

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 Ti, tal vez, las alegrías?
No es posible, sin Ti, ni eso ni nada.
¡Guíame en lo que falta paso a paso!

Antonio Fernández Molina



PARA LEER...

GRÜN A., "La unción de los enfermos. Consuelo y ternura". San Pablo, Madrid, 2001.

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



Las Fases del duelo

FASE I

Shock, insensibilidad, estupefacción

Nada parece real al doliente. Está como en trance. La gente le habla y no responde: se siente espectador. No puede concentrarse ni tiene energía; está aturdido, paralizado y los sentimientos como dormidos, anestesiados. Su comportamiento podría interpretarse a veces como de serenidad, pero el doliente se desmorona en cuanto se da cuenta de la realidad.

Negación, incredulidad

"No es a mí"; "ha habido un error"; "estoy soñando". La doliente habla en tiempo presente del fallecido. No renuncia a la esperanza de que va a volver. "No ha ocurrido nada". Los profesionales deben evitar en esta fase los eufemismos, evasiones y fantasías.

Pánico

El doliente sólo puede pensar en la pérdida y está paralizado por el miedo: miedo a perder los nervios y el control, a no poder concentrarse, a volverse loco, a lo desconocido, al futuro. ¿Qué me va a ocurrir? El doliente está emocionalmente desorganizado; se siente solo, triste, vacío, confuso, desamparado y desesperado, postrado y lleno de desolación. La idea de suicidio no es infrecuente. Este pánico es normal y hay que decírselo.



Sentimientos y emociones en esta etapa:



El dolor, emoción humana básica absolutamente normal, aún siendo universal, es extremadamente personal. Nunca se hacen dos duelos iguales. Cada persona llora la muerte de su ser querido de un modo diferente. En estos primeros momentos, el dolor es aterrador e irregular y se expresa a través de una gama extensa de sentimientos, con reacciones muy variadas y a menudo contradictorias.

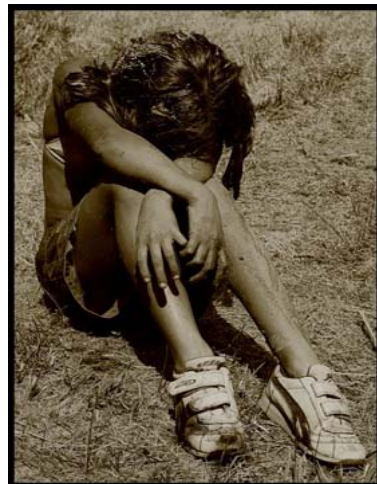
Son frecuentes los sentimientos de "*oportunidad perdida*" en esta relación. También los de inseguridad: no sabe uno dónde está; la tierra que pisa ya no es firme. Como se ha apuntado, aparecen a menudo sentimientos de desesperación (e incluso la idea de suicidio).

La desolación y el llanto son muy frecuentes en un primer momento; éste es precisamente el tiempo en que el doliente debe afligirse, y suprimir o ignorar las reacciones de dolor puede retrasar o alterar el duelo. Por el contrario, las emociones que se sienten, al ser expresadas, ayudan a emerger frustraciones. Hablar del muerto y llorar, alivia y hace que se compartan sentimientos con otros. El identificar estas emociones: "*estoy triste*", "*estoy furioso*", "*estoy dolido*", desahoga y sirven de cauce para que las penas fluyan.

Las formas de respuesta a la aflicción pueden manifestarse por diferentes *sensaciones físicas*: náuseas, vértigo, palpitaciones, opresión en la boca del estómago, en el pecho, vacío en el estómago, sequedad de boca, ahogo, hipersensibilidad al ruido, fatiga, dolores de cabeza, de espalda.

Aquellos que *bloquean la percepción*: "desmayos" o "desfallecimientos", estados crepusculares, o bloqueos pseudo catatónicos (inmóvil, rígido y sin respuestas).

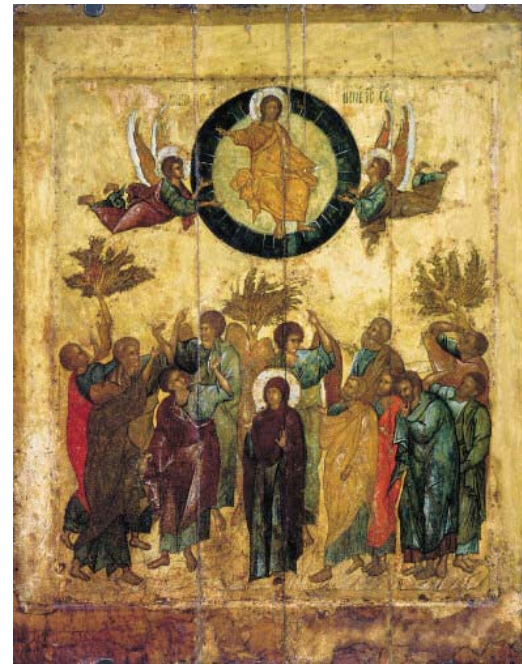
Aquellos que *alteran la motricidad*: parálisis de partes del cuerpo, inhibición de movimientos, automatismos motores regresivos (balanceo) o repetitivos sin sentido, suspiros interminables Esta fase puede durar horas, días o semanas.



EVANGELIO (Mt 28, 16-20)

Lectura del santo Evangelio según San Mateo

En aquel tiempo, los once discípulos se fueron a Galilea, al monte que Jesús les había indicado. Al verlo ellos se postraron, pero algunos vacilaban. Acercándose a ellos, Jesús les dijo: Se me ha dado pleno poder en el cielo y en la tierra. Id y haced discípulos de todos los pueblos bautizándolos en el nombre del Padre, y del Hijo, y del Espíritu Santo; y enseñándoles a guardar todo lo que os he mandado. Y sabed que yo estoy con vosotros todos los días hasta el fin del mundo.



COMENTARIO

Yo estuve allí, en el monte de Galilea, dos mil años después en un viaje de peregrinación con mis amigos, con los nuevos apóstoles y puedo proclamar, con sencilla voz, que se sigue cumpliendo su palabra; que después de tanto tiempo sigue presente con nosotros, a nuestro lado sin apartarse. No se ha destruido como los palacios que nos rodeaban, ni quemado como muchas de las construcciones abrasadas por los romanos y por las innumerables guerras que han ocurrido en Galilea.

Jesucristo no manda a sus seguidores a edificar fortalezas, ni templos (ya lo hizo con Salomón en su tiempo), sino a que bauticen en el nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo, a que difundan la buena nueva del amor que salva. De corazón a corazón, hombro con hombro, mano que ayuda a otra mano.

Se declara como padre y nos proclama como hijos. En una cadena de amor inseparable.

¡Padre, espérame que te sigo!

Juan Linaza Garzón