

Reportaje

El perdón en los Grupos de Ayuda en el Duelo

Dra. Patricia Medina Segura

En el transcurso de nuestra vida tomamos decisiones que implican acciones u omisiones y que, en algunos de los casos, tienen resultados muy diferentes a los que esperábamos provocando daños de diversas magnitudes, que pueden incidir en los bienes materiales, de salud, relacionales, psicológicos y aún espirituales, de nosotros y de las personas con las que interactuamos.

La emoción que la mayoría de las personas que viven estas situaciones experimentan es la culpa, y la manera más sana de manejarla es a través del perdón; realizando acciones que ayuden a mitigar o revertir las consecuencias desagradables que provocó nuestra acción. Cuando el daño no es muy severo, podemos llegar a la solución de la situación provocada a través de diferentes actos que tiendan a restaurar, en la medida de lo posible, el daño causado. Algunas otras ocasiones sólo podremos aplicar medidas paliativas, pues por más esfuerzos que hagamos no habrá forma de resarcirlo.

Durante el proceso de duelo provocado por la muerte de alguna persona significativa en nuestra vida, que por lo general representa una crisis personal, las situaciones que se presentan en las últimas etapas de la vida compartida con ella adquieren un significado relevante, ya que como parte del duelo normal existe una necesidad del doliente de repasarlas mentalmente (“rumiación”). Esto lleva a enjuiciar de una manera muy estricta cada una de las acciones y omisiones que tuvimos para con esa persona, lo que en algunos casos provocará sentimientos de culpa, que pueden llevarnos a tener un duelo complicado si no son debidamente canalizados.

En otras ocasiones la persona que falleció tuvo comportamientos indebidos con nosotros o con personas muy queridas, que nos provocaron mucho dolor y sufrimiento y de los cuales no nos hemos podido desprender, aunque hayan pasado muchos años y cargamos con un resentimiento, un deseo de venganza (aunque sea inconsciente) que tampoco nos permite elaborar un duelo sano.

En los Grupos de Ayuda en el Duelo (GAD) tenemos una sesión dedicada a la culpa, para que los participantes puedan explorar debidamente todas esas situaciones que les hacen experimentar esta emoción y hagan una evaluación consciente y madura sobre el verdadero grado de culpabilidad que les corresponde.

La siguiente sesión es la del perdón, una sesión dedicada a conocer lo que verdaderamente es el perdón, puesto que la gran mayoría de las personas tenemos conceptos erróneos sobre este tema, que complican más decidarnos a iniciar con este importantísimo y a la vez temido proceso. ¿Por qué temido? Porque nos confronta con nuestra debilidad como humanos, con toda nuestra imperfección, con todas esas emociones y sentimientos desagradables que soy capaz de provocarme y provocar en los demás, esa “sombra” que somos tan habilidosos

para detectar en los “otros”, pero de la que nos escondemos tan astutamente detrás de nuestras máscaras.

El perdón en los Grupos de Ayuda en el Duelo es un tema relevante, ya que como hemos visto anteriormente muchas de las personas en duelo tienen una gran necesidad de auto perdonarse, de reconocerse imperfectos, frágiles, necesitados del apoyo y de la misericordia de los demás y de la propia; sobre todo cuando se viven situaciones extremas que no dan tiempo para pensar en la decisión más conveniente o adecuada; o por haber reñido con el ser querido porque no cooperaba en sus cuidados o tratamientos, por no estar disponible física o emocionalmente más tiempo para él o ella, por no haber detectado a tiempo su enfermedad, por no haber cambiado de médico o de hospital, por no haberle dicho cuánto le quería, por haber permanecido enojados y distantes durante mucho tiempo, por haberle hecho daño consciente o inconscientemente...

Cuando la persona que falleció fue la ofensora, en muchas ocasiones el doliente quisiera haber recibido disculpas de esa persona, sin embargo, esto ya no es posible y será necesario que decida cambiar el rencor y el deseo de venganza para que pueda iniciar con el proceso de perdonar, reconociendo y expresando todos los sentimientos que esa ofensa le produjo, haciéndose consciente de todo el dolor que ha cargado desde el momento de los hechos, pero también aceptando que la otra persona, al igual que él o ella, fue un ser frágil e imperfecto, con muchas carencias y limitaciones.

En ambos casos para cerrar el proceso de perdón, para poder soltar todo lo desagradable que se vivió, será necesario que se busquen las “enseñanzas” que les dejó esa experiencia; cuáles son estos descubrimientos sobre la manera de relacionarse consigo mismos y con los demás; cuáles son sus necesidades, sus deseos, sus áreas a desarrollar...

Hay otros casos en los cuales el dramatismo de la situación por la cual falleció el ser querido es de tal magnitud, que llegar a elaborar el perdón para algunos de los deudos resulta muchas veces más complejo, este pudiese ser el caso de los “levantados”, personas que han sido secuestradas con violencia (por lo regular utilizando armas) y a las que en ocasiones después de un largo tiempo se les encuentra con signos de haber sido torturadas antes de matarlas, también el de las personas que fueron asesinadas porque se encontraban en el “momento equivocado” en un lugar específico (cuando hay ajustes de cuentas entre bandas criminales), los asesinatos pasionales, las muertes por accidentes causados por conductores ebrios, personas que han sido arrestadas por la policía y que aparecen muertas...

También hay mucho que perdonar cuando existen negligencia por parte del personal sanitario que atendía al enfermo (médicos, enfermeros, paramédicos...); por parte de la familia o el personal dedicado a cuidar (los accidentes en niños pequeños, en personas con capacidades diferentes...); por parte de las instancias sanitarias, de protección civil...

La ausencia de perdón hace que las personas se “atoren” en su proceso de duelo y se produzca un duelo complicado que puede llegar incluso a hacerse patológico. Entre los participantes de los GAD hemos tenido personas que han permanecido durante años aferradas a su sufrimiento y dolor porque no han perdonado a la persona difunta o a los causantes de su muerte. Este sufrimiento no sólo es para ellas, sino que repercute en toda su familia y amigos puesto que su manera de relacionarse se vuelve conflictiva y se van

suscitando desavenencias que hacen que se alejen de ellas quedando solas, con sentimientos desagradables que van minando su salud psicológica y emocional.

Una gran cantidad de enfermedades físicas y psicológicas tienen su origen en duelos que no han sido resueltos y muchos de ellos están atorados en el proceso del perdón. A los asistentes a los GAD se les explica que el perdón es un regalo que se hacen a sí mismos: mientras no perdonen se encuentran “atados” a la energía del o los ofensores, siguen atrapados en el momento en que surgió el evento desagradable, lo que provoca que vivan siempre en el pasado, dejando de percibir toda la riqueza que se encuentra en el presente.

El perdón no podrá cambiar el pasado, pero el liberarse del sufrimiento generado por los hechos dolorosos ayuda a tener un mejor presente elaborando de manera sana el duelo por la muerte del ser querido y proyecta hacia el porvenir con una actitud optimista y esperanzadora.