

Duelo y espiritualidad

Dr. José Carlos Bermejo

Religioso Camilo. Director del Centro de Humanización de la Salud. Tres Cantos, Madrid España.

Mourning and spirituality

Recientemente he escrito un nuevo libro. Lleva este título: “Duelo y espiritualidad”. He querido preparar este cuaderno de lectura y trabajo individual y grupal porque cada vez existen más iniciativas de acompañamiento en el duelo, pero he sentido el deber de ofrecer un recurso para ayudar a trabajar la dimensión espiritual. Soy cristiano, religioso camilo, vivo en Europa, de modo que no he dudado en enfocar el tema desde la tradición cristiana. No rechazo así cualquier otro recurso, creencia, costumbre, religión... con los que cuenten los dolientes. Simplemente esta es una opción y un límite de este material.

Lo he escrito con temor y temblor porque soy consciente de lo delicado que es tanto hablar del duelo (sobre todo dirigiéndose a dolientes, como he hecho con frecuencia en diferentes países), como hablar de la dimensión espiritual, y de la esperanza, en particular, apostando porque lo que se dice o se escribe esté bien enraizado en el corazón y no sean meras palabras huecas que, dichas al doliente, pueden resultar a campanas al aire.

¿Estamos olvidando la espiritualidad?

Refiriéndose al final de la vida, De Hennezel y Leloup afirman algo extensible al acompañamiento en el duelo anticipado y posmortem: “Pertenezcamos o no a una religión, la preparación para acompañar a las personas que finalizan su vida debiera tomar en consideración la dimensión espiritual del ser humano. No sólo no debiéramos avergonzarnos, sino que deberíamos saber que ahí una eficacia de otro orden, la eficacia del corazón”.

Sin embargo, cada vez constato con más claridad el pudor y el temor que experimentan muchos profesionales y voluntarios para entrar en la dimensión espiritual en los procesos de ayuda en el duelo. Así también experimento ausente o demasiado poco considerada la dimensión espiritual en los modelos interpretativos y en las propuestas terapéuticas para intervenir en el duelo.

El director de la unidad de duelo en Medellín, Jorge Montoya Carrasquilla, con quien he compartido estrategias e ideas en torno a la intervención en duelo, dice: “En ninguna situación como en el duelo, el dolor producido es total: es un dolor biológico (duele el cuerpo), psicológico (duele la

personalidad), social (duele la sociedad y su forma de ser), familiar (nos duele el dolor de los otros) y espiritual (duele el alma). En la pérdida de un ser querido duele el pasado, el presente y especialmente el futuro. Toda la vida, en su conjunto, duele”.

Buscando evidencias

Ahora nos planteamos: ¿Tiene que ver la dimensión espiritual y las necesidades espirituales con el duelo? La respuesta no puede ser más que afirmativa.

En un estudio realizado por la Fundació Vidal i Barraquer de Barcelona sobre la espiritualidad, la religión y las creencias en torno a su posible ayuda en el duelo, la conclusión es diferenciada y la respuesta es que ayudan sí, pero depende. A unos les resulta de gran ayuda, a otros no, y otros encuentran dificultades en esta dimensión. Para responder con más precisión, el estudio presenta una breve clasificación en función de si los participantes del mismo eran o no muy creyentes o practicantes. Tomo de estos autores su reflexión:

1. Un primer grupo lo forman aquellos que se consideran creyentes y/o practicantes, a los que la fe, la religiosidad, etc., manifiestan que sí les ayuda en el proceso de elaboración del duelo.
2. El segundo grupo lo forman aquellos que eran creyentes y/o practicantes, pero que tras la experiencia del fallecimiento de un ser querido, presentan una tendencia a tener dificultades u oposiciones a la hora de creer en Dios, en la religión y en las prácticas. Son personas que no abandonan del todo su religiosidad, pero en las que se produce un cierto distanciamiento y una serie de planteamientos que pueden llevarles tiempo de madurar. Son, mayoritariamente, los que tienen una fe en un Dios que premia a los buenos y castiga a los malos, que es lo que aprendieron en el catecismo de pequeños.
3. El tercer grupo lo forman aquellos que habían dejado de ser creyentes y/o practicantes, o que no lo habían sido nunca (menos personas) y que siguen manteniendo esta actitud, así como algunos que el fallecimiento de un familiar le supuso volver a la fe, a un reencuentro con Dios y con persona creyentes.
Es frecuente, en todo caso, encontrar sentimientos de ra-

Ética Humanismo y Sociedad

bia dirigidos a Dios, así como cultivar sentimientos de esperanza de reencuentro y de que el ser querido viva en el “cielo” en términos familiares para los cristianos, o alguna forma de supervivencia en la naturaleza o cosmos.

Las creencias ayudan

Un trabajo de Joffe muestra cómo los credos religiosos estimulan la superación de las pérdidas de seres queridos por medio de la fe, la plegaria, la meditación, los rituales, las creencias sobre la vida y la muerte, buscando ayudar a los que sufren a superar su malestar y aumentar los sentimientos positivos y el bienestar psicológico, afectivo y espiritual. La autora refiere cómo Pargament y Koenig (1997) tomaron la noción de Lazarus y Folkman de 1986 de afrontamiento y desarrollaron el concepto de afrontamiento religioso, definiéndolo como aquel “tipo de atontamiento donde se utilizan creencias y comportamientos religiosos para prevenir y/o aliviar las consecuencias negativas de sucesos de vida estresantes, tanto como para facilitar la resolución de problemas”.

En el afrontamiento religioso positivo incluyeron ítems tales como: la apreciación de Dios como benevolente, la intención de colaborar con Dios, la búsqueda de una relación de mayor contacto con Dios, la búsqueda de apoyo espiritual de parte del grupo religioso y de los representantes de la misma, la confianza por entero en Dios, el ofrecer ayuda espiritual a otras persona, la purificación religiosa por medio de plegaria, oraciones y el pedir y otorgar perdón, entre otros más.

Aunque las creencias y las prácticas religiosas no están reservadas solamente para los momentos de pérdida y dolor, las personas que se dirigen hacia la religión en busca de ayuda en aquellas situaciones de la vida que son más estre-

santes. Muchos de los mecanismos religiosos parecen estar diseñados específicamente para ayudar a las personas en sus momentos de gran dolor. Es saludable creer.

Los representantes de las comunidades religiosas, a partir de su diversa formación religiosa, de la dimensión ética (los valores), de la religión profesada y desde un profundo sentimiento de compasión por el dolor ajeno, suelen en general estar capacitados para brindar acompañamiento a aquellos que sufren enfermedades y han de morir, como a sus familiares que se preparan para enfrentar dicha pérdida; brindan consuelo a los que enfrentados con la muerte de sus seres queridos, deben transitar y atravesar las distintas etapas del duelo.

El consuelo y el acompañamiento de representantes religiosos (agentes de pastoral cristianos, rabinos, pastores y lamas...), pueden ser visto como promotores de alivio del malestar físico y psicológico y del aumento de sensaciones y estados de mayor paz, bienestar, armonía y calma espiritual.

Este tipo de ayuda espiritual puede ser considerado como un tipo de asistencia que permite a los sujetos religiosos que atraviesan duelos por pérdida de seres queridos, lograr una mayor comprensión del sentido de la vida, estimular en ellos una conexión más positiva consigo mismos y con los demás y con el presente, a partir de valores y aspectos espirituales presentes en cada religión.

Grün, monje cristiano alemán, uno de los autores más leídos en estos últimos años por quienes buscan espiritualidad al alcance de todos, no duda en afirmar que “nuestro duelo debe ser diferente”. Nuestro duelo debe ser distinto del de quienes carecen de esperanza. La esperanza en lo que nos espera en la hora suprema marca nuestra forma de abordar la propia muerte, así como la de las personas queridas. No estaría de más dar el espacio oportuno a la dimensión espiritual en quien desea entablar relaciones de ayuda con el doliente.