

Las caras del duelo

Encontrar la plenitud y la paz después
de una pérdida



*¿Qué aspecto tiene el duelo?
Se presenta con tal variedad de colores y tonalidades,
y muestra tantas caras... El duelo es parte de la vida,
una parte más grande de lo que muchos de nosotros advertimos;
ya que la pérdida es una compañera frecuente de la vida.*

Las caras del duelo escrita por Sonia Solomonson, correctora y escritora independiente, consejera de vida en Way2Grow Coaching en Streamwood, Ill.

Las citas bíblicas en castellano son de la versión Reina-Valera 1995. copyright © 1989 Division of Education of the National Council of Churches of Christ in the United States of America

Copyright ©2010 Mujeres de la Iglesia Evangélica Luterana en América. Todos los derechos reservados. Reproducción autorizada para su utilización en las unidades congregacionales, claustros, conferencias, y organizaciones de mujeres sinodales de Mujeres de la IELA, siempre que cada copia se reproduzca en su totalidad y lleve este aviso de copyright. Todo otro permiso de reproducción deberá dirigirse a women.elca@elca.org.

¿Sabía usted?

Los recursos de Mujeres de la ELCA, como éste, están disponibles gratuitamente a personas, grupos pequeños y congregaciones.

Cubriendo una variedad de temas, estamos trayendo perspectivas luteranas y nuevas voces a temas importantes. Al hacer una donación a Mujeres de la IELA, ayudará a continuar y expandir este ministerio educativo importante.

Para hacer una donación visite womenoftheelca.org, o por correo a Mujeres de la IELA, Centro de Procesamiento de Regalo IELA, P.O. Box 1809, Merrifield, VA 22116-8009.



Las caras del duelo

Encontrar la plenitud y la paz después de una pérdida

Índice

Cómo utilizar este recurso **página 4**

Una receta, una estación **página 5**

Cuando atravesamos un duelo, cada una recorre un viaje diferente. Nadie nos puede decir cómo hacer ese duelo. Su proceso es su proceso.

Un viaje difícil **página 8**

Sea como fuere que comience, sabemos que nos coloca en un viaje que preferiríamos no emprender. Sin embargo, ese viaje nos puede transformar.

Aceptar los sentimientos **página 12**

No evite el dolor; la única forma de superar el dolor es atravezándolo; no se trata de pasar por debajo, por arriba ni de dar un rodeo.

Cómo utilizar este recurso

Este recurso puede adaptarse para ser empleado en distintos contextos. Está organizado en tres partes o sesiones, pero puede reformularse para aplicarlo en un retiro de un día o en forma individual.

En forma individual, las preguntas pueden utilizarse para la reflexión personal y como plegarias, o quizás prepararlas para conversarlas con un pastor, un mentor, un consejero o un amigo íntimo.

En un entorno grupal, las preguntas también servirán como disparadores de debates en grupos de apoyo para personas que han sufrido la pérdida de su cónyuge o de un miembro de su familia, o en grupos de apoyo para desempleados o para quienes padecen una enfermedad crónica, infertilidad, o quienes están atravesando un divorcio o un conflicto en su congregación. En ese tipo de grupos, quienes oficien de líderes deberán adoptar reglas o pautas para el debate; entre otras, que los participantes mantengan la confidencialidad de todo cuanto se trate durante el encuentro. Ese tipo de reglas ayuda a crear un espacio seguro para que todos los participantes hablen abiertamente sobre lo que están viviendo.

Tanto en un grupo o en forma individual, las preguntas, las reflexiones y los debates pueden ser un buen punto de partida para *llevar un diario íntimo*. Para aprender más acerca de cómo utilizar un diario en su caminata espiritual, consulte [“Lleve un diario: Cree su propia escritura sagrada”](#).*

Ya sea en forma individual o grupal, la vivencia de este recurso puede verse mejorada en un espacio sagrado. Para saber más acerca de la forma de crear espacios sagrados para la oración, la meditación o el pensamiento espiritual, consulte [“Espacios sagrados.”](#)*

Tenga presente que este recurso está destinado a ayudar a las lectoras para que aprendan y reflexionen acerca del proceso del duelo; no se trata de ocupar el lugar de un profesional. Si el sentimiento de pérdida o duelo que está atravesando es abrumador o le impide funcionar en su vida diaria, la alentamos firmemente a que busque un profesional de la salud mental o un apoyo psicológico adecuado. Hable con su pastor o con su médico, la guiarán para encontrar los servicios que puedan ayudarle.

* Quienes lean la versión impresa de este recurso, pueden encontrar estos dos programas en www.womenoftheelca.org. Están disponibles en documentos en PDF que se descargan en forma gratuita.

Una receta, una estación

Cuando atravesamos un duelo, cada una recorre un viaje diferente. Nadie nos puede decir cómo hacer ese duelo. Su proceso es *su* proceso. Al igual que en el libro *Sopa de Lágrimas* (consulte la lista de libros y recursos al final), cada una necesita hacer su propia receta de sopa, llenar la olla con lágrimas, sentimientos, recuerdos, desazones y más. Su sopa no tendrá el mismo sabor que la mía. La suya no tardará lo mismo en cocinarse que la mía. Se trata de un proceso individual, y nunca debemos juzgar el duelo de otra persona.

Sesión 1: Una receta, una estación

Hace poco pasé un fin de semana con una muy querida amiga cuyo amado esposo había muerto hacía apenas un poco más de un año. Para ella en este mismo momento, el duelo se viste de colores apagados. La comida ya no sabe tan rico como antes, nada es muy divertido y limita los lugares a los que va sola. Los colores brillantes no han regresado todavía a su vida.

Hace unas semanas, me visitó otra querida amiga cuyo amado esposo también había muerto hacía apenas un poco más de un año. Su duelo, aunque todavía era visible, había recuperado nuevamente algunos colores y tonalidades brillantes. Se ha embarcado en nuevos proyectos, todavía disfruta cocinar y muchas veces comparte sus comidas con otras personas, y parece estar encontrando una nueva vida "normal" para ella.

Ayer estuve con una amiga que apenas unas horas antes supo que había quedado sin trabajo. Estaba paralizada. Todavía no sabemos qué forma adoptará su duelo. Recuerdo ese proceso, también, porque hace un año yo fui víctima de una "Reducción de personal", después de 22 años en la misma oficina. Recuerdo que durante días no pude llorar después de que me dijeron que mi puesto y yo habíamos sido eliminados. Simplemente estaba atónita y paralizada. El proceso de mi duelo tenía un aspecto diferente de un día a otro, de un mes a otro. Redescubrí el efecto de sentirme como si estuviera en una montaña rusa durante mi duelo; entraba y salía de sentimientos de enojo, tristeza, desesperación, temor; y muchas emociones más. Ahora, un año después, mi duelo se viste de prendas con los colores que impone la esperanza en una nueva vida y en sueños renovados.

Mientras escribo esto, otra amiga aguarda el rescate de su amado y prometido, perdido en las montañas que recorría como mochilero. ¿Cuáles son las

emociones que llenan sus días mientras espera, a la entrada del sendero, que los rescatistas encuentren a su amado? Algunos días vive llena de esperanzas, pero ahora el temor la invade. Y para todos aquellos a quienes nos importa ella y su prometido, nuestra espera y nuestro duelo transita por pasajes de esperanza y temor también.

Recuerdo el duelo que atravesé después de mi divorcio, hace unos 24 años. El gris era el color más habitual en mi paleta durante esos días. Una querida amiga, una de las pocas que permaneció a mi lado para recorrer este viaje junto a mí, me recordó hace poco, como ella y su esposo seguían llamándome, visitándome y escribiéndome. "Era como si hubieras caído en un pozo y hubieras corrido la tapa para quedar atrapada en él", dijo ella. "No pudimos acercarnos a ti durante mucho tiempo". Yo simplemente no podía salir del encierro ni tampoco aceptar su amor o que se preocuparan por mí. Hice todo lo posible para ayudar a mis hijos a través de esta experiencia y también para tratar de ayudar a mi familia a comprender lo que estaba sucediendo (aún a pesar de que apenas si lo entendía yo). Me siento sumamente agradecida a Dios por tener amigos que no me abandonaron; que fueron persistentes en su amor y en preocuparse por mí.

Y también tengo una amiga cuyo esposo ha rechazado un llamado como pastor de dedicación parcial, para poder concentrarse en su otro trabajo de dedicación exclusiva. Están dejando una comunidad a la que han amado y en la que se sintieron queridos y cuidados. "Es hora de avanzar", dijo su esposo. El duelo también se produce cuando nosotros mismos somos los que hacemos las elecciones de vida. Y mi amiga me dijo que el duelo de su esposo se expresa en forma indirecta, mostrando irritación ante las cosas más pequeñas; cosas intrascendentes que adoptan una significación inmensa ante sus ojos.

En cambio el estilo de ella, es procesar el duelo en forma más directa.

Hemos visto personas que quedan literalmente dobladas por el duelo ante la muerte de un ser amado. Y hemos visto otros que se presentan estoicos y fuertes. El duelo tiene muchas caras, sin lugar a dudas. Estoy segura que a medida que lea esto muchas de esas caras vienen a su mente.

Cuando atravesamos un duelo, cada una recorre un viaje diferente. Nadie nos puede decir cómo hacer ese duelo. Su proceso es *su* proceso. Al igual que en el libro *Sopa de Lágrimas* (consulte la lista de libros y recursos al final), cada una necesita hacer su propia receta de sopa, llenar la olla con lágrimas, sentimientos, recuerdos, desazones y más. Su sopa no tendrá el mismo sabor que la mía. La suya no tardará lo mismo en cocinarse que la mía. Se trata de un proceso individual, y nunca debemos juzgar el duelo de otra persona.

Cuando mi familia y yo nos reunimos en el centro de cuidados paliativos para asistir a los últimos días de mi padre en esta tierra, recuerdo a una amable y dedicada asistente social que nos decía que seamos pacientes entre nosotros, porque cada uno vivirá este duelo de manera diferente. Agradezco que nos hiciera ese comentario. ¡Cuánta razón tenía! Algunos de nosotros hablábamos abiertamente, en presencia de mi padre, sobre lo que estaba por venir, mientras otros se sentían incómodos al pronunciar las palabras "muerte" o "muriendo" delante de él. Algunos llorábamos abiertamente; otros llevaban su duelo en lo más profundo. Algunos de nosotros necesitábamos de la soledad y un espacio para hacer nuestro duelo; otros necesitaban estar junto al grupo familiar.

Tampoco hay un cronograma para el proceso de duelo. No podemos anticipar cuánto tardará. No podemos anticipar la forma que adoptará. En general, no es lineal. Puede que avancemos a través de distintas etapas de duelo, pensando simplemente que estamos superándolo... cuando de repente: Una

canción, un olor o algún otro acontecimiento nos coloca nuevamente en el duelo. Muchas veces digo que todo lo que podemos hacer es abrocharnos los cinturones y prepararnos para el paseo. Es mejor estar preparado para *cualquier* cosa porque el duelo no es para nada predecible.

Mi amiga, que parece haberse reconectado con la vida después de que murió su esposo, me dijo: "la fe y un objetivo son tan importantes en el proceso de un duelo", y agregó, "aún a pesar de que éramos muy unidos y casi inseparables, cada uno vivió su propia vida y le dio al otro el espacio para no asfixiarlo". Cuando nuestra pareja muere, es tan importante que el otro haya conservado su identidad como un hijo único de Dios y sepa que tiene un propósito en la vida".

Ella tiene un rito para las noches, porque ese puede ser el momento de mayor soledad. "Antes de irme a dormir, me relajo en mi silla, escucho algunas canciones sencillas, agradezco a Dios por algunos gratos recuerdos, y entonces me preparo para ir a la cama". Encuentra la alegría de los muchos y maravillosos recuerdos que tiene y piensa en todas las bendiciones que su esposo aportó a su vida.

También parece haber estaciones para el duelo, cada una con distintos colores y cada una con un propósito diferente. En el otoño del duelo, nos dejamos caer del mismo modo que las hojas se sueltan de los árboles y caen al piso. El invierno del duelo es el tiempo de adentrarse en uno mismo, el viaje interior, un momento como de hibernación. En la primavera del duelo, la nueva vida comienza a surgir; y el verano es el momento en que la vida continúa, y permitimos que se alimente y crezca. Nuevamente, necesitamos recordar que este proceso rara vez es lineal. Puede que de la primavera pasemos nuevamente un tiempo por el invierno, pero el proceso de liberarnos muchas veces es continuo.

Para la reflexión, el debate o el diario personal



¿Cuáles son las imágenes de duelo que trae consigo (ya sea de duelos propios o de otra persona)?

¿Qué aprendizaje del duelo tuvo en su niñez? ¿Y de joven?

Mientras crecía, ¿de qué forma su familia hacía el duelo? ¿O no lo hacían?

¿Cómo han cambiado sus actitudes y los modos de ver el duelo a lo largo de los años? ¿Por qué?

Describe las estaciones del duelo a partir de su propia experiencia. ¿Cómo se sentía? ¿Qué hizo para cuidarse?

Un viaje difícil

Sea como fuere que comience, sabemos que nos coloca en un viaje que preferiríamos no emprender. Sin embargo, ese viaje nos puede transformar. Muchas veces se dice que lo que no nos mata nos fortalece. Hay algo de verdad en eso. Pero no queremos ser tan superficiales y quedarnos con frases como ésta. Los viajes del duelo son extremadamente dolorosos y problemáticos. Y algunas personas simplemente nunca se recuperan de un duelo.

Sesión 2: Un viaje difícil

El duelo muchas veces comienza con una palabra. Quizás se trate de un llamado telefónico con noticias sobre una enfermedad o la muerte, quizás las palabras del médico, o pueden ser palabras hirientes que marcan el fin de una relación o de un trabajo.

Sea como fuere que comienza, sabemos que nos coloca en un viaje que preferiríamos no emprender.

Sin embargo, ese viaje nos puede transformar. Muchas veces se dice que lo que no nos mata nos fortalece. Hay algo de verdad en eso. Pero no queremos ser tan superficiales y quedarnos con frases como ésta. Los viajes del duelo son extremadamente dolorosos y problemáticos. Y algunas personas simplemente nunca se recuperan de un duelo.

Cambios en nuestras relaciones (por ejemplo, conflicto en una relación; ya sea con un compañero, la pareja, un amigo o algún miembro de la familia).

Divorcio o separación

Enfermedad o pérdida de la salud

Enfermedad terminal

Pérdida de un embarazo o muerte de un recién nacido (Si bien se trata de una muerte, conlleva una experiencia de duelo única).

El proceso de envejecimiento con sus cambios físicos y mentales (pérdida gradual de las habilidades, la vista, la audición, la movilidad).

La pérdida de independencia que acompaña a las etapas más tardías del envejecimiento (por ejemplo, no se nos permite conducir).

Pérdida, traslado o cambio de empleo.

Ascenso (Muchas veces un ascenso implica pérdidas en términos de dejar atrás a compañeros de trabajo a quienes

apreciamos, o modificar el modo en que nos relacionamos con ellos).

Mudanzas (o parientes o amigos que se mudan lejos de nosotros).

Nido vacío

Pérdida de una mascota querida

Situaciones traumáticas (incendios o allanamiento de morada, etc.)

Desastres naturales

Despedidas de cualquier tipo

Inicio o conclusión de un trabajo, aun cuando fuera por propia decisión (aun así esto puede implicar pérdidas, tales como la pérdida del tiempo con los hijos, pérdida del tiempo libre, o bien podría ser lo inverso: demasiado tiempo libre)

Reducción de personal (Ser un sobreviviente causa un duelo también).

Desengaños (no obtener el ascenso que se esperaba, por ejemplo)

Infertilidad

Traslado de los hijos a un lugar lejano (Una amiga mía ahora

tiene a su hijo, su nuera y sus dos nietos viviendo en Canadá. Necesitaba atravesar el duelo de no tenerlos cerca).

Quiebra o ejecución de la propiedad

Abandono de la casa propia para vivir en una institución asistencial (o mudar a nuestros padres o a nuestros seres queridos a una de estas instituciones).

Abuso: físico, sexual, emocional

Envejecimiento o deterioro de los padres

Pérdida de un pastor o cambio de congregaciones

Crisis de los cuarenta

Expectativas incumplidas (Quizás ver que nuestras relaciones primarias nunca serán lo que habíamos esperado). Abandonar estas esperanzas puede doler).

Sueños (Generalmente esto es lo último que se abandona en tiempos de pérdidas).

Retiro (o ahora, con las dificultades económicas, dejar nuestro retiro para volver a trabajar).

Miremos algunas de las experiencias de vida que nos ponen en esta senda. Y examinemos nuestras actitudes. Después consideraremos los recursos que podemos incluir en nuestro equipaje, para emprender este viaje.

Hay tantos modos diferentes de experimentar el duelo como causas distintas que lo provocan. Cuando escucha la palabra *duelo*, ¿qué es lo que viene a su mente? ¿Es la muerte? Si bien es el más grande, no es, en modo alguno, el único acontecimiento que nos puede provocar un duelo.

Tenga en cuenta lo siguiente:

Puede que esta lista parezca larga, pero es sólo una enumeración parcial de las experiencias que pueden dar inicio al duelo. Las pérdidas de cualquier tipo nos provocan un duelo; si le prestamos la debida atención. Muchas veces no consideramos que estas experiencias sean una pérdida, por lo tanto no nos detenemos a ver cómo manejarlas.

Pero, ¿qué es lo que sucede cuando no hacemos el duelo? ¿Alguna vez ha experimentado una pérdida y ha pensado que su respuesta era desproporcionada respecto de esa pérdida? Puede haber sido simplemente porque los viejos duelos se nos hacen presentes al producirse una nueva pérdida. Decididamente, aquellos duelos que no hemos atendido adecuadamente, se harán presentes, creando interferencias y demandando atención. Reconocer las pérdidas y procesarlas cuando ocurren, ayuda a mantener nuestros canales despejados. El duelo y las pérdidas son parte natural de la vida. El duelo nos afecta emocional, física y espiritualmente. Las viejas pérdidas afloran a la superficie cuando estamos listas para atravesar un duelo.

Los duelos no resueltos quedan esperando a un costado hasta que aparezca una nueva pérdida, para poder así reaparecer y demandar nuestra atención; y muchas veces se hacen presentes en forma indirecta o en modos arteros, tomándonos a nosotras, y a

quienes amamos, por sorpresa. Y también puede afectar la salud física y las relaciones. Soy consciente que cuando no he prestado atención a un duelo después de una pérdida, se me presenta como una tensión, particularmente en el cuello y en la espalda. También puede hacer que se me cierre el corazón, y así me vuelvo menos abierta y expreso menos amor en mis relaciones. Es necesario reconocer el duelo y darle un tratamiento.

Múltiples pérdidas

Aún cuando hayamos procesado el duelo de una pérdida, puede emerger a la superficie una y otra vez. Durante años hice el duelo después de mi divorcio. Una amiga divorciada y yo hicimos un ritual con un pastor amigo; el ritual incluyó himnos, plegarias, encendido de velas, la quema de papeles que contenía una lista de todas nuestras pérdidas. Ambas sentíamos que la Iglesia había estado allí en nuestro casamiento, por lo tanto queríamos que también estuviera presente en la muerte de estas relaciones. Llevé [un diario](#), asistí a talleres y retiros, lloré y hablé con amigos.

Y aún así, 16 años después del divorcio, cuando murió mi ex esposo, todas las pérdidas y el enfado del divorcio resurgieron para fundirse con el nuevo duelo por su muerte. Avancé por el viejo duelo más rápidamente. Y atravesé un duelo profundo por mis tres hijos, que habían perdido a su padre tan pronto. Y experimenté un abrumador sentimiento de tristeza, porque él estaba muerto y al mismo tiempo porque se perdería momentos en la vida de nuestros hijos y de nuestros nietos; y me sentía increíblemente triste de que no hubiéramos podido salvar nuestro matrimonio. Tuve que perdonar al joven que fue, por haber sido incapaz de hacer lo que fuera necesario para sostener nuestro matrimonio; y tuve que perdonarme a mi misma, también por eso.

Cada uno de estos tipos de pérdidas encierra múltiples pérdidas. En mi caso, ingresos al perder mi empleo, seguridad financiera, cobertura de salud, mi estilo de vida, mi comunidad, la capacidad de elección, conexiones, sueños, responsabilidad, confianza, un foro donde presentar mis escritos, una estructura para mis días, oportunidades de expresión, parte de lo que le daba sentido a mi vida y mucho más.

El enojo es parte de la pérdida; enojo contra la persona que ha muerto, contra cualquiera que pareciera haber provocado esa pérdida que estamos padeciendo, y muchas veces, enfado contra Dios. El enfado es perfectamente normal y apropiado. Tenemos el derecho a estar furiosas, indignadas, llenas de ira. Por nuestro propio bien (y el de los demás), no queremos habitar para siempre en la tierra del enfado. Pero, ¿es una tierra adecuada por donde transitar durante nuestro viaje de duelo! Recuerdo una amiga que me aseguraba que mi enfado contra Dios después de mi divorcio era completamente normal, y que, de hecho, era en sí mismo una manifestación de fe (yo me había sentido culpable por ese enojo). Mi amiga me aseguraba que Dios podía aceptarlo.

Para la reflexión, el debate o el diario personal

¿Cuando usted escucha la palabra *duelo*, qué es lo que viene a su mente?

Comparta sus experiencias de duelo ante distintos tipos de pérdida.

¿Qué pérdidas han mostrado distintos niveles de pérdidas para usted? ¿Fue consciente de ello en ese momento? ¿Hizo un duelo por cada una de esas pérdidas?

Describe de qué manera el enfado ha sido parte de esas vivencias de duelo. ¿Le provocó culpa?

¿De qué forma atravesaría el duelo de alguna de las pérdidas más pequeñas de su vida? ¿O de qué forma tiende a hacerlo, si ya lo ha experimentado?

Aceptar los sentimientos

No evite el dolor; la única forma de superar el dolor es *atravesándolo* no se trata de pasar por debajo, por arriba ni de dar un rodeo. Algunos duelos nunca terminan. Es un hueco eterno en nuestros corazones; como por ejemplo el suicidio de un ser amado o la muerte de un hijo o de la pareja. Simplemente aprendemos a vivir con él. Y hay otros, que una vez procesados, en algún momento del tiempo concluyen. Puede habernos cambiado (de algunas maneras de las que somos conscientes y de muchas otras de las que quizás no lo seamos), pero realmente hemos terminado el duelo.

Sesión 3: Aceptar los sentimientos

¿Cómo procesa su *duelo*? ¿Qué manera ha encontrado de expresar su dolor, enfado o tristeza?

Algunas veces las palabras no tienen sentido y son necesarios quejidos y sonidos para expresar nuestro dolor. Hace algunos años asistí a un taller en el que el instructor nos enseñó cómo hacer aflorar sonidos desde las profundidades de nuestro ser para hacer el duelo por nuestras pérdidas. Busque un lugar seguro y permítase manifestar con sonidos el dolor que siente. Expresese quejidos, gemidos. Llore hasta que caiga exhausta. Que la corporalidad de su duelo tenga su propia expresión.

Todo lo que necesitamos hacer es leer los Salmos para encontrar los gritos de dolor y desesperación. El salmista sabía cómo expresar su furia y sus lamentos. Especialmente lea los Salmos de lamento, los de lamento comunitario: 44, 74, 79, 80, 83, 90, 137, y aquellos de lamento personal: 3, 5, 7, 13, 17, 22, 25, 26, 27, 31, 35, 38, 39, 42, 51, 55, 57, 59, 77, 88, 140. También puede servir leer Lamentaciones 3. Permítase quejarse, gemir, arrodillarse y llorar en voz alta. Acepte la pena y el dolor en su cuerpo.

Si bien me encanta leer los Salmos de la Biblia, a veces me molesta el lenguaje "hiriente" y las imágenes violentas. Entonces, prefiero leer la adaptación de Nan Merrill, *Psalms for Praying (Salmos para orar)*.*

Por ejemplo, aquí está el Salmo 42 del libro de Merrill:

"Mi alma está abatida en mí,
 Me acordaré, por tanto, de ti
 Desde el vientre de mi madre hasta la madurez,
 todos los días de mi vida.
 Un abismo llama a otro
 a la voz de tus cascadas;

todas tus ondas y tus olas
 han pasado sobre mí.
 Pero de día, Tú me guiarás con tu férreo amor;
 y de noche su cántico estará conmigo,
 una plegaria desde el Corazón de mi
 corazón".

Y el Salmo 55 del libro de Merrill:

"Escucha, Dios, mi oración,
 y no te escondas de mí
 súplica;
 atiéndeme y respóndeme.
 Estoy abrumado por la ansiedad,
 estoy atormentado por el ruido de
 mis dudas,
 Debido a la opresión de
 mis ilusiones,
 Me tienen atrapado en una prisión,
 y, como las malas compañías,
 me encierran en la oscuridad.
 Mi corazón está dolorido dentro de mí,
 y terrores de muerte sobre mí
 han caído."

Además del lamento, entre otras formas de expresión del duelo podemos incluir:

Buscar los pasajes favoritos de las Escrituras y tenerlos a mano.

Uno de mis favoritos es Isaías 43:1b-2—"Te puse nombre, mío eres tú. Cuando pases por las aguas, yo estaré contigo; y si por los ríos, no te anegarán. Cuando pases por el fuego, no te quemarás ni la llama arderá en ti." Y el versículo 4a: "Porque a mis ojos eres de gran estima, eres honorable y yo te he amado."

Orar. Cuando no pueda encontrar las palabras justas, permita que los demás recen por usted, como está haciendo ahora mi amiga mientras espera que rescaten a su prometido en las montañas.

*Reproducido con autorización de la editorial, The Continuum International Publishing Group.

Crear un ritual. Anteriormente mencioné mi ritual de divorcio; un paso importante para poder continuar con mi vida. También he realizado rituales para reconocer la presencia de Dios en mi vida cuando perdí mi empleo, cuando me ignoraron dos veces para importantes ascensos laborales como también en muchas otras ocasiones de dolor y pérdida. Los rituales son momentos importantes para ponerle nombre a las pérdidas, tomar medidas para liberarse y perdonar, reconocer los dones y la presencia de Dios en el proceso y orar para sanar y comenzar una nueva vida. Mi consejero de vida recientemente me dio una nueva idea sobre los rituales: Mientras que mis rituales siempre se desarrollaron durante un corto período de tiempo, me sugirió que un ritual puede ser progresivo (igual que una cena), que continúa en tanto sienta necesidad de otra porción. El duelo por la pérdida de mi empleo fue así, se extendió durante meses: primero recé, leí las Escrituras y recité una letanía de pérdida mientras desarmaba los bolsos con las cosas que había traído de la oficina; luego, con el tiempo, le puse nombre a las pérdidas, repetí los lamentos, recé, leí las Escrituras, escribí un diario, lloré, escribí cartas a algunas de las principales personas implicadas (pero no las envié) y hablé con amigos.

Perdonar. Antes dije que tenía que perdonar a mi ex esposo y a la joven que fui por el fracaso de nuestro matrimonio. Algunas veces necesitamos perdonar a alguien por la ruptura de una amistad, por la pérdida de un trabajo o por alguna otra herida. Tuve que perdonar a mi padre por no tomar los anticonvulsivos cuando la radiación para su tumor cerebral lo despojó de casi todas sus habilidades y se cansó de vivir de esa manera tan limitada.

Dibujar el duelo. No hace falta ser artista para dar forma a su duelo en papel con la técnica que prefiera. Algunas veces se sorprenderá con los colores o las imágenes que aparecen en el papel o el lienzo.

Llevar un diario íntimo. Una vez más, cuando escriba sin pensar lo que quiere decir, su alma podrá expresar su identidad más profunda. Descubrirá sentimientos y pensamientos que se encuentran en

un nivel subconsciente o incluso inconsciente. Deje que su lapicera llene las páginas sin censura.

Escribir cartas a quienes hayan causado el dolor (no las envíe; son sólo para que pueda aliviarse). Puede escribir una carta aún si la persona ha muerto (a menudo experimentamos enfado hacia quien nos ha dejado).

Mirar una película, una triste, si necesita llorar, una inspiradora o una comedia, si quiere liberarse de la tristeza. Esto dependerá del lugar donde se encuentre dentro del proceso de duelo.

Buscar o crear un grupo de apoyo. No es adecuado para todo el mundo, pero la mayor parte de nosotras respondemos bien dentro de una comunidad que nos cuida. Algunas veces lo deseamos o lo necesitamos, pero simplemente no podemos responder (como me sucedió después de mi divorcio).

Buscar un consejero de vida o un director espiritual que la guíe a través del proceso. Durante años tuve un director espiritual con quien debatí muchos de los desafíos, penas y alegrías de la vida. Y ahora, gracias a mi consejero de vida, pude hacer un profundo trabajo emocional con respecto a la pérdida de mi trabajo: aceptar mis sentimientos y luego, en última instancia, liberar el dolor, el enfado y la tristeza. Como consecuencia, me siento extremadamente abierta interiormente, más capaz de encontrar todas las cosas buenas que existen allí afuera y delante de mí. Esas cosas son las que abrieron la posibilidad de que me capacitara como consejera de vida; actividad que, a su vez, hizo tan feliz a mi corazón que me siento aún más abierta y afectuosa. ¡Hasta mi quiropráctico dice que nunca estuve tan serena y relajada, ¡y me conoce desde hace 23 años!

Romper platos. Si, leyó bien. Si su dolor aflora como un enfado intenso, considere romper platos para liberar el enojo. Algunos expertos lo recomiendan y tengo amigos que lo han hecho. Mi consejero de vida me sugiere guardar uno de esos trozos como recordatorio de que Dios nos ama en nuestras rupturas. puede conseguir platos económicos en las ventas de garaje o en los mercados de pulgas).

Rodearse de buenas personas. Éste no es el momento para las voces negativas. ¿Recuerda la historia de Job?

Intentar cuidarse todo lo que sea posible. Aliméntese con una dieta balanceada, haga ejercicio (caminar hace bien) y descanse lo suficiente.

Consultar con un terapeuta, si es necesario. No debemos avergonzarnos de buscar la ayuda que necesitamos. Me ayudó enormemente hablar sobre mis pérdidas con un consejero. Y en la actualidad, mi pareja y yo estamos viendo a un consejero para que podamos ser lo más plenos que sea posible en el desarrollo de la relación (ambos somos divorciados y no queremos actuar a partir de los viejos dolores y pérdidas relacionados con nuestros matrimonios anteriores).

Jugar. Cuando el momento sea adecuado, haga cosas que disfrute.

Mimarse y permitir que los demás la mimen. Recomiendo masajes y pedicura. No es momento para ser duras con nosotras mismas.

Expresar el duelo, cualquiera sea la forma de manifestarlo: canto, pintura, escritura y hasta danza.

Ser voluntaria. Sí, en algún momento puede sentir la necesidad de acercarse a los demás. Es importante saber que hay vida más allá de su pérdida y su dolor.

Reírse. Sí, está bien reírse.

Rendirse ante el cansancio. Las siestas son una bendición.

La autora Dawna Markova dice que contamos "historias de surcos" o "historias de ríos". Las historias de surcos son negativas y nos mantienen detenidas, las historias de ríos son positivas, dadoras de vida y nos mantienen en movimiento. ¿Cuál será la suya?

Decidir qué cosas queremos conservar, aún cuando estemos liberándonos. Después de mi divorcio, por ejemplo, sabía que había buenos recuerdos que quería conservar.

Contar la historia. Necesitamos contar los detalles una y otra vez, como para poder creer que eso tan horrible realmente nos sucedió a nosotras. Busque a aquellas pocas personas deseosas de escucharla (y amarla) durante el proceso de sanación. Justamente escucharla durante su sanación es lo que pueden hacer los directores espirituales, consultores de vida y consejeros.

Crear nuevos sueños, cuando sea el momento. Los sueños son lo último que se pierde. Sabrá cuando esté lista para los nuevos sueños.

La única salida

Sobre todo, no evite el dolor; la única forma de superar el dolor es *atravesarlo*, no se trata de pasar por debajo, por arriba ni de dar un rodeo. Algunas veces, sin embargo, simplemente tiene que darse un respiro. Eso también está bien. Como dice Molly Fumia en su libro *Safe Passage*, (Pasaje Seguro) "Hay alguien dentro de nosotros que sabe exactamente que hacer." En las profundidades de su ser, sabrá lo que necesita y cuándo lo necesita. Es su viaje. Usted marca el paso.

Conozca la paradoja del duelo: Usted *no* está sola; muchas personas la acompañan en el viaje. Dios verdaderamente camina a nuestro lado y muchas veces nos toma en sus brazos. Sin embargo sentimos que *estamos* solas. El viaje interior del duelo es algo que debemos emprender nosotras solas y nadie puede hacerlo por nosotras; liberarnos, perdonar, tomar la decisión de permitirnos sanar y seguir adelante. Pero aún en ese trabajo interior, el Espíritu Santo nos reconforta y nos guía.

Algunos duelos nunca terminan. Es un hueco eterno en nuestros corazones; como por ejemplo el suicidio de un ser amado o la muerte de un hijo o de la pareja. Simplemente aprendemos a vivir con él. Y hay otros, que una vez procesados, en algún momento del tiempo concluyen. Puede habernos cambiado (de algunas maneras de las que somos conscientes y de muchas otras de las que quizás no lo seamos), pero realmente hemos terminado el duelo.

Preste atención y lleve a cabo el duelo con intención; la intención de sanarse y seguir adelante. Tiene elección. Finalmente puede decidir cuál será su historia y como la va a escribir ahora que ya ha procesado gran parte del duelo. ¿Se concentrará en la pérdida y el dolor? ¿O en los dones de la relación, del trabajo o de la situación anterior y cómo nos han ayudado Dios y los demás a atravesar el duelo y a disfrutar ahora de nuevos sueños y de una nueva vida? Esto no significa negar el dolor ni la marca que esa pérdida deja en nuestras vidas.

Con anterioridad dijimos que el duelo muchas veces comienza con una palabra. En lo más profundo de nuestro dolor, cuando no tenemos palabras para describir lo que vivenciamos, a menudo tampoco nos reconfortan las palabras. La presencia de las personas a quienes les importamos y que no tapan nuestro dolor con clichés o lugares comunes bien intencionados pero a menudo inútiles. Simplemente acompáñeme, siéntese conmigo, llore conmigo, abráceme. Pero por favor, no me dé respuestas fáciles o promesas vacías. No trate de componerme, aunque tenga buenas intenciones. Especialmente no me diga que estaría mejor si mi fe fuera más profunda o si confiara más en Dios. El duelo es mío; debo hacerlo yo. Pero le doy la bienvenida a las personas a quienes les importo que quieran caminar a mi lado.

En última instancia, sin embargo, el duelo no tendrá la última palabra. Si bien atravesarlo es difícil, sabemos que Dios nos sostiene y nos rodea con pródigo amor, caricias reconfortantes y serena fuerza. Ese mismo Dios que atraviesa con nosotros el dolor día a día también nos acerca la promesa de una nueva vida. Aférrese a esa esperanza y continúe caminando hacia la Luz, que es Cristo. Jesús conoce el dolor y el desconsuelo, ya que tomó forma humana y experimentó el rechazo, la soledad, el dolor y la muerte.

Para la reflexión, el debate o el diario personal

**¿Qué pérdida está padeciendo o ha padecido?
Enumere todos los aspectos.**

**¿Siente enfado durante su duelo? ¿De qué manera se refleja ese enfado? ¿Se siente cómoda con ese enfado?
¿Cómo lo expresa?**

¿Y ansiedad, pena, arrepentimiento? ¿Cómo los vivencia?

¿Siente gratitud dentro de la pérdida? ¿Hacia qué?

¿Qué es lo que no está terminado aún en su proceso de duelo? ¿Qué desea hacer al respecto?

¿Cómo se presenta Dios en todo esto? O ¿está Dios presente?

¿Qué cosas le agregaría a la lista de mecanismos de afrontamiento?

¿Cómo atravesó el duelo en el pasado? ¿Haría algo de manera diferente ahora?

Recursos

Good Grief (El buen duelo) de Granger E. Westberg (Fortress Press)

Turn My Heart: A Sacred Journey from Brokenness to Healing (Convierte mi corazón: Un viaje sagrado de la ruptura a la sanación) de Susan Briehl y Marty Haugen (GIA Publications)

Grievers Ask: Answers to Questions about Death and Loss (El doliente pregunta: Respuestas a las preguntas sobre la muerte y la pérdida) por Harold Ivan Smith (Augsburg Books)

Grieving the Death of a Pet (Cómo hacer el duelo por la muerte de una mascota) de Betty J. Carmack (Augsburg Books)

Helping Children Grieve (Cómo ayudar a los niños a hacer el duelo) de Theresa M. Huntley (Augsburg Books)

Grieving the Death of a Friend (Cómo hacer el duelo por la muerte de un amigo) de Harold Ivan Smith (Augsburg Books)

Andrew, You Died Too Soon: A Family Experience of Grieving and Living Again (Andrew, moriste muy pronto: La experiencia de hacer el duelo y volver a vivir de una familia) de Corinne Chilstrom (Augsburg Books)

Understanding Mourning: A Guide for Those Who Grieve (Cómo comprender el duelo: Una guía para aquellos que están de luto) de Glen W. Davidson (Augsburg Books)

Grace All Around Us: Embracing God's Promise in Tragedy and Loss (La Gracia a nuestro alrededor: Cómo abrazar la promesa de Dios en la tragedia y la pérdida) de Stephen Paul Bouman (Augsburg Books)

What Can I Do?: Ideas to Help Those Who Have Experienced Loss (¿Qué puedo hacer?) Ideas para aquellos que han experimentado pérdidas) de Barbara A. Glanz y Ken Druck (Augsburg Books)

Haz cambiado mi lamento en danza: Cómo encontrar esperanza en tiempos difíciles de Henri Nouwen (Thomas Nelson, Inc.)

Orar nuestros adioses de Joyce Rupp (Ave Maria Press)

Pérdidas necesarias de Judith Viorst (Free Press)

A Path Through Loss (Un camino a través de la pérdida) de Nancy Reeves (Northstone Publishing)

Mourning into Dancing (Del lamento a la danza) de Walter Wangerin Jr. (Zondervan Publishing House)

Sopa de Lágrimas: Una receta para sanar después de una pérdida (Spanish Edition) de Pat Schwiebert, Chuck DeKlyen y Taylor Bills (Grief Watch, Publisher)

Safe Passage (Pasaje seguro) de Molly Fumia (Conari Press)

Libros sobre ritos

Blessings & Rituals For the Journey of Life (Bendiciones y ritos para el viaje de la vida) de Susan Langhauser (Abingdon Press)

Marking Time: Christian Rituals for All Our Days (Cómo contar los minutos: Rituales cristianos para todos nuestros días) de Linda Witte Henke (Morehouse Publishing)

Out of the Ordinary (Fuera de lo común) de Joyce Rupp (Ave Maria Press)

For Everything A Season: 75 Blessings for Daily Life (Para todo hay una estación: 75 bendiciones para la vida cotidiana) de Nilsen Family (Zion Publishing)

Blessing Rites for Christian Lives (Rituales de bendición para las vidas cristianas) de Shawn Madigan (Good Ground Press)