



# Las Fases del duelo

## 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

"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

## 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 anoecer 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*