

4 **¿ES POSIBLE CONCILIAR AL HOMBRE CON LA MUERTE? REFLEXIONES DESDE LA PERSPECTIVA DEL DUELO**

DOI: 10.22199/S07198175.2011.0002.00004

Eva REYES GACITUA

Recibido el 1 de noviembre 2011. Aceptado el 30 de noviembre 2011

Resumen

Este trabajo intenta reflexionar sobre la experiencia del duelo en el ser humano. La propuesta es dar lectura a la experiencia de la pérdida en clave de "sentido".

Palabras clave: duelo – muerte – sufrimiento – sentido.

IS IT POSSIBLE TO CONCILIATE THE MAN WITH THE DEATH? REFLECTIONS FROM THE PERSPECTIVE OF THE GRIEF

Abstract

This paper attempts to reflect on the experience of grief in humans. The proposal is to announce the experience of the loss in the key of 'sense'.

Key words: grief – death – suffering – sense.

Introducción

Una de las experiencias más propias de la existencia es saber que así como vivimos también un día vamos a morir. Esta es una verdad innegable de la realidad humana, presente en nuestro estado de finitud.

Frente a la pérdida de un ser querido surge el duelo como una reacción; lo que supone un proceso más o menos largo y doloroso de adaptación a una nueva situación. Quienes quedan vivos tienen la tarea de elaborar el duelo, de iniciarse en el camino de re-significar el vacío que ha dejado aquella pérdida.

La tradición cristiana frente a la muerte porta una novedad, en cuanto hacer experiencia del duelo implica realizar un camino -no por ello menos doloroso- de crecimiento y búsqueda de sentido.

1. “La pregunta por la muerte”

Efectivamente plantear la pregunta por la muerte nos permite constatar que la vida vale la pena, tiene sentido. Esta situación tan humana, de vivir junto a otros, no sólo libra al hombre de la soledad, sino que le posibilita abrirse a una dimensión de un presente y también de un futuro. Así los amigos, los hijos, los padres establecen una forma de vida. En otras palabras soy yo y los otros, junto a los otros... se origina una realidad de pertenencia, que comúnmente llamamos “lazos” de amistad, parentales, de pareja en fin, el nexos con el otro es una realidad existente, que genera relaciones positivas, duraderas e intensas¹.

En efecto, cuando nos enfrentamos a la pérdida de una persona amada, la muerte se nos presenta como un abismo dramático, de mucho sufrimiento. La muerte de un ser querido nos deja “sin palabras” y con una gran sensación de vacío.

1 Cf. BERNET citado por PARRA F., *El tiempo, el otro y la muerte a través de Emmanuel Levinas*. Teología y Vida L (2009) 577.

Entonces, emerge el duelo comprendido como “un sentimiento de dolor y de aflicción”². El vocablo en su sentido hebreo: *’b/* es de difícil traducción a nuestras lenguas, designa “hacer duelo”; que equivale desde “secarse”: marchitarse, arruinarse e incluso “quedar desierto” “echarse a perder”, “yacer sin esperanza”³. Bajo esta amplitud semántica se pretende comprender los diversos sentimientos que surgen a partir de la experiencia ante la muerte. Sentimientos que pueden ser de angustia, inseguridad; de dolor; de agresión, rabia, hostilidad; incluso de culpa⁴.

Dentro de esta gama de sentimientos vamos canalizando nuestra vivencia, acentuando una u otra emoción según lo que somos cada uno. Así en algunas personas puede emerger la angustia e inseguridad por la ausencia del ser querido, en otros será la rabia frente a lo que se vive, o sentimientos de culpa por acciones que quedaron sin realizar⁵. Entonces surge la pregunta más humana: ¿por qué la muerte? La muerte resulta ser un golpe a nuestra seguridad; es la presencia de “lo incompleto” que no podemos eludir; es el misterio de la “hermana muerte”, como parte de la vida y que cuestiona su sentido mismo⁶.

La intensidad y duración del duelo depende de muchos factores: tipo de muerte: esperada o repentina, apacible o violenta.., de la intensidad de la unión con el fallecido, de las características de la relación con la persona perdida: dependencia, conflictos, ambivalencia, de la edad⁷. La gente que pierde amigos o familiares por un suicidio puede experimentar un profundo sentimiento de desesperación o tristeza, porque se siente incapaz de comprender qué pudo haber llevado a la persona en cuestión a tomar una medida tan extrema. Pueden sentirse culpables

2 *Diccionario ilustrado de la lengua española*, Duelo, Enciclopedia Universal Sopena, Editorial Ramon Sopena, 1995, 3801.

3 Cf STOLZ F., “*hacer duelo*”. *Diccionario teológico*. Manual del Antiguo Testamento I, Ediciones Cristiandad, 1978, 71-75.

4 Cf ALAEZ GARCÍA, A. *Duelo Andino: sabiduría y elaboración de la muerte en los rituales mortuorios*. Chungará (Arica) [online]. 2001, vol.33, n.2 [citado 2009-10-19], pp.173-178. Disponible en: <<http://www.scielo.cl/scielo>>.

5 Subrayo el trabajo realizado por la médica psiquiatra Dra. Elizabeth Klüber-Ross en torno a su amplia experiencia en acompañamiento a dolientes y personas moribundas. En uno de sus libros describe las cinco etapas que experimentan las personas que sufren enfermedades terminales: Negación, Ira, Negociación, Depresión, Aceptación. Cfr *On death and dying*, 1959.

6 Cf ALAEZ GARCÍA, A., *Duelo Andino: sabiduría y elaboración de la muerte en los rituales mortuorios...*, 173-178.

7 Cf *¿Qué es el duelo?* <http://renacerelsalvador.wordpress.com>, 10 de noviembre de 2009.

y preguntarse si podrían haber hecho algo para evitar el suicidio. En casos de pérdidas traumáticas, es aconsejable solicitar acompañamiento.

La duración del duelo por la pérdida de la persona amada puede durar entre 1, 2, 3 o varios años. No existe un tiempo definido para vivir el duelo. Cada persona marca el tiempo que necesita para calificarse recuperado. Se puede afirmar que se ha completado un duelo cuando se es capaz de recordar al fallecido sin sentir dolor, cuando se ha aprendido a vivir sin él o ella, cuando se ha dejado de vivir en el pasado y se puede invertir nuevamente la energía en las ganas de vivir y en los que están vivos⁸.

Parece claro que el hecho de integrar el duelo es todo un recorrido que tiene como intención reconocer el dolor que nos produce la pérdida. Aceptar que nos duele, aceptar la ausencia, aceptar que ha muerto, manifestar el dolor e iniciar el camino de regreso a la realidad y a nuestro propio orden de las cosas. Reacomodar todos aquellos asuntos que quedaron dispersos, resolver lo que ha quedado pendiente, retomar arraigo, llenar nuevamente los espacios. ¿Cómo? No olvidando al ser querido, sino recordando lo vivido con esa persona, recordarlo dentro de nuestra existencia tal como fue mientras vivía, pero, aceptando que ha muerto. Entonces, nos queda el tenerlo presente, en nuestro corazón, en nuestros pensamientos... no tan sólo lo que fue, sino aquello que nos hizo ser: hijo, hermana, padre, esposo, amiga, etc⁹. Comienza el largo proceso del duelo.

2. El proceso del duelo

Este adviene como un intento de canalizar aquellas reacciones apropiadas frente al sentimiento de pérdida -o sea: canalizar el duelo normal- y a la vez no caer en reacciones desmesuradas, evitando un duelo patológico¹⁰.

Por encima de los factores que matizan el proceso del duelo, relación que se daba entre el doliente/difunto, o las circunstancias del fallecimiento: súbita / trágica / tras una larga enfermedad, el duelo puede llegar a tener rasgos patológicos cuando se da la negación, su ocultamiento; o bien cuando se hace interminable. Es decir, el duelo puede adquirir rasgos enfermizos tanto por la vía de la negación,

8 Cf *¿Qué es el duelo?...*, 10 de noviembre de 2009.

9 Cf *¿Qué es el duelo? ...*, 10 de noviembre de 2009.

10 Cf ALAEZ GARCÍA, A., *Duelo Andino: sabiduría y elaboración de la muerte en los rituales mortuorios...*, 173-178.

cuando no se expresa la pena, como por otro lado cuando se manifiesta en una duración excesiva en el tiempo. Son los dos polos en que el duelo deja de ser normal, es decir, deja de ser adecuado al hecho que se vive. En ambos casos: la ausencia de la expresión de duelo, o su duración sin término, indican mecanismos defensivos ante la dura experiencia de la muerte. Por miedo al dolor puede llegar a negarse el hecho. O también dejarse invadir por la tristeza sin darle un proceso de apaciguamiento y término. Por ambos caminos u extremos, se desvirtúa la función del duelo y pueden aparecer síntomas patológicos de diversa gravedad¹¹.

La sana elaboración del duelo es cuando se facilitan, en la situación de vida, tres tareas en los deudos¹²:

1.- Expresión de las emociones que acompaña al duelo normal: cuando se verbalizan las penas, se exteriorizan las emociones -incluso las negativas: como cólera, agresión, irritación- por medio de las lágrimas-

2.- Confrontación con la realidad; por dolorosa que sea, incluso injusta, (de hecho la vida no es justa) es más sano aceptar la realidad.

3.- El duelo ha de cumplir la necesidad de estar en una red de relaciones, como soporte y fortaleza; sentir un sistema que respalda, la familia que apoya.

El sicólogo Robert Nieyer¹³, afirma que una de las claves para poder superar la muerte de un ser querido es aprender de la pérdida y comprender que el proceso del duelo es la transformación de la relación más que la desaparición de este vínculo. Para ello, hay que tratar de reconstruir el significado del recuerdo del ser querido, cambiando el vínculo físico a uno más simbólico, psicológico o espiritual. En este sentido es importante participar de los rituales, estar presente en los funerales, llevar flores al cementerio, rezar, prender una vela, usar el luto... y otras tradiciones que ayuden a las personas a superar la ausencia -las acciones simbólicas hablan, son capaces de expresar lo indecible a través del gesto- Reunirse con otros. Utilizar la fuerza del relato y la narración: hablar de ello. A algunas personas les ayuda contar la historia de su pérdida, hablar de sus sentimientos,

11 Cf. ALAEZ GARCÍA, A., *Duelo Andino: sabiduría y elaboración de la muerte en los rituales mortuorios...*, 173-178.

12 El autor que hemos escogido resume estas tareas en tres grandes bloques, otros investigadores hacen referencia a 5-6 o más etapas. Cf. ALAEZ GARCÍA, A., *Duelo Andino: sabiduría y elaboración de la muerte en los rituales mortuorios...*,173-178. Citando a Rösing 1991

13 Cf LA TERCERA, "Experto entrega claves para superar un duelo traumático". 10/04/2008. Ver en: <http://www.tercera.cl>

narrar, contar experiencias que se compartieron con aquella persona que ahora está ausente. Realizar un deporte, cuidar la alimentación. Aun cuando no se sientan deseos de hablar, se pueden encontrar diversas maneras de expresar las emociones y los pensamientos. En este sentido, Amado Nervo, (México, 1870-1919) dedica *La Amada Inmóvil*, Ofertorio, un poemario a su fallecida compañera Ana Cecilia Luisa Dailliez, a quien conoció en París en 1901 y le acompañó hasta 1912, dejándolo solo y desgarrado a la edad de 41 años:

“Dios mío, yo te ofrezco mi dolor:
 ¡Es todo lo que puedo ya ofrecerte!
 Tú me diste un amor, un solo amor,
 ¡un gran amor!
 Me lo robó la muerte...
 y no me queda más que mi dolor.
 Acéptalo, Señor:
 ¡Es todo lo que puedo ya ofrecerte!

En síntesis, el dolor es esencialmente humano, pues se relaciona con los aspectos psíquicos y afectivos de la persona. Se puede vivir como algo limitante ya que genera en nosotros emociones desagradables tales como angustia, ansiedad, tristeza, temor e incluso desesperación¹⁴. Nuestra capacidad de conciencia nos posibilita la vivencia del dolor en su condición de vulnerabilidad, así los animales que no tienen esta capacidad de conciencia no sufren... sólo perciben el dolor físico. En otras palabras el sufrimiento es una experiencia exclusiva de *ser hombre*¹⁵. Por ello desde muy antiguo el ser humano a ritualizado el dolor como verdadera “señal de salud”.

3. Concepciones del ritual del duelo en otras culturas

En las diversas culturas surge el “ritual del duelo” como una forma de lenguaje que se vive en el orden de lo simbólico, para significar y expresar el dolor ante la muerte. Para ello profundizaremos dos casos: el de los rituales mortuorios andinos y el duelo en la cultura israelita.

14 Cf. CÁRDENAS R., *Una aproximación al sufrimiento humano desde la medicina y la psiquiatría*. Anales, Sociedad Chilena de Teología (2003) 11.

15 Cf. CÁRDENAS R., *Una aproximación al sufrimiento humano...*, 16.

a) **Rituales mortuorios andinos:** los rituales mortuorios andinos tienen diversos pasos, que se efectúan con símbolos, los hay desde una expresión ritualizada de la pena, hasta un fuerte apoyo de la comunidad que acompaña en estos momentos a los deudos. Comparten tiempo, música, comida y trago para expresar el dolor en todas sus facetas y sentir que los comuneros son una referencia de grupo y fortalecimiento¹⁶. Al estar ritualizados los momentos del duelo, permite adquirir seguridad y canalizar la tristeza de un modo personal, dentro de un marco facilitador. Quiénes han investigado en esta línea dan cuenta que en estas culturas el ritual del duelo se experimenta como algo normal, puesto que se da una clara verbalización de la tristeza que se es capaz de expresar y exteriorizar. Hablar de lo que están viviendo es ya de por sí un acto terapéutico. Subrayamos lo siguiente¹⁷:

Verbalización: El ritual es un verdadero acompañamiento, tanto del difunto como de los dolientes:

Acompañamiento:

por el elemento de la comida. “Las familias y comunidades andinas alimentan ceremoniosamente a las “almas” y a sus acompañantes... Es hermoso como se disponen estas ofrendas en el altar familiar (1° de Nov.).

por el elemento de la música. En los rituales andinos no suele faltar la banda de músicos “Esta música es también un arte que convoca y une a todos”.

el elemento de la romería en el cementerio en cuanto es presencia y diálogo con el difunto. Es un arte de diálogo y solidaridad”.

b) **El comportamiento de la familia hebrea en algunos textos del A.T:** algunos textos bíblicos nos permiten conocer cómo los israelitas expresaban su dolor frente a la muerte del ser querido o en cualquier otro caso de calamidad pública o privada. Era costumbre rasgarse las vestiduras Gn 37, 29.34; quitarse los vestidos ordinarios Ez 26,16; Jon 3,6, quitarse el turbante de la cabeza Lev 21,10; Ez 24, 17.22; quitarse el calzado 2 Sam 15,30; Ez 24,17.23; colocarse un vestido de luto, el saco Gn 37,34. Se solía andar errante con los vestidos sucios 2 Sam 19,25, se descuidaba el aseo personal; no se cuidaban los pies 2 Sam 19,25, ni se ungía el cuerpo 2 Sam 14,2; no se peinaba la barba 2 Sam 19,25; no se comía ni bebía 1 Sam 31,13

16 Cf. VARGAS S., *Vida y muerte en las culturas andinas*. Revista Ciudad nueva 526. <http://www.ciudadnueva.or.ar>.

17 Cf. ALAEZ GARCÍA, A., *Duelo Andino: sabiduría y elaboración de la muerte en los rituales mortuorios...*, 173-178.

se renunciaba a beber y comer comidas exquisitas Dan 10,3. Era costumbre esparcirse ceniza sobre la cabeza Jos 7,6, cubrirse la cabeza " Sam 15,30; la boca o la barba Lev 13,45. Se mostraba también el dolor con gestos expresivos, dándose golpes en el pecho o las caderas Jer 31,19; arrancándose los cabellos Jer 7,19 e incluso haciéndose incisiones en el cuerpo Jer 16,6¹⁸.

Las Sagradas Escrituras atestiguan que Jacob cambió sus vestidos por tela de saco al enterarse de la muerte de su padre en Gn 37,34. 2 Sm 11,26-27 afirma que Betsabé profirió lamentaciones por su esposo Urías antes de convertirse en la mujer del rey David. Referente al tiempo que dura el duelo el pueblo de Israel guardó luto por Aaron por un período de 30 días según narra Nm 20,29.

Como mencionábamos anteriormente hay culturas que remiten a la acción de arrancarse el pelo, acto que era empujado por el extremo dolor, como voluntad de morir junto a la persona amada que se reflejaba utilizando la parte por el todo; es decir se destruía el pelo con la intención de simbolizar la muerte -con la ventaja que se utilizaba un trozo del cuerpo humano que se regeneraba fácilmente- Así también otras culturas hacían lo mismo con las uñas¹⁹ y durante los primeros días se solía permanecer sentados en el suelo.

A partir de todas las culturas la muerte es realidad y misterio. Es una realidad palpable, certeza de la existencia humana, misterio insondable que escapa a nuestra comprensión. Afirma Ben Sirá: "como hojas verde en árbol frondoso, que unas caen y otras brotan - así las generaciones de carne y sangre unas mueren y otras nacen" Sir 14,18. Según este sabio israelita morir es un hecho natural, como el árbol que pierde sus hojas en otoño. Ya en el Antiguo Testamento se da a entender que Yahvéh libra del *sheol* a los muertos, comprendido como el lugar donde reinaba el silencio total, la oscuridad y el polvo Sap 16,13, 1 Sam 2,6, Tob 13,12²⁰. El núcleo de esta confesión permite entrever la idea de resurrección.

4. La búsqueda de sentido

Actualmente vivimos en una cultura en la que no se encuentra sentido al dolor, por ello se le rechaza. Vivimos tiempos donde la autonomía, la productividad y la

18 Cf. Diccionario de la Biblia. *Duelo*, Editorial Herder 1978, 501-502.

19 Cf. GÓMEZ -ACEBEDO I., *Mujeres y ritos funerarios en Palestina*. Desclée De Brouwer 2006, 119-120.

20 Cf. Diccionario de la Biblia. *Resurrección*, Editorial Herder 1978, 1688-1689.

búsqueda del placer son altamente estimadas. La persona que sufre o se encuentra dolida se le margina. Esta situación se traduce en que muchas veces se intenta buscar un alivio al sufrimiento a “cualquier precio”²¹.

Esto nos permite comprender la actitud generalizada de la sociedad actual cuando niega el dolor, cuando lo oculta o disimula²². En nuestra vida cotidiana se evita hablar de experiencias que provocan dolor, se trata de evitar incluso un contacto más cercano: ej. visitar enfermos, niños con SIDA, asistir a los abandonados etc. Es decir nos encontramos frente a una sociedad y un ambiente de evitación social del sufrimiento²³.

A diferencia del dualismo platónico y budista, el cristianismo ha visto en el sufrimiento de la persona humana un sentido de positividad. Esto quiere decir que hemos intentado comprender la profunda novedad de la búsqueda por el “sentido”. En Jesucristo, Dios ha asumido aquella dimensión sufriente, revelando en ello su carácter novedoso. Dios se ha hecho carne, y esto quiere decir con todo el sufrimiento que ello implica. Así desde la teología y desde la experiencia creyente afirmamos que Dios es com-pasivo²⁴.

Por ello para el cristiano la forma de comprender el sufrimiento, no es la fuga, en el intento de dejar de sufrir, sino la de asumir el sufrimiento, en cuánto éste es también posibilidad de crecimiento. El ideal cristiano corrige el antiguo ideal monástico de la “apatía” por la solidaridad. Primero una solidaridad con el que sufre, no para enseñarle a no sufrir, sino ayudándolo a experimentar una solidaridad transformada y de las relaciones del hombre y del mundo²⁵.

Desde la perspectiva creyente sólo un “Dios sufriente” puede ayudarnos²⁶. Esto significa que sólo un Dios misericordioso y benevolente puede comprendernos y hacerse uno de nosotros en este sufrimiento. Esto quiere decir que el Dios sufriente, no asume el sufrimiento desde lejos, como un espectador, sino se sitúa en el corazón de nuestras vidas y de toda la vida²⁷. Por ello cuesta comprender la

21 Cf. CÁRDENAS R., *Una aproximación al sufrimiento humano ...*, 14.

22 Cf. CÁRDENAS R., *Ibidem*.

23 Cf. CÁRDENAS R., *Ibidem*.

24 Cf. BENTUÉ A., *Teología del sufrimiento*. Anales Sociedad Chilena de Teología (2003) 98.

25 Cf. BENTUÉ A., *Teología del sufrimiento...*, 98-99.

26 Cf. ECKHOLT M., “Con pasión y compasión”, *movimientos de búsqueda de teólogos latinoamericanas*. Teología y Vida, Vol. XLVIII (2007), 9 - 24

27 Cf. BENTUÉ A., *Teología del sufrimiento...*, 102.

paradoja que Dios no salva del sufrimiento, sino salva en el sufrimiento... no como una consagración de sacrificio ritual, o una visión masoquista, sino como la solidaridad com-pasiva de Dios mismo con el sufrimiento humano²⁸.

Esta actitud de compasión, de solidaridad entrañable, no se entiende sólo como disposición objetiva para aliviar el dolor y el sufrimiento de otros, sino como genuina inclinación compasiva hacia quienes les es arrebatada la vida concreta, hacia su propio dolor, cargando sobre sí su suerte y su destino. Desde el principio del texto bíblico Dios aparece como un Dios con nosotros y en el transcurso de la vida de Jesús se muestra como un Dios para nosotros, y en la cruz se nos declara como un Dios que está a nuestra disposición y como un Dios que es como nosotros²⁹.

La pérdida y el duelo nos remite en la tradición cristiana a mirar el futuro en clave de esperanza; pues el acontecimiento de la resurrección es algo que le ha sucedido a Jesús, es un hecho real, que no es producto de la imaginación de sus seguidores. Esta resurrección no puede ser comprendida como un mero retorno a la vida anterior aquí en la tierra, a modo de la reanimación de un cadáver. Es mucho más... no es como la resurrección de Lázaro, o la hija de Jairo o como lo acontecido al joven del pueblito de Naím. Lo que se nos quiere comunicar a través de los evangelios es que Jesús no vuelve a esta vida para volver a morir, sino entra categóricamente en la "Vida de Dios"³⁰. Sin embargo, el Padre no ha salvado a Jesús *de* la muerte, sino *en* la muerte. Éste contenido de gran hondura teológica es lo que nos permite mirar nuestro propio destino y el de aquellos que nos han precedido. Sólo desde esta óptica es posible conciliar hombre y muerte, en el proceso de ir caminando hacia la plenitud que ha de culminar en la resurrección personal de cada ser humano y "que nos llenará de alegría" (Mt 25,21-23).

A modo de conclusión

Cuando nos enfrentamos a la pérdida de una persona amada, la muerte se nos presenta como un abismo dramático, de mucho sufrimiento. La muerte de un ser querido nos deja con una gran sensación de vacío.

28 Cf. BENTUÉ A., *Teología del sufrimiento...*, 100.

29 Cf. ECKHOLT M., *"Con pasión y compasión"...*, 9 - 24

30 Al respecto se puede profundizar en un artículo anterior: Cf REYES E., *"Jesús, el resucitado por Dios"*. Reflexión para Semana Santa. En: Nuestra Voz 56 (2011) 13.

Entonces, emerge el duelo comprendido como “un sentimiento de dolor y de aflicción”. Sin embargo, sólo enfrentando aquel dolor tendremos la posibilidad de sanar. La meta es realizar una resignificación en nuestras vidas, no olvidando al ser querido, sino recordando lo vivido con esa persona y aceptando que ha muerto.

Para el cristiano la forma de comprender este dolor, no es la fuga, ni el intento de dejar de sufrir, sino asumir que el sufrimiento por la persona amada es signo de un gran amor y posibilidad de esperanza a partir de la experiencia del Resucitado por Dios.

Dra. Eva REYES GACITÚA
Departamento de Teología
Universidad Católica del Norte - Antofagasta
ereyesg@ucn.cl