

## Editorial

# Herramientas para enfrentar el sufrimiento del duelo

Silvio Marinelli

Los fenómenos de la enfermedad - terminal o crónico-degenerativa - y la muerte no son sólo una realidad “biológica”. El **sufrimiento es siempre una realidad multifactorial y compleja**. Enfermedad terminal, muerte y experiencia del duelo no son sólo fenómenos sobre los que no tenemos “control” y que debemos sortear de la manera en que podamos y sepamos. Un componente importante del sufrimiento está constituido por nuestras actitudes, decisiones, estilos de vida y biografías.

El duelo se complica debido a una serie de **factores “personales” sobre los cuales tenemos posibilidad de control**. Algunos ejemplos nos ayudan a comprender estos factores y a enfrentarlos de una manera más adecuada.

Una idea mágica o fantástica de la vida aumenta el sufrimiento: *“No pensaba que eso pudiera sucederme a mí”*; hemos sido ingenuos. Podemos haber sido poco capaces para el manejo de la enfermedad del ser querido fallecido: el sufrimiento por la muerte es magnificado por la culpa. No hemos estado a la altura de la situación: también en este caso, la culpa aumenta el sufrimiento. Hemos permitido que otros familiares, los médicos, el mismo enfermo...; no hemos puesto límites: no se manejó de la mejor manera la etapa terminal y la agonía o hubiéramos podido actuar de manera diferente y mejor. Hemos tomado decisiones de manera superficial: se lamenta la falta de informaciones o de decisiones apresuradas o no suficientemente analizadas. Se puede lamentar la falta de perspicacia en detectar las necesidades del moribundo o de los demás familiares. Podemos haber creado una dependencia afectivo-emocional (codependencia): el sufrimiento no es “sólo” por la pérdida; sino también porque se había desarrollado una relación de dependencia y ahora es más difícil volver a empezar. No hemos planeado el “post mortem” (testamento, organización de los rituales de despedida, incineración o inhumación, tumba o nicho, etc.): surgen problemas – tal vez conflictos – porque no se planearon estos acontecimientos. No hemos dado importancia a la necesidad de reconciliación y no hemos querido hablar con el moribundo sobre su muerte inminente. No hemos cuidado la despedida. No hemos dado importancia o hemos obstaculizado el encuentro del enfermo con un ministro de culto. No haber buscado o acudido a la “red” de apoyo (falacia del pensamiento: “Yo puedo con el paquete”) provoca un sufrimiento por la soledad que hemos creado, por haberse sobrecargado de tareas, por estar sobrepasado por la situación.

En todos estos casos, y muchos más, el darse cuenta de las **limitaciones personales** (de inteligencia, de juicio, de acción, de voluntad, etc.) aumenta el sufrimiento por este descubrimiento, para nada placentero... El trabajo de duelo (con sus tareas) siempre es “doloroso” (en fin, es una pérdida), sin embargo, mucho sufrimiento se puede atribuir a **responsabilidades personales** de un mal manejo. Podemos también haber subestimado algunos **síntomas personales** (físicos o psicológicos) que se hubieran podido resolver en

época temprana y evitar que se “complicaran” (duelo complicado o patológico); puede parecer raro, pero mucho sufrimiento no se debe a la muerte del ser querido, sino a **factores de tipo personal o ambiental**. No podemos “dar marcha atrás” a la biología, pero sí **podemos trabajar sobre los factores personal y ambientales que puedan aminorar nuestro sufrimiento**.

Existe una abundante literatura sobre las herramientas para un buen manejo del duelo por parte de los supervivientes: herramientas psicológicas de **tipo cognitivo** (mayores conocimientos de lo que pasa para no sentirse “raros” o “locos”); de **tipo emocional**: manejar adecuadamente las emociones de tristeza, miedo, angustia, enojo, culpa, vergüenza, impotencia, etc.; herramientas **sociales-ambientales**: acudir a una red de apoyo existente o que se puede implementar: colegas, vecinos, comunidades, grupos, amistades, instituciones públicas (DIF, Consejos estatales, Estructuras para la salud, IJAS, etc.) o del Tercer Sector (Asociaciones civiles, grupos de voluntariado, iniciativas de solidaridad) con sus diversas formas de acompañamiento formal o informal, estructurado o libre, individual o de grupo, etc.

Entre las herramientas está también el apoyo **espiritual y religioso** que facilita dar un **sentido** a la muerte del ser querido, que permite reconocer y aceptar nuestros éxitos y fracasos, aciertos y errores; se trata de conseguir **integrar** todos los fragmentos de nosotros y nuestras vidas que quedaron escindidos por miedo o por ignorancia, y **trascender** el sufrimiento que todo ello nos genera; se trata de **reconciliarse** con uno mismo y con los demás, desde una visión sabia y compasiva de la propia historia, calmando las dudas, iluminando las sombras, sanando las heridas. La espiritualidad invita a la persona a **abrirse** a los demás, a percibir el entorno con una mirada nueva y a reconocerse a sí mismo como parte integrante de él, y como miembro de una comunidad. La dimensión espiritual orienta hacia la **trascendencia**, a luchar por expandir el ser más allá de los confines de las experiencias comunes y alcanzar nuevas perspectivas en la existencia humana, en un movimiento de perdón, generosidad, entrega, desprendimiento y amor, en **un movimiento de liberación y esperanza, de eternidad, confianza y gratitud**, más allá del yo hacia Dios, aún por conocer o reencontrar. La espiritualidad impide que una persona se quede estancada, rumiando sus culpas y comportamientos inadecuados, y facilita que se “proyecte” hacia una nueva etapa de su vida, con un nuevo proyecto de vida.