



<< Vivir quiere decir “para mí crecer, y esto significa también que hay pequeños y grandes cambios”. Los cambios –especialmente los grandes, como cambio de lugar, cambio de empleo, matrimonio, ser madre, etc.- me da mucho trabajo. Con el tiempo he descubierto una evolución... Desde que conozco este proceso puedo aceptar mejor algunos miedos, también intranquilidad, fantasías oscuras o tristeza; yo sé que pertenecen a los cambios y tienen que ser vividos. >>

MARIA ALBRECHT-BOHNKE



P. Picasso, Ciencia y caridad, 1905

PARA LEER...

BASURCO X., “Historia de la liturgia”. CPL, Barcelona, 2002.

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

Elaborar Sanamente el duelo

HORIZONTES DE CRECIMIENTO EN EL DUELO

1.- La aceptación cognitiva de la pérdida.

El primer paso consiste en sanar la mente. El impacto con pérdida, especialmente si es grave, puede trastornar a la persona, alterar el sueño, impedir la concentración, contaminar los recuerdos, bloquear la capacidad de tomar decisiones, debilitar la motivación y el deseo de vivir. El proceso de curación requiere una actitud mental realista y positiva.

La pérdida, en general, no se elige, pero si se puede elegir la actitud con la cual responder.

Hay quien de un distanciamiento sale más maduro y quien más confuso, quien más sensible a las relaciones y quien más solo, quien más atento a lo que es esencial y quien más absorto por lo efímero. Un criterio para la elaboración positiva del duelo tiene relación con la capacidad del sobreviviente de modificar de modo constructivo los propios hábitos, decisiones y comportamientos en base al nuevo cuadro de la situación.

2.- La aceptación emotiva de la pérdida.

La salud de la mente pasa por la vía del corazón. Es allí donde se anidan los sentimientos suscitados por la pérdida. Frecuentemente, el patrimonio emotivo permanece reprimido, negado o viene somatizado. Dos peligros amenazan este momento:

a) La impulsividad que se manifiesta en el desborde de las emociones.

b) El excesivo control que se manifiesta en una conducta fría y distante que

enmascara el volcán de estados de ánimos que habitan la persona.

- Los sentimientos invocan acogida para no ser relegados al olvido.

- Las emociones ignoradas no desaparecen pero, como niños frustrados, retornan al centro de la escena reclamando atención a través de enfermedades psicosomáticas.





Sentimientos frecuentemente presentes en las pérdidas están relacionados con la tristeza y la soledad, la amargura y la disconformidad, el ansia y el miedo.

A veces, son intensos e impetuosos, en otras circunstancias más tenues y pasajeros; en general están relacionados entre ellos y se alternan en la vivencia cotidiana. Si son debidamente acogidos y canalizados, con el paso del tiempo, tienden a debilitarse. Dos sentimientos particularmente

críticos para una elaboración del duelo están relacionados, por una parte, con el modo de manejar el sentimiento de culpa, y por otra parte, la cólera ó /resentimiento que muchos experimentan seguidamente después de una pérdida.

3.- La aceptación comportamental de la pérdida.

El resultado de un cambio en el “modo de pensar” se refleja en el “modo de sentir” y esto, a su vez, influye en el “modo de hacer” y de comportarse la persona.

En la práctica, la superación de una pérdida requiere entre esfuerzos o acciones coordinadas:

- Reintegrar el propio pasado.
- Valorizar el propio presente.
- Reformular el propio futuro.

En la medida en la cual el individuo se mueve en esta óptica constructiva, cicatriza las heridas y está en grado de rediseñar el propio proyecto de vida.

El itinerario de gradual curación prevé que, después de la fase inicial de desmoronamiento o de shock y una vez superados los sentimientos y las reacciones más intensas, la persona sea capaz de reanudar las relaciones, recuperar los intereses, desarrollar nuevos hábitos, asumir las propias responsabilidades familiares, sociales y profesionales.

Oremos, pensemos, Ecuménicamente

“Dios está más cerca de ti que tu vena yugular” Corán

¡Ven, ven, quienquiera que seas, ven!

Infel, religioso o pagano, poco importa.

Nuestra caravana no es la de la desilusión!

Nuestra caravana es la de la esperanza!

¡Ven, aunque hayas roto mil veces tus promesas!

¡Ven, a pesar de todo, ven!

Yalal ad-Din Muhammad Rumi



EVANGELIO (Mt 7, 21-27)

Lectura del santo Evangelio según San Mateo

En aquel tiempo, dijo Jesús a sus discípulos:

- No todo el que me dice «Señor, Señor» entrará en el Reino de los Cielos, sino el que cumple la voluntad de mi Padre que está en el cielo. Aquel día muchos dirán: Señor, Señor, ¿no hemos profetizado en tu nombre, y en tu nombre echado demonios, y no hemos hecho en tu nombre muchos milagros?

Yo entonces les declararé: Nunca os he conocido. Alejaos de mí, malvados. El que escucha estas palabras mías y las pone en práctica se parece a aquel hombre prudente que edificó su casa sobre roca. Cayó la lluvia, se salieron los ríos, soplaron los vientos y descargaron contra la casa; pero no se hundió, porque estaba cimentada sobre roca.

El que escucha estas palabras mías y no las pone en práctica se parece a aquel hombre necio que edificó su casa sobre arena. Cayó la lluvia, se salieron los ríos, soplaron los vientos y rompieron contra la casa, y se hundió totalmente.

COMENTARIO

Dicen que un viejo monasterio del centro de Europa vivía un viejo monje. A lo largo de su larga vida, había largamente soñado con realizar un largo viaje a las lejanas tierras de Israel. Aunque no tenía bienes, había ahorrado los céntimos que había encontrado en el suelo. Uno a uno, a lo largo de toda su vida, para poder llevar adelante su anhelo.

Dicen que ya muy mayor y viendo que su vida llegaba a término, pidió autorización al superior de la comunidad para poder realizar el viaje. Éste comprendiendo el valor que para el viejo monje tenía ir a ver el Sepulcro del Señor, lo autorizó.

Preparó todo, no necesitaba mucho –la verdad- e inicio el camino. Al poco encontró a un hombre desvalido, pobre, enfermo, harapiento sentado al borde del camino. El viejo monje se sentó con él para compartir algo de la comida que llevaba para su viaje. Preguntado por su viaje, el viejo monje le hizo saber que se dirigía a Tierra santa, en concreto a Jerusalén. Que su intención era visitar el Santo Sepulcro, llegado allí daría tres vueltas al templo, entraría dentro, rezaría una oración y a la salida ofrecería la limosna ahorrada durante toda la vida y se quedaría allí para descansar para siempre junto al Señor.

Dicen que el pobre hombre desvalido le dijo: ¿por qué no lo haces conmigo? ¿por qué no caminas alrededor mío?, ¿por qué no rezas conmigo?, ¿por qué no me ofreces a mí tú limosna?, ¿por qué no te quedas conmigo?

Dicen, pero sólo lo dicen, que el sepulcro del monje y el del pobre hombre desvalido están vacíos.

Isabel Gómez Jiménez y Javier Gómez Jiménez