, de vergüenza (es la imagen social de la culpa)

## 2.- RELACIÓN CON EL DIFUNTO

\* TIPO DE RELACIÓN: P/E cercana/lejana sana/malsana (autoritarismo, posesividad...)

\* NIVEL DE DEPENDENCIA:

- \* Psicológico
- \* social
- \* Económico...

\* ROLES INTERPRETADOS POR EL DIFUNTO: Cada uno de nosotros, cada día interpreta diferentes roles. Cuando alguien muere está también asociado a los roles que desempeñaba. La pérdida del ser querido entraña múltiples pérdidas.

\* CAPACIDAD DE SACAR FUERZA DE LA RELACIÓN...: Hablamos de la capacidad que tienen muchas personas, cuando muere un ser querido, para dejarse estimular por la relación con el difunto para seguir adelante. La intensidad del duelo está conectada con la intensidad de la relación.

### 3.- RECURSOS EXTERNOS

Cuando perdemos a alguien, miramos alrededor a ver quién nos queda. La familia entera se derrumba, en función de la relación con el difundo/a.

FAMILIA.  
AMIGOS.  
CULTURA.  
IGLESIA.  
PROFESIONALES.  
GRUPOS DE PERTENENCIA.  
TRABAJO, etc.

Son soportes importantes que nos ayudarán a rehacer nuestra vida después de la pérdida del ser querido. Recursos valiosos que nos hacen recanalizar nuestra energía afectiva, pudiendo, incluso, dar un nuevo impulso a nuestra vida.

### 4.- RECURSOS INTERNOS

CULTURALES  
PERSONALES  
INTERPERSONALES  
ESPIRITUALES

#### CULTURALES

- Filosofía de la vida
- Formación conseguida
- Hobbies personales (música, arte, lectura...)
- Motivación a crecer
- Apertura a los demás
- Relación con el ambiente y con la naturaleza.

#### PERSONALES

- Carácter / Personalidad
- Confianza en sí mismo y autoestima
- Cualidades personales: realismo, optimismo, fuerza de voluntad...
- Capacidad de recanalizar los sentimientos
- Capacidad de asumir los retos de la vida y tomar decisiones.

## INTERPERSONALES

- Capacidad de contacto e iniciativa.
- Roles familiares y sociales interpretados
- Horizontes sociales de la persona
- Cualidades interpersonales como: responsabilidad, espíritu de colaboración, capacidad de escucha...

## ESPIRITUALES

- Relación con el Dios o el Trascendente
- Relación con la Iglesia o la religión de pertenencia
- Espiritualidad de la persona.
- Rol de la oración y meditación
- Integración de valores para dar sentido a la vida.
- Práctica de virtudes como la fe, la esperanza, la caridad...

Capacidades personales, formas de mirar y sentir la vida, la fe, etc., constituyen una serie de recursos internos que nos ayudan a hacer nuestro duelo, a afrontar las pérdidas de seres queridos.

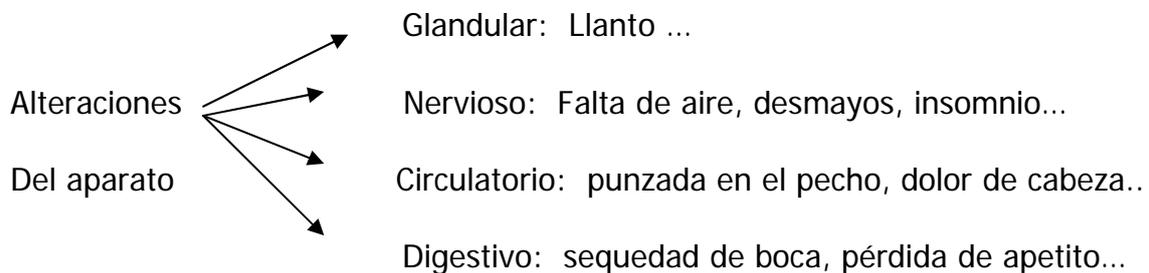
Hay imágenes de Dios que salen a la luz en el dolor. Gran parte del dolor del duelo, está conectado con las expectativas desatendidas..., ¿por qué Dios no ha intervenido? ¿por qué me hace esto, si yo le he pedido, he vivido según su palabra, etc.? El dolor nos despierta actitudes de una fe demasiado sencilla e inmadura. Pensemos que Jesús “nos ha salvado” a través de la cruz, no de la prepotencia y el éxito... El contexto cultural nos transmite, también, una tradición religiosa. No es del todo mérito nuestro, sino una herencia de fe que tenemos. La espiritualidad está conectada más con lo personal. Para muchos es difícil definir donde acaba la tradición religiosa y dónde comienza la espiritualidad personal.

Importante vivir el ocaso con sus colores. Vivir cada etapa y acontecimiento de la vida, porque la vida está constituida de ese “arcoiris de colores”.

# FENOMENOLOGÍA DEL DUELO

- FISICO
- MENTAL
- SOCIAL
- EMOTIVO
- ESPIRITUAL

## MANIFESTACIONES FÍSICAS



Inquietud, movimientos repetitivos, cansancio, falta de fuerzas, erupciones de la piel, calambres en el estómago, falta de deseo sexual...

## MANIFESTACIONES MENTALES

- Pensamientos distorsionados: "No quiero vivir sin ella".
- Imágenes obsesivas (últimas escenas).
- Dificultad para concentrarse.
- Pérdida de los intereses.
- Búsqueda de la persona difunta:
  - Fotografías
  - Objetos personales
  - Lugares significativos
  - Percepciones auditivas o visuales
  - Sueños...

## MANIFESTACIONES SOCIALES

- Resentimiento
- Envidia
- Clausura / Aislamiento
- Sensación de no pertenencia y búsqueda de nuevas amistades
- Elaboración de una nueva identidad

## MANIFESTACIONES ESPIRITUALES

- Consciencia de la propia finitud e impotencia
- Caída de la ilusión de inmortalidad
- Reacciones hacia Dios:
  - Amargura y resentimiento
  - Sentido de abandono
  - Protesta comportamental
  - Indiferencia
  - Renovada confianza en El.
- Búsqueda de significado en el dolor y en la vida que continua.

## MANIFESTACIONES EMOTIVAS

### ABANICO DE SENTIMIENTOS:

- CHOQUE: Aturdimiento, pánico, incredulidad...
- CÓLERA CONTRA: Dios, el médico, el propio difunto...
- CULPA: Irracional, normal, idealización del difunto, condicionamientos sociales.
- TRISTEZA, SOLEDAD
- MIEDO, ANGUSTIA
- DEPRESIÓN
- ALIVIO...

De todos los sentimientos, la tristeza es el más prolongado en el tiempo. Puede incrementarse en momentos: por la noche, fin de semana, cumpleaños, Navidad, la canción favorita, etc.

Lo importante es el movimiento: uno puede ir y venir, puede progresar y regresar. El problema es mantenerse estancado.

El miedo y la angustia, se experimentan en función de la dependencia con el difunto.

La espiritualidad puede ser un recurso que nos ayude a canalizar los sentimientos.

Es importante tener recursos sencillos, cuando acompañamos a otros en sus duelos, por ejemplo tener pañuelos a mano para dar y dejar que el otro llore.

## FRASES A EVITAR

Porque dañan, las usamos queriendo consolar y animar a los otros, pero lo cierto es que podemos hacer mucho daño con ellas. Algunas de estas frases son:

“Es la voluntad de Dios”.

“Sé como te sientes”, en lugar de decir “Cuéntame, ayúdame a entender”

“El tiempo cura todo”, pero el tiempo por sí mismo no cura nada, sino aquello que hacemos con el tiempo.

“El/ella, es feliz ahora”, o sea, conmigo no estaba bien, no era feliz...

“Te casarás de nuevo”, cuando la persona está viviendo la pérdida, nosotros la proyectamos hacia el futuro y jugamos a ser adivinos.

“Tendrás otros niños”: confundimos infundir apoyo con hacer promesas. El verdadero signo de esperanza es aquel/aquella que se queda con el dolor, se queda junto al otro en el dolor.

“Tienes la suerte de tener otros hijos...” Sí, pero lo cierto es que ha perdido a este...

“Dios necesitaba de ella”... pintamos a un Dios caprichoso que se mueve en función de una serie de necesidades...

“Dios amaba verdaderamente a este niño y se lo ha llevado con él”... también yo lo amaba..., un dios que se vale de su supremacía para quitarnos los hijos....

“No llores...” ¿No es la cosa más normal del mundo llorar?...

“Olvida el pasado..., debes seguir adelante”... Hoy el riesgo es que no se tiene tiempo para elaborar el dolor. No hay que quedarse en él, pero sí dejarse tocar por él y elaborarlo.

## FRASES QUE AYUDAN

Tengamos en cuenta que la presencia habla mucho más que las palabras.

"No se qué decirte, pero estoy aquí para ti"...

"¿Puedo venir a visitarte?"

"Si te ayuda decirme lo que estás sintiendo"...

"Recuerdo esto, o esto otro (de la persona que se ha ido).."

"Tu rabia transmite lo que sientes en estos momentos"...

"La vida a veces es injusta..."

"Llora, te ayuda a liberar la tristeza que tienes dentro..."

"¿Quieres hablar o prefieres callar?.."

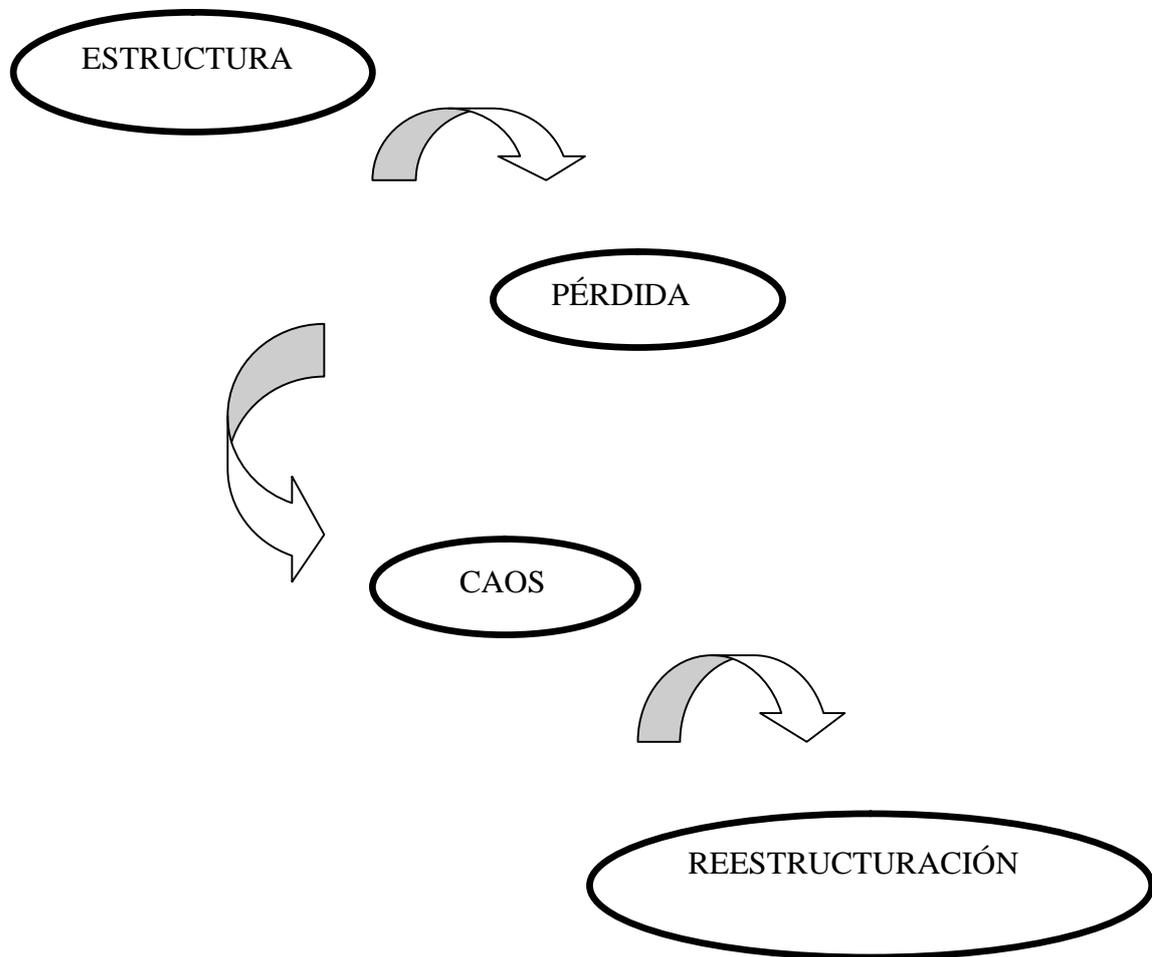
"¿Qué recuerdas en estos momentos..."

Estar dispuestos a acompañar a un paseo, un cafecito, etc.

## INTERVENCIONES EN EL DUELO

- Apoyo Moral, humano y espiritual. Los momentos difíciles son los meses siguientes.
- Interventos psicoterapéuticos: a veces se hace necesario acudir a un psicólogo, o psiquiatra, o psicoterapeuta.
- Interventos farmacológicos: También en ocasiones (pautados por un profesional) es preciso recurrir a fármacos: ansiolíticos, antidepresivos, somníferos, etc. Esto no quiere decir "tapar el dolor". Es importante dejar espacio al dolor, no hay que apagarlo, porque nos ayuda a hacer el duelo.
- Grupos de mutua ayuda

## EL PROCESO DEL DUELO



## LOS OBJETIVOS DEL DUELO

- 1.- EXPRESAR EL DUELO
- 2.- ACEPTAR LA PÉRDIDA
- 3.- ADAPTARSE A UNA VIDA CAMBIADA: Seguir con sus tareas, incorporar aquellas cosas que hacía la otra persona. Involucrar al resto de la familia, etc.
- 4.- INVERTIR EN NUEVAS RELACIONES: Involucrarse en nuevas tareas como ayudar a otros...

## TIPOS DE DUELOS

1.- ANTICIPATORIO: Éste se vive cuando la muerte aparece más o menos "cercana" en la vejez, la enfermedad crónica.

2.- NORMAL

3.- RETARDADO: Hay personas que se olvidan de sí mismas, atienden a todos y a todo y no tienen tiempo de ocuparse de su propio dolor. Puede ser que pasadas unas semanas o meses, algún acontecimiento (otra muerte por ej.), de pronto comienzan a llorar, en realidad no por la persona muerta ahora, sino por su ser querido. A veces pasan años con conductas de rebeldía, evasión etc., esto es también un duelo "retardado".

4.- CRÓNICO: Se complica la situación anterior. Es una forma de depresión, un retiro de la sociedad. Demuestro a la persona querida que la amo renunciando a vivir yo. Le demuestro mi fidelidad renunciando a la vida. Es una especie de muerte en vida.

5.- PATOLÓGICO: El duelo se transforma en patología, en enfermedad, que puede ser física, psíquica, etc.

## DUELOS RESUELTOS

El duelo está resuelto cuando:

- Los sentimientos de amargura y resentimiento se han superado
- Prevalece un sentido de reconciliación con lo sucedido.
- La energía emotiva involucrada en el apego está liberada y canalizada para nuevas relaciones y proyectos.
- El sobreviviente es capaz de buscar un sentido en lo que ha sufrido.
- Se recuerda al ser querido sin llorar / sufrir.

## PROBLEMAS EN EL DUELO

LA NO ELABORACIÓN DEL DUELO PUEDE PROVOCAR:

- Enfermedades psicosomáticas
- Problemas psíquicos
- Aislamiento social
- Muerte anticipada (debido a problemas cardiacos, accidentes, suicidios...)

## OBSTÁCULOS PARA LA SANACIÓN

Son una serie de actitudes que nos impiden hacer el recorrido de duelo e integrar la pérdida. En ello juegan un papel importante la madurez de la persona, los constructos y recursos culturales, familiares, espirituales, etc.

- 1.- Uno de ellos es la imposibilidad de dar un sentido a la pérdida (no se integra, todo es absurdo...)
- 2.- Ambivalencia que interfiere con la aceptación: por ej. Remordimientos, confusión, etc.
- 3.- Poca estima de sí mismo, especialmente si la unión era de dependencia del difunto para tener seguridad emotiva.
- 4.- Sentimientos de protección y de fidelidad en relación con el difunto (permanecen de luto para no olvidar o traicionar su memoria)

Como vemos, nos favorecen hacer un duelo retardado o patológico.

## PROCESO DE AYUDA A LA PERSONA EN DUELO

- 1.- Comprender y acoger las heridas, sus sentimientos, pensamientos, actitudes, etc., sin juzgar, sin decirle al otro lo que debería sentir, pensar, etc., simplemente acogiendo lo que vive, porque necesita drenar.
- 2.- Identificar los recursos: culturales, relacionales, espirituales..., presentes en la persona que hace el duelo (nos da una idea de las herramientas con que cuenta para salir adelante)
- 3.- Explorar objetivos y líneas de acción para re-involucrarse en la vida.

No todo esto vamos a ser capaces de hacerlo nosotros solos, es importante saber hasta donde es nuestro papel y hasta donde comunicar y derivar a otras personas más capacitadas que nosotros.

## TRES ACCIONES COORDINADAS PARA MADURAR

¿Qué hacer con las capacidades que te quedan?. Es importante integrar las facetas que cada uno tiene:

- REINTEGRAR EL PASADO
- VALORIZAR EL PRESENTE
- REFORMULAR EL FUTURO

## COMPORTAMIENTOS PROBLEMÁTICOS EN EL DUELO

(Labor Hospitalaria, N. 285-286, 2007 pág. 27-38)

- 1.- MUTISMO
- 2.- VICTIMISMO
- 3.- EGOCENTRISMO: El dolor nos hace egoístas. Si es excesivo, el ponerse en el centro de todo nos complica la vida y se la complicamos a los demás (familia, amigos, etc.).
- 4.- INMOVILISMO: La persona está estancada. No quiere hacer esto ni lo otro. Buscan excusas para no salir de casa, para no hacer cualquier cosa. Salir del duelo implica crecer.
- 5.- HIPERACTIVIDAD: Personas que no se paran nunca para ver lo que sienten. Se refugian en un montón de actividad.
- 6.- IDEALISMO: Idealizar a la persona que se fue no es sano. El realismo, reconocerle con sus luces y sus sombras, es una actitud sana.
- 7.- RITUALISMO: Los rituales son sanadores, ayudan a cerrar y a integrar el duelo y la pérdida. Pero podemos incurrir en un exceso, en hacer muchos rituales que se tienen que repetir, por ej., hacer una especie de museo con las cosas del que se ha ido, hacer de su cuarto una especie de mausoleo, etc.
- 8.- ESPIRITISMO: Buscar contactos con el espíritu del ser querido, se recurre a personas (que generalmente sacan grandes provechos económicos). De alguna manera nos negamos a dejar marchar...
- 9.- CINISMO: Personas que se vuelven muy duras, amargas, negativas, y se quedan como ancladas en estas posturas, siempre tienen una palabra amarga con que terminar, la vida es oscura, etc.

## RECORRIDOS PARA SANAR EL DUELO

- 1.- RECORRIDO ESPIRITUAL: El fármaco que alivia el dolor puede ser la fe en Dios, el compromiso con la Iglesia o la comunidad, la oración, la práctica de itinerarios espirituales.
- 2.- RECORRIDO DE AUTODESCUBRIMIENTO: El dolor, el sufrimiento produce creatividad llevando a la luz potencialidades escondidas (artísticas, humanas, etc.) formas creativas de dar a luz la expresión positiva del dolor.
- 3.- RECORRIDO DEL AUTOCUIDADO: Aprender a cuidar de nosotros mismos a través de ejercicios físicos, paseos en la naturaleza, práctica del yoga y un estilo de vida sano que fortalece la autoestima, etc. Si estamos en exilio dentro de nosotros vamos a sentirnos en exilio en el mundo. Amar nuestro cuerpo, nuestro pensamiento, etc.
- 4.- RECORRIDO AFECTIVO: El afecto de la familia, las amistades, los compromisos con otros, infunden razones para ir saliendo adelante.

5.- RECORRIDO DE DONACIÓN O SOLIDARIDAD: El vacío se hace llamada para abrir el corazón a una comunidad más vasta y dar un sentido de misión al dolor, creando grupos de apoyo en el duelo. El amor es el fármaco que sana el dolor.

6.- RECORRIDO CULTURAL: Sanar el vacío con estímulos cognitivos (lecturas, encuentros, cursos, viajes, formación...)

7.- RECORRIDO DE LA MEMORIA: Importante recordar. Algunas personas o familias han seguido el recorrido de la memoria intentando inmortalizar al que se ha ido a través de una fundación, etc.

## ACTITUDES ESPIRITUALES PROBLEMÁTICAS

1.- IMÁGENES DE DIOS PERCIBIDO COMO:

- Castigador
- Ausente
- Injusto
- Malvado
- Indiferente...

2.- LA CONVICCIÓN DE QUE PORTARSE BIEN SERÁ UNA GARANTÍA CONTRA EL DOLOR, las desgracias, etc. Las cosas "malas" pueden sucederle a las personas buenas también, porque estamos dentro de la vida y lo que nos sucede no es pago ni castigo de nada.

3.- LA NECESIDAD DE BUSCAR RESPUESTAS CLARAS, LÓGICAS AL DOLOR. Hay tragedias que no se pueden explicar. Si no pretender respuestas lógicas, va a sufrir más. En el misterio podemos ingresar, pero no lo podemos explicar. Es necesario meternos en él como en la niebla. La persona que aprende a convivir con la pregunta es la que sana el dolor, no la que tiene respuestas.

4.- LA EXPECTATIVA QUE QUIEN CREE NO SUFRE COMO QUIEN NO TIENE FE. El sufrimiento depende de las características del lazo, del carácter de la relación con las personas y las cosas, no de tener o no fe.

5.- FRASES PRONUNCIADAS EN EL DUELO QUE PUEDEN DAÑAR: En lugar de consolar (como pretendemos) podemos hundir.

# PAPEL SANANTE DE LA IGLESIA EN EL DUELO

LA LITURGIA

ORACIÓN EN CASA DEL DIFUNTO

LOS RITOS DE SEPULTURA Y MISA DE EXEQUIAS

MISAS DE ANIVERSARIOS PARA LOS DIFUNTOS

Sin rituales las experiencias humanas se quedan incumplidas. Los ritos nos ayudan a manejar las pérdidas.

## BENEFICIOS DE LOS RITOS

- 1.- Se afronta la realidad de la muerte
- 2.- Se favorece la liberación de las emociones.
- 3.- Se ritualizan el adiós de la comunidad ofreciendo apoyo a los familiares.
- 4.- Se evangeliza la vida reflexionando sobre la muerte.

## EL ANUNCIO PASCUAL

- Proclamación de la esperanza cristiana: La Pascua: integración del Viernes Santo y de la Resurrección de Cristo.
- El destino del hombre es la unión plena con Dios.

CUANDO NACÍ  
TODOS ESTABAN CONTENTOS  
SOLO YO LLORABA.  
CUANDO MORÍ  
TODOS LLORABAN Y  
ESTABAN TRISTES,  
SOLO YO SONREÍA Y  
ESTABA CONTENTO.