


DUELO, ESPIRITUALIDAD Y RELACIÓN DE AYUDA

P. Silvio Marinelli
Centro San Camilo A.C.
6 noviembre 2020

En el duelo se pueden ofrecer diferentes apoyos

Económico,
Material (en el trabajo, por ejemplo)
Asistencial,
Farmacológico,
De la red de apoyo (amistad, diversión, etc.),
Psicoterapéutico
De relación de ayuda
Grupos de ayuda

...




**Se puede ofrecer
un apoyo espiritual-religioso
a través de la Relación de
Ayuda**



1. LO ESPIRITUAL

Lo espiritual

Conjunto de valores y
criterios éticos
y de creencias



Acompañamiento en la respuesta
y satisfacción de algunas
necesidades espirituales


Necesidad del deudo de ser reconocido como persona íntegra

En el sufrimiento por el duelo es fácil que la persona se sienta inútil y «sobrante» (“¿*Qué hago aquí?*”): vacila su autonomía, su capacidad de comprender la realidad, de tomar decisiones y de adaptarse a la nueva situación. Necesita un trato “personal” y no lástima.

Necesidad de amar

Sin amor no hay realización de la persona humana.

No se trata sólo de *recibir* el amor (muchas personas que viven el duelo reciben mucho afecto y manifestaciones de cercanía), sino de poderlo expresar con el **don de sí mismo**. No sólo «recibir amor» **SINO TAMBIÉN PODERLO «REGALAR»**.



**Necesidad de diálogo y de
manifestar la angustia respecto a
valores y creencias**

Dificultad de encontrar a personas que
sencillamente... escuchen.

A menudo se trata de una meditación en voz
alta y ... no exigen una respuesta.

Necesidad de releer la vida, poderla “narrar” y encontrar coordenadas de trascendencia

La vida continúa... Sin embargo, cambia la “narración” (el guion). Se trata de descubrir las cosas significativas. La mirada al pasado se enlaza con la elaboración de la **trascendencia**: el legado que el difunto ha realizado, valorar el testimonio y la herencia espiritual; abrirse a la **trascendencia** hacia otra vida, hacia Dios

Elaborar el sufrimiento por las separaciones

Las “pérdidas” - pequeñas y grandes – deben ser “elaboradas”, es decir manifestadas, asumidas, aceptadas, interpretadas e integradas

Necesidad de crear sentido para la vida

El sentido se “crea”, se “desarrolla”... a través del descubrimiento de **nuevos valores**, la **revisión de las propias opciones** fundamentales, el logro de un **nuevo equilibrio** y una **nueva madurez**

Necesidad de perdonar y pedir perdón

La mirada al pasado reclama **hacer las paces** con uno mismo y con la persona que murió o los demás.

El proceso de reconciliación con la memoria (otorgando el perdón) y la superación del sentimiento de culpa (pidiendo perdón) requiere tiempo y acompañamiento

Necesidad de esperanza

La esperanza como **actitud fundamental** frente a las frustraciones, pérdidas y derrotas de la existencia.

La esperanza que brota en la rendija que separa presente y futuro, **entre límite y proyecto**



Necesidad de expresar emociones y vivencias religiosas

Rituales, oraciones, práctica de los
Sacramentos, etc.



2. LA RELACIÓN DE AYUDA



Modelo sencillo

Fácil de aprender

Aplicable a todas las situaciones

Neutral respecto a los contenidos



Concepto de “ayuda”

La primera idea es la de “*dar*” *algo*...



**¿PINTURA O
ESCULTURA?**

¿PINTURA O ESCULTURA?



¿PINTURA o ESCULTURA?

El modelo de la Relación de Ayuda se inspira más a la escultura que a la pintura:
Se trata de “**liberar**” las potencialidades de la persona

Visión antropológica positiva

La persona en duelo no está viviendo una situación patológica, sino normal (*fisiológica*). La persona posee “recursos”, tal vez inexplorados o poco utilizados.

La RdA es acompañamiento, no dirección, sustitución o manera para resolver los problemas)

Ejemplos

- Acompañar en la liberación de ideas equivocadas (distorsiones perceptivas, falta de lógica, falacias mentales, etc.);
- Ayudar a manejar mejor las emociones;
- “Descubrir” recursos (también espirituales);
- Planear nuevas relaciones y ajustar las antiguas.

Acompañar en el camino hacia la autonomía
“posible”

PASOS EN LA RELACIÓN DE AYUDA

**Autonomía
Decisiones**


Realismo

Recursos

Desahogo




**3. DAR RESPUESTA A LAS
NECESIDADES ESPIRITUALES
A TRAVÉS DE LA RELACIÓN
DE AYUDA**



Llama la atención que algunas obras de psicología o literatura especializada ni siquiera toman en cuenta la espiritualidad, tal vez herederos de una cultura y mentalidad positivista que considera sólo lo tangible y lo visible.

En realidad **la dimensión espiritual** – el conjunto de nuestras creencias y valores – **tiene un rol “integrador”** de la persona humana: estos factores espirituales guían las decisiones – o buena parte de ellas - sobre cómo debemos manejar nuestro cuerpo y la enfermedad y duelos, “deciden” cómo manejar las emociones y las relaciones interpersonales. Además, advertimos la necesidad de que nuestra vida tenga **una dirección precisa.**




Sobra recordar que en la RdA es importante descubrir algunos elementos de la **dimensión espiritual del ayudado**, porque éstos determinan su visión de la vida, su manera de relacionarse, el modo en que maneja sus emociones, la actitud frente a las pérdidas, etc.

La no satisfacción de necesidades físicas suele entrañar sufrimiento, y normalmente su satisfacción viene dada por objetos y fármacos. Las necesidades psicológicas hacen referencia a relaciones interpersonales, y la satisfacción viene más por la vía de la relación.

También las **necesidades espirituales merecen una respuesta y su no satisfacción entraña sufrimiento**

Cómo abordar lo espiritual en la RdA

La dimensión espiritual (y religiosa) a menudo es un recurso importante para la persona en búsqueda de ayuda: sus valores, creencias y criterios éticos le ofrecen un **marco de referencia que le permite enfrentar los desafíos y sufrimientos de la vida** (dar sentido, tomar decisiones, cultivar la esperanza, perdonar, reorientar su vida, alimentar la esperanza, adaptarse a nuevas situaciones, etc.).



Muchas veces, la persona que busca ayuda tiene **una sólida y coherente fe religiosa** que la sostiene y la anima, que le permite vislumbrar soluciones realistas a sus problemas, que ayuda a vivir las pérdidas (de salud, de un ser querido, del trabajo, etc.) y le facilita la búsqueda de ayuda, sin replegarse en sí misma. Una “buena” teología, es decir, una coherente visión de quién es Dios y de cuál es la vocación humana, facilita el enfrentamiento de las frustraciones y fracasos de la vida.

Al contrario, se pueden notar **aspectos “no sanos” de religiosidad** cuando ésta **paraliza el deseo de colaborar** con los familiares y los profesionales, cuando la persona **se encierra en sí misma**, cuando vive **sentimientos de miedo y culpa que pudiéramos definir como exagerados**.


La RdA respecto a temáticas religiosas o espirituales se desarrolla **según la metodología**. No se precisa ninguna herramienta particular; la fase de la exploración y de la comprensión han ofrecido al ayudante un conjunto de datos e informaciones que se deben **reformular**, tal vez **“confrontar”** (cuando se perciben contradicciones o incoherencias).

El ayudado puede manifestarse de una manera impersonal, con frases hechas o refranes. El ayudante debe **evitar toda expresión que sepa a algo genérico**, del tipo: *Dios sabe lo que hace; El destino lo ha querido así; No hay mal que por bien no venga; Hemos nacido para sufrir; Nada sucede que Dios no quiera; El Señor sabe lo que más nos conviene; Es la voluntad de Dios; Lo que Dios quiera; Somos humanos; Mientras haya vida, hay esperanza; Cada quien debe cargar con su cruz; Dios no cierra una puerta sin abrir otra;*

El ayudante procede – en la segunda etapa de la RdA – **con la reformulación personalizada:**

“Usted se siente frustrado porque su reacción en este duelo no es muy coherente con los valores que profesa”;

“Está como desconcertado porque quisiera comportarse de otra manera, más acorde con sus creencias y no lo logra”;




En las primeras entrevistas, nosotros los ayudantes nos damos cuenta de muchos elementos espirituales. Se trata de recordarlos para poderlos utilizar en la segunda etapa de la RdA.

Veamos algunos ejemplos:

Los valores de la persona

- La **coherencia** entre los valores y el comportamiento
- Las «justificaciones» de la falta de coherencia

- 
- **La «madurez» personal** (capacidad de conocerse, tener un proyecto de vida, la generosidad)
 - La capacidad de tomar decisiones libre y responsablemente

El sentido de la vida

- Un proyecto realizado,
 - Un sinsentido,
- Una vida con proyectos inacabados,
 - Un fracaso,
 - Etc.

La vivencia de las pérdidas y de la muerte

- Algo inevitable y vivido con paz,
- Algo inevitable y vivido con angustia,
 - Una liberación,
 - Un castigo,
- Remoción del pensamiento (Negación)

El pasado

- El «recuerdo» más o menos fiel del pasado (memoria «fiel»)
 - La “interpretación” del pasado
- La culpa «real» (hacia uno mismo, la pareja o la familia, hacia Dios);
 - La culpa «irreal»

El futuro

- La capacidad de construir un proyecto de vida y de apegarse a él en las encrucijadas de la vida
- La vivencia de la esperanza (persona esperanzada o desesperada)

La experiencia religiosa

- Persona no creyente;
- Dios como ayuda y liberación;
 - Ausencia de Dios;
- Vivencia de un dios que pone a prueba o castiga;
 - Creencia en el más-allá;
- Necesidad (o no) de expresar sentimientos y vivencias religiosas



4. ELABORACIÓN DEL DUELO Y SIGNIFICADO DE LA VIDA

Pérdidas y duelo


Toda la RdA es, fundamentalmente, un **acompañamiento en situación de duelo**: el ayudado se encuentra en una encrucijada difícil que le causa sufrimiento. **Está viviendo una pérdida**: de la salud, el estatus social, una relación significativa, la tranquilidad emocional, el trabajo, la juventud, etc. La pérdida puede ser también “de algo que nunca tuvo”: expectativas frustradas respecto a la carrera, las relaciones afectivas o éxitos laborales.

El **sufrimiento** por las pérdidas es algo a lo que todo sujeto está expuesto a lo largo de su vida, desde el momento mismo del nacimiento, por lo que la forma de ir enfrentando estas situaciones será muy subjetiva, y dependerá tanto de los recursos personales (**recursos internos**) como del ambiente que lo rodea (**recursos externos**: familia, cultura, sociedad).


La pérdida, real o percibida como tal, **da origen al duelo**. El duelo, en efecto, es el **proceso de adaptación requerido ante una pérdida significativa**.

Este proceso implica un trabajo doloroso y su desarrollo se presenta de forma distinta en cada individuo.

Al ser el duelo **un proceso**, no se puede dar 'ipso facto', inmediatamente después de sufrida la pérdida; será una respuesta que se despliega a lo largo de un tiempo de la vida del sujeto que lo padece.



El duelo, por tanto, **remite a un trabajo de elaboración** que se realiza mediante un proceso que llevará al doliente hasta la atenuación o desaparición del dolor y la adaptación a su nueva situación vital. Esto quiere decir que **la pérdida** no sólo es causa de dolor, sino que también es lo que **forzará cambios** que exigen adaptaciones en diversas áreas de la vida.




La capacidad que tiene una persona de **otorgar significado a su experiencia** de vida es un elemento crucial en el proceso de duelo. Esta capacidad es esencial en los momentos en los que se *negocia* con la realidad, cuando la mente empieza a ser capaz de aceptar la pérdida y se logra vislumbrar la posibilidad de una readaptación a la vida.

Buscar (mejor: “crear”) significado a la pérdida, como todo el proceso de duelo, es **un camino individual y único**. No se trata de olvidar lo que sucedió, sino incorporarlo a la nueva realidad de la vida. Es, pues, **aprender a vivir con la ausencia y encontrarle un nuevo sentido a la existencia**. Asumir que la vida continúa, aunque ya no sea igual que antes. La nueva vida incluirá la ausencia de aquello perdido.

En palabras de *Diana Liberman*: “El duelo nos da la oportunidad de **reafirmar o reconstruir el mundo personal de significados** que han sido cuestionados por la pérdida. Nos permite comenzar a **narrar una nueva historia**, ya no puedo contar el mismo relato, tengo que recrear un nuevo capítulo de mi historia y poder **construir un nexo de unión entre el pasado y el presente**, para poder continuar encarando **el futuro**”.

(LIBERMAN D., *Una nueva visión del duelo*)



Construimos y reconstruimos nuestras identidades como sobrevivientes a una pérdida **negociando con la realidad** que tenemos que enfrentar. Cada construcción será y dará nuevos motivos y significados a la existencia. **El duelo puede enseñar a vivir**. Por lo tanto, se puede decir que **una pérdida puede traer aparejada una ganancia**, el dolor puede ponernos en contacto con aspectos desconocidos de nosotros mismos y podemos aprender y crecer con ella.



Entre las herramientas está también el apoyo **espiritual y religioso**, realizado a través de la RdA



Gracias por su atención y paciencia.

Que podamos acompañar con delicadeza y ternura a quien se dirige a nosotros con ilusión.

