

Entendiendo el duelo

Crisis Response Training (Traducción: Raquel López)

El duelo es nuestra respuesta emocional ante cualquier pérdida. Como cristianos no estamos exentos del duelo, pero se nos han dado formas para enfrentarlo. 1 Tesalonicenses 4:13 nos ayuda a entender que podemos tener esperanza en medio de la pérdida, puesto que tenemos la perspectiva de la eternidad. Algunos han interpretado esto como que no debemos entristecernos. Pablo nos dice en Romanos 12:15 que nos alegremos con los que se alegran y lloremos con los que lloran. En el contexto del amor inagotable de Dios, Isaías 63:9 nos dice que, en toda la angustia de su pueblo, “Él también fue angustiado”. Dios se une a nuestro dolor y nos acompaña por el valle de la sombra de muerte, y nos da una vía para caminar con otros en su aflicción.

Puesto que los eventos traumáticos siempre van acompañados de algún tipo de pérdida, hacer duelo es parte del proceso de la recuperación del trauma. A menudo, el dolor está asociado con muerte, pero podemos lamentar varios tipos de pérdidas incluyendo:

- **Material** – pérdida de un objeto físico o entornos conocidos
- **Relaciones** – pérdida de la presencia emocional y física de una persona importante
- **Funcional** – pérdida de la habilidad física para realizar ciertas tareas
- **Rol** – pérdida de un rol social específico o estatus
- **Sistémico** – pérdidas en la vida familiar u organizacional (por ejemplo, cambio de tradiciones, estructuras familiares, beneficios financieros, enfoque ministerial, etc.)
- **Psicológico** – pérdida de esperanza, sueños, sensación de seguridad, protección o estima.

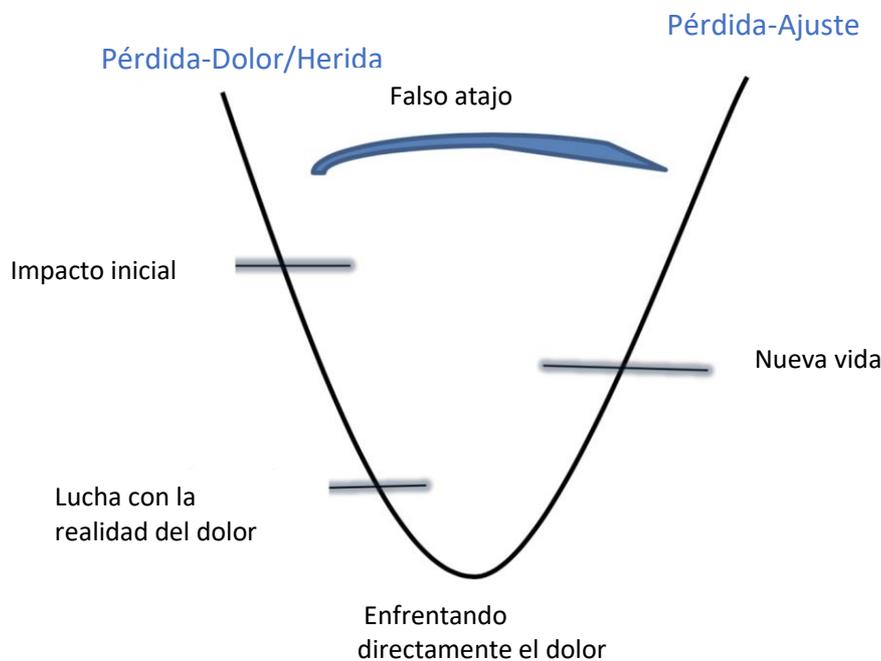
El proceso de duelo

El duelo suele ser un viaje con muchos giros. Nos gustaría que fuera un proceso simple y directo, con etapas y cronogramas definidos, pero en la vida real tiende a ser confuso y complicado. Esto es debido a que con frecuencia estamos sufriendo múltiples pérdidas al mismo tiempo, y cada pérdida tiene su propio cronograma y dificultades. Un evento traumático como lo es una evacuación o deportación, puede involucrar varias pérdidas incluyendo pérdida de su hogar, pérdida de amigos, muerte de seres queridos, pérdida del enfoque de un ministerio, pérdida de seguridad y pérdida de planes futuros. A veces creemos que el duelo terminó, pero un nuevo evento importante en la vida puede traer otra oleada de dolor al darse cuenta que esta situación no va a poder ser compartida con quien ya no está. Además, las pérdidas pasadas que no han sido resueltas por completo pueden complicar o intensificar el dolor de nuevas pérdidas.

El diagrama del *Ciclo de duelo/pérdida* en la siguiente página, ilustra que el duelo tiende a seguir un curso que involucra caminar a través de un profundo valle antes de salir a un lugar de fortaleza y crecimiento. El duelo es una experiencia en común de los seres humanos y la mayoría experimentará algunos aspectos de este ciclo, sin embargo, la forma en que estos elementos de duelo son expresados depende de la cultura y personalidad del individuo. A veces tratamos de tomar atajos queriendo ir directamente del *Impacto inicial* hacia *Nueva vida*, pero este es un atajo falso. Si no enfrentamos directamente el dolor antes de entrar a

una nueva vida, encontraremos que siempre vamos a estar preocupados por una nueva pérdida y huyendo de las emociones dolorosas en lugar de genuinamente entrar a la nueva vida que Dios tiene para nosotros.

Ciclo de duelo/pérdida



Respondiendo al duelo

No hay una forma correcta de responder a aquellos que están de duelo. Una respuesta afectuosa al dolor trae calma y la presencia amorosa de Cristo, dando espacio para la sanación proveniente de Dios y proveyendo apoyo práctico para acompañar a la persona en este proceso doloroso. Cómo respondemos depende de la guía del Espíritu Santo y de dónde se encuentra la persona en el ciclo de duelo.

Cuando respondemos a aquellos que han experimentado pérdida, debemos respetar al doliente y su propio proceso. Algunos pueden estar tan abrumados que no están preparados para hablar de su aflicción. Por un período de tiempo pueden esconder su dolor antes de estar listos para enfrentarlo.

En algunas situaciones, un consejero profesional puede ser de mucha ayuda, especialmente cuando el duelo es complicado o cuando el duelo ha sido enterrado por un largo tiempo.

Impacto inicial

En el momento inmediato después de la pérdida, la persona afligida experimentará conmoción, insensibilidad y negación. Luego de escuchar malas noticias pueden exclamar

repetidamente, “no, no”. Pueden verse con la mirada vacía o no tener una reacción visible. Este tipo de insensibilidad es la forma natural que el cuerpo posee de amortiguar la severidad del impacto.

A medida que la persona absorbe la realidad de la pérdida y lucha con aceptarla, nuestro rol es proveer calma y seguridad con las siguientes pautas:

- Dar la noticia cuidadosamente
- Proveer ayuda práctica
- Ayudar a tomar decisiones si es necesario
- Evitar hablar demasiado

Luchando con el dolor de la realidad

Una vez que la conmoción del impacto inicial desaparece o disminuye, la persona podría experimentar emociones fuertes de enojo y temor. A menudo se cuestionan “¿cómo pudo pasar esto?” y “¿cómo Dios permitió que esto sucediera?” Estas preguntas son intentos de deshacer lo sucedido y son acusaciones que vienen de un lugar de dolor más que preguntas intelectuales que puedan ser satisfechas con una respuesta lógica. La persona empieza a sentir el dolor de la pérdida y a resistirlo, pues es una situación muy difícil. Quien está asistiendo puede ofrecer apoyo de varias maneras incluyendo:

- Estar presente y disponible
- Escuchar pacientemente
- Permitirles expresar su dolor, siempre y cuando no cause daño
- Reafirmarles que no están perdiendo la razón
- Ayudarles a organizar lo que se necesita hacer
- Evitar hacer juicios, especialmente cuando expresan enojo
- Evitar responder con puntos de vista espirituales que aún no pueden ser absorbidos

Enfrentando directamente el dolor

Esta es la parte más difícil del duelo, y a menudo la más evitada. El doliente puede sentir culpa y remordimiento al reflexionar de cosas que deseaban haber dicho o que podrían haber hecho de manera diferente. Con frecuencia se sienten solos, aislados e incluso en depresión. Algunos pueden estar temerosos de que esto dure para siempre y hay un sentido de desesperanza. Debido a que esto ocurre más adentrado en el recorrido, quienes estaban apoyando al doliente, pueden no estar tan presentes, conscientes o disponibles como al inicio, y esto agrava los sentimientos de aislamiento. A medida que la persona empieza a hacer intentos de formar nuevas relaciones y nuevos patrones, pueden encontrar que estos intentos iniciales no funcionan o no se adaptan a ellos. Su enfoque se encuentra aún en el pasado, y es fácil comparar el presente con el pasado y juzgar que el presente no tiene lo que contenía el pasado. Mucho ha sido destruido para el doliente y se está ajustando a un mundo en que le falta lo que perdió. Estas son formas en las que se les puede apoyar:

- Invite a la persona a hablar sobre su pérdida y sus recuerdos
- Dele oportunidad de hablar acerca de lo que está aprendiendo y descubriendo

- Gentilmente rete sus conclusiones irracionales y dele oportunidad de responder
- Explore cualquier herida que necesite perdón o pecado que necesite ser confesado
- Ayúdele a hablar de nuevos valores, metas o creencias
- Anímele a probar cosas nuevas o darle a las cosas nuevas una segunda oportunidad
- Evite apresurarlo o decirle que es hora de avanzar

Nueva vida

Una vez que la persona ha pasado por el valle profundo de duelo y se ha permitido enfrentar directamente el dolor, y recibido consuelo genuino del Señor, entonces va a ser capaz de experimentar genuinamente nuevas relaciones, nuevas fuerzas y nuevos patrones. Aunque muy consiente de la pérdida y con dolor, la persona empieza a tener esperanza por el futuro y se sentirá afirmado con las nuevas opciones y dirección. Debido a que la persona ha enfrentado el pasado honestamente, ha perdonado a otros y a sí misma, ahora está más libre para enfocarse en el presente y el futuro con menos culpa y menos remordimientos. La ayuda proporcionada a estas personas sigue siendo clave y puede ser de la siguiente manera:

- Dar seguimiento y continuar siendo apoyo
- Alentar nuevas iniciativas
- Animar a desarrollarse en nuevas áreas
- Evitar esperar que la persona regrese a ser como antes