

Arnaldo PANGRAZZI

El dolor no es para siempre

Los grupos de ayuda mutua en el duelo

Prólogo de José Carlos Bermejo



Centro de
Humanización
de la Salud



SALTERRAE

ARNALDO PANGRAZZI

El dolor no es para siempre

Los grupos de ayuda mutua en el duelo

Prólogo

de José Carlos Bermejo

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la red: www.conlicencia.com o por teléfono: +34 91 702 1970 / +34 93 272 0447

Título original:
*Il dolore non è per sempre.
Guarire il cuore ferito
attraverso i gruppi di mutuo aiuto nel lutto*

© Arnaldo Pangrazzi, 2016

Traducción:
M. M. Leonetti

© Editorial Sal Terrae, 2016
Grupo de Comunicación Loyola
Polígono de Raos, Parcela 14-I
39600 Maliaño (Cantabria) – España
Tfno.: +34 94 236 9198 / Fax: +34 94 236 9201
salterrae@salterrae.es / www.salterrae.es

Imprimatur:
† Manuel Sánchez Monge
Obispo de Santander
04-01-2016

Diseño de cubierta:
María José Casanova

Edición Digital
ISBN: 978-84-293-2546-1

Índice

Portada	
Créditos	
Prólogo	
Preámbulo	
Presentación	
El fenómeno de la ayuda mutua: un planeta inmenso	
Vivencias personales	
Los objetivos de los grupos de ayuda mutua	
Los grupos «homogéneos» y «heterogéneos»	
Dos modalidades de animación de grupo	
1. El itinerario estructurado	
2. El itinerario abierto y continuador	
Proceso de ayuda mutua: El grupo estructurado	
Orientaciones para la conducción de un grupo de ayuda mutua estructurado	
Calendario y temario de las reuniones	
1. Recuerdos del ser querido	
2. Los hijos y las circunstancias de la muerte	
3. Reacciones físicas y psicosomáticas tras la pérdida	
4. Los sentimientos en el duelo	
5. La tristeza	
6. Las relaciones familiares tras la pérdida	
7. El sentimiento de ira y de resentimiento	
8. El duelo en el hombre y en la mujer	
9. El sentimiento de culpa en la experiencia luctuosa	
10. Los niños y los jóvenes ante la pérdida	
11. El sentimiento de miedo y cómo gestionarlo	
12. Los sueños y el duelo	
13. Actitudes culturales en el duelo y en las relaciones con los demás	
14. La depresión en el duelo	
15. Perdonar y perdonarse	
16. El cuidar de sí mismo y la autoestima	
17. Los recursos espirituales en el duelo	
18. Los valores, en el centro mismo de la vida	
19. El uso del tiempo	
20. Fiestas y eventos significativos	
21. Descubrir la propia misión en la vida	
El grupo abierto y continuador	
1. El rol del facilitador en los grupos de ayuda mutua en el duelo	1

Las habilidades del facilitador
Acciones preliminares del facilitador en la puesta en marcha de un grupo
La información y la sensibilización
La ambientación
Las etapas iniciales de una reunión
Los beneficios y las normas del grupo
El desarrollo del grupo
Los roles asumidos por el facilitador
2. Estímulos para un coloquio preliminar
Orientaciones para la evaluación
3. Algunas ideas para la animación del grupo
4. Problemáticas recurrentes en la vida del grupo
5. El facilitador, potencial obstáculo
6. Itinerarios bíblicos y duelo
7. Poesías, reflexiones e invocaciones
8. La terapia del relato
Bibliografía sobre la ayuda mutua

EL DOLOR NO ES PARA SIEMPRE



LOS GRUPOS DE AYUDA MUTUA EN EL DUELO

Prólogo

Hoy somos más conscientes de la potencialidad de los grupos como recurso para ayudarse en diferentes situaciones de sufrimiento. Quizá lo fuimos siempre, y en otros tiempos adoptaban fisionomías propias de la cultura: encuentros en la casa de quienes habían sufrido una desgracia para orar, por ejemplo. Tanto el desarrollo de la psicología como la conciencia de la necesidad de promover salud y prevenir complicaciones están llevando a que, en diferentes lugares del mundo, personas que han sufrido una desgracia o profesionales de la intervención psicosocial apuesten por crear grupos de ayuda mutua. Son una hermosa expresión de la solidaridad humana y de la sensibilidad ante el dolor ajeno. Son una apuesta por que el dolor propio no sea infecundo y constituyen un camino de apertura a la sociedad que también sufre y anhela superar el propio mal con la ayuda de otros.

Las personas que se integran en los grupos de ayuda mutua se quieren acompañar recíprocamente. Acompañar, en primer lugar, con la escucha. En efecto, la escucha tiene un valor nunca suficientemente subrayado. Acompañar a quien narra su vida está cargado de contenido simbólico, porque narrar la propia vida supone un verdadero esfuerzo: es poner en perspectiva acontecimientos que parecen accidentales. Es distinguir, en el propio pasado, lo esencial de lo accesorio, los puntos firmes. Contar la propia vida permite subrayar momentos más importantes e, igualmente, minimizar otros. Se puede, en efecto, gastar más tiempo –o menos– en contar un acontecimiento que en vivirlo. Para contar es necesario escoger lo que se quiere resaltar y lo que se quiere poner entre paréntesis. El relato crea una inteligibilidad, da sentido a lo que se hace. Narrar es poner orden en el desorden. Contar la propia vida es un acontecimiento de la vida, es la vida misma, que se cuenta para comprenderse.

Narrar, pues, no es fabular. Contar los acontecimientos que se han sucedido en la vida permite unificar la dispersión de nuestros encuentros, la multiplicidad disparatada de los acontecimientos que hemos vivido. Relatar la vida es darle un sentido. El que narra no solo busca un sentido, sino que se lo da al narrar.

Narrar es ventilar el corazón, compartir emociones, pensamientos, contar sucedidos, visualizar esperanzas. Al hacerlo, la persona, si es bien escuchada y comprendida, tiende a aumentar el control sobre su desgracia, al mismo tiempo que lo normaliza entre iguales. Los demás le reflejan otras caras semejantes del sufrimiento que promueven una actitud de descentramiento y de vida, no solo de oscuridad y muerte. Al narrar, uno se confronta consigo mismo y con los demás.

Arnaldo Pangrazzi, religioso camilo, nos ofrece un nuevo recurso para quien desee profundizar en el fenómeno de los grupos de ayuda mutua. Muchos han nacido también

estimulados al escucharle narrar su experiencia de creación previa de otros grupos. Arnaldo es Supervisor en *Clinical Pastoral Education*, Doctor en Teología Pastoral Sanitaria, profesor en el *Camillianum* de Roma –Instituto Internacional de Teología Pastoral Sanitaria–, donde ha alentado a muchas personas en esta forma de servicio, que luego ha ido tomando cuerpo en la creación de nuevos grupos en diferentes países del mundo. Además de profesor, Arnaldo es maestro. Ha contribuido a sacar de muchos de sus alumnos –también de mí– lo mejor de sí mismos. Les ha ayudado a apasionarse por una idea, un sueño, un proyecto y... no solo a escribirlo en trabajos de universidad, sino a darles vida con pasión. Infatigable viajero, ha compartido estas experiencias en numerosos países y es líder de líderes de diferentes formas de ayuda.

En España existen diferentes Centros de Escucha «San Camilo» en varias ciudades, donde se ofrece ayuda especialmente a personas en duelo, tanto en la modalidad individual como en la de grupo de ayuda mutua. Todo empezó por un proyecto escrito para entregar como trabajo de una asignatura del *Camillianum*, impartida precisamente por Arnaldo. Motor de motores, se mantiene creativo en la docencia y en el liderazgo, expresado también en la elaboración de estas páginas, útiles para quienes apuestan por promover lazos saludables entre sanadores heridos que quieren hacer fecundo su dolor, además de aliviarlo.

Vivir es también contar historias. Cuando estas son narradas en primera persona y duelen, la vida está siendo vivida en clave de comunión sanante, el grupo está siendo espacio de crecimiento, la vida se está abriendo paso en medio de las oscuridades. Lo que no es narrado tiene el poder enigmático de generar mal. Lo que es compartido puede convertirse en germen fecundo de bien.

JOSÉ CARLOS BERMEJO
Director del Centro de Humanización de la Salud
Tres Cantos, Madrid

Preámbulo

La ayuda mutua, como metodología de intervención destinada a ofrecer apoyo a cuantos viven experiencias de fragilidad y sufrimiento, se está extendiendo a una infinidad de categorías.

Es una metodología de naturaleza comunitaria, no profesional, que se basa en la experiencia y en la reciprocidad de la ayuda entre los participantes.

El grupo ofrece un clima de acogida a los heridos, les anima a expresar sus experiencias, crea un sentido de pertenencia, estimula a adquirir nuevos conocimientos y nuevos modos de ver las cosas, restaura la confianza en uno mismo y contribuye a recuperar el deseo de vivir.

«Gracias al contacto con personas que tienen el mismo problema, podemos recargarnos de esperanza, ver el problema desde perspectivas más amplias, encontrar nuevas ideas para posibles soluciones, así como asistencia en la detección de las fuentes adicionales de ayuda en otros servicios»¹.

Desde hace ya algunos decenios han surgido, tanto en Italia como en España, grupos de ayuda mutua para personas en duelo con modelos operativos diversos, en función del contexto y de las características de los animadores.

La presente contribución está destinada, sobre todo, a los facilitadores de estos grupos o a cuantos sienten el deseo de ayudar, pero advierten la falta de instrumentos o recursos en esta materia.

Este libro ha nacido sobre la ola de otro texto mío precedente, *Aiutami a dire addio* (Erickson 2002), cuyos horizontes y contenidos dilata.

Su principal propósito es proponer una doble modalidad de animación: la primera es el itinerario de un grupo estructurado y limitado en el tiempo; la segunda, el grupo abierto y continuador.

Dado que he practicado ambos modelos, considero los dos válidos y practicables en la promoción de procesos de curación.

El modelo estructurado se presta, generalmente, a un público más numeroso y se vale de modalidades operativas que permiten el trabajo introspectivo, el compartir en subgrupos y la vuelta al plenario.

El modelo abierto y continuador está dirigido a un público más limitado de personas, a modo orientativo de 6 a 12 personas, y requiere en el facilitador mayores habilidades a

la hora de promover la interacción entre los participantes, y de afrontar las dinámicas internas y los procesos luctuosos.

Para quienes pretendan poner en marcha un grupo, la opción estructurada podría resultar más fácil y gestionable al principio, dado que presenta un mapa bien articulado de temas y el soporte de orientaciones prácticas, a fin de facilitar la tarea de la animación.

Quien prefiera trabajar utilizando la metodología del grupo abierto, confiando en sus propias habilidades personales y profesionales, y en el proceso favorecido por los participantes, puede encontrar en estas páginas ideas ulteriores para la animación de las reuniones, la propuesta de estímulos bíblicos, textos poéticos y oraciones de varios autores, además de la contribución terapéutica de relatos, es decir, todo un mosaico de recursos para dinamizar las reuniones.

El grupo se convierte en un patrimonio de historias y de humanidad en el que los participantes descubren que el dolor no es para siempre, el corazón se cura abriéndolo al compartir, cada uno es portador de enseñanzas sobre el arte del padecer y del esperar, el sentido de vacío se colma entregándose a los otros y el desafío con el que todos se encuentran es más hacer frente a la vida como un misterio por descubrir que un problema por resolver.

La ayuda mutua no se plantea en competición, sino en colaboración con los profesionales, con el fin último de contribuir a cicatrizar las heridas ligadas a pérdidas y separaciones.

La *narración* es el elemento fundamental de la ayuda recíproca y el propio expresarse y escucharse tiene lugar liberando sentimientos, revelando pensamientos, derramando lágrimas, recuperando recuerdos, riendo juntos, respetando los silencios, pasando un kleenex, cruzando miradas, confiando progresos, confesando remordimientos, encendiendo luces en la oscuridad, abriéndose a la esperanza.

Esta metodología de ayuda funciona si en el centro se pone a la persona y no solo el tipo de pérdida, sabiendo que todo duelo se vive de modo subjetivo y que el requisito fundamental es que cada persona dolida se sienta acogida, aceptada, escuchada.

ARNALDO PANGRAZZI

1. P. SILVERMAN, *I gruppi di mutuo aiuto*, Erickson, Trento 1989, 31.

Presentación

El fenómeno de la ayuda mutua: un planeta inmenso

La OMS (Organización Mundial de la Salud) incluye a los grupos de ayuda mutua entre «*las medidas adoptadas por no profesionales para promover o recuperar la salud de una determinada comunidad*» (1977).

La ayuda mutua es, en la definición de la OMS, un recurso comunitario, no profesional. En la experiencia comunitaria se ponen en común las historias, los pensamientos y los sentimientos y, a través de la observación, la escucha y la confrontación, los participantes crecen en su capacidad de hacer frente a los desafíos de la vida.

Otra definición de «ayuda mutua» habla de redes de apoyo compuestas por personas que comparten un mismo problema y que se reúnen para interactuar, ofrecer apoyo y aprender unos de otros estrategias constructivas para responder a las crisis de la vida.

El compartir con otros la propia pérdida permite aliviar la propia soledad, obtener fuerza del grupo y experimentar nuevas formas de pertenencia y comunión.

Los precursores de este modelo de apoyo son los grupos AA (Alcohólicos Anónimos), surgidos en los Estados Unidos hace más de 60 años y difundidos rápidamente por todo el mundo. La veloz proliferación de este modelo de ayuda se debe, en parte, a la falta de servicios sociales o de profesionales disponibles para apoyar a las personas ante las múltiples problemáticas existenciales.

Llevados por la ola de los magníficos resultados obtenidos por los asistentes a las reuniones de los AA, superiores a los conseguidos por medio de la ayuda profesional, la estrategia de la ayuda mutua se ha ido difundiendo como una mancha de aceite, para responder a toda una variedad de necesidades.

En el transcurso de pocas décadas, y a partir de los Estados Unidos, cuna de este movimiento, la lista de los grupos de ayuda mutua ha crecido a toda velocidad, con el fin de responder a infinidad de fragilidades y sufrimientos humanos, entre los que se encuentran:

- *las fragilidades físicas*: infartados, enfermos de cáncer, dializados y trasplantados, amputados, personas con capacidades diferentes, mastectomizadas, personas afectadas por enfermedades pulmonares, personas con sobrepeso, sordos, invidentes, diabéticos...;
- *las fragilidades psíquicas*: grupos para personas con retraso mental, trastornos esquizofrénicos o paranoicos, fóbicos, depresivos y otras patologías psíquicas;
- *las fragilidades psicosociales*: separados y divorciados, maltratados o víctimas de violencia, personas que no tienen trabajo o lo han perdido, padres de niños con

síndrome de Down, problemáticas ligadas a la adopción, familiares de enfermos de Alzheimer, los alcohólicos, los toxicodependientes y los ludópatas, los que han salido de la cárcel;

- *las fragilidades existenciales y espirituales*: los padres de neonatos muertos o los que han perdido a sus hijos; viudas, huérfanos y familiares de personas que se han suicidado; víctimas de accidentes de carretera; personas desesperadas.

Cada una de las categorías de heridos arriba mencionados puede encontrar en la comunión con otros un apoyo inestimable para hacer frente a los problemas de la vida.

Vivencias personales

Personalmente, puedo corroborar la validez de esta metodología de ayuda, dado que he asistido como capellán a diversos grupos (enfermos de cáncer, parejas que habían perdido algún hijo, viudos y viudas, personas que habían intentado suicidarse y familiares de gente que se había quitado la vida) en Milwaukee, Wisconsin, entre 1976 y 1983).

He podido observar que el hecho de compartir las propias vivencias con otros reduce el aislamiento, contribuye al propio crecimiento humano y espiritual, facilita la recuperación de la esperanza y la reinserción en la sociedad.

Después de estas significativas experiencias en los Estados Unidos, me he ocupado de dar a conocer esta metodología de ayuda comunitaria en Italia, tanto a través de la animación de grupos como de la formación de personas (profesionales y no profesionales) interesadas en poner en marcha grupos de ayuda mutua en las pérdidas y en los duelos.

Viví una experiencia particularmente interesante en Bogotá (Colombia), donde, en 2000-2002, dirigí cursos formativos para asistentes sanitarios, psicólogos, religiosos y voluntarios movidos por el deseo de dar vida a esta forma de ayuda comunitaria, frente al drama provocado por grupos contrapuestos (militares, paramilitares, guerrilleros y narcotraficantes) que durante muchos años han ensangrentado el país con miles de muertos.

Fruto de estos encuentros formativos fue la elaboración de un pequeño vademécum, «Los grupos de mutua ayuda en el duelo», como subsidio para los facilitadores.

En estos dos últimos años ha llegado de Ucrania, implicada en el conflicto entre filorrusos y filoeuropeos, y donde se han producido cientos de víctimas en la zona de Donetsk, la demanda de una atención especial y ayuda a esta forma de apoyo. Gracias a la iniciativa de la Iglesia greco-católica, se ha promovido un proyecto de formación dirigido a 23 psicólogos (febrero de 2015) y destinado a ofrecerles indicaciones sobre la ayuda mutua dirigida a las muchas familias que han perdido a maridos e hijos en el conflicto.

Forma parte de la tradición secular de la Iglesia promover la comunidad como lugar de pertenencia y realizar su misión de proximidad a los que sufren. A menudo, los mismos locales de la parroquia ofrecen el lugar donde reunirse y descubrir «la alianza en el dolor» y «la terapia de la ayuda recíproca».

En los últimos tiempos he colaborado como formador con la Asociación «Figli in Paradiso» (Hijos en el Paraíso»), destinada a los padres que han perdido a hijos, que cuenta con unos 100 grupos y que en el transcurso de unos cuantos años se ha difundido por Puglia, Calabria, Basilicata, Lazio, Campania, Sicilia.

En cierto sentido, la ayuda mutua comienza con la *autoayuda*, cuando el sujeto en duelo, consciente de las dificultades con que se encuentra, se pone en marcha para pedir ayuda. La primera modalidad de autocuración es ayudarse: «Ayúdate, y el cielo te ayudará», dando pasos concretos para reaccionar, luchar y esperar.

La esencia de la autoayuda consiste, sin embargo, en la *reciprocidad*: «Ayudando a los otros nos ayudamos a nosotros mismos; ayudándonos a nosotros mismos ayudamos a los otros».

Sin embargo, a pesar de las promesas y de los beneficios que se pueden obtener del hecho de participar en esta modalidad de ayuda, gratuita y eficaz, la participación deja bastante que desear. Por una parte, se observa que muchas personas se muestran reacias a pedir ayuda o se sienten condicionadas por el sentido del pudor y la vergüenza a la hora de exponer su propio dolor ante otros o a la hora de manifestar sus propias emociones en público; por otra, muchos consideran que el hecho de hablar no resuelve los problemas, porque su ser querido no volverá a la vida, con lo que permanecen prisioneros de su propio dolor, se aíslan de los demás y permanecen en una perenne fase de estancamiento, que no favorece la elaboración de su dolor.

El coraje que supone dar el primer paso puede abrir muchas puertas; el grupo se convierte en lugar de encuentro donde compartir, sanar y construir nuevas amistades.

Los objetivos de los grupos de ayuda mutua

«La ayuda mutua se convierte en un itinerario constructivo para ayudarse y para ayudar. Cada grupo es una universidad del dolor: se crece a través de la escucha, el compartir y la confrontación con la diversidad de los otros»¹.

A pesar de las diferencias y de los rasgos específicos de los diferentes grupos, los objetivos que tienen en común se pueden agrupar en torno a los siguientes puntos:

1. *La comunión o socialización de los heridos:* inicialmente, la decisión de insertarse en el grupo puede resultarles difícil a algunos. Son muchos los que piensan que «los trapos sucios se lavan en casa», pero lo cierto es que a menudo no se lavan ni en casa ni fuera de casa.

Decía Séneca que «una parte fundamental de la cura consiste en querer ser curado».

El primer paso, el que más cuesta, consiste en asumir el riesgo de asomarse al grupo. Requiere el coraje de salir del propio caparazón, superar las propias resistencias o prejuicios, para fiarse y confiarse al poder sanador de esta experiencia. Una vez introducido en el interior del grupo, el recién llegado descubre que no está solo y contempla los diversos rostros de la humanidad herida. Enseguida se da cuenta de que recibe más ayuda de los extraños, que tienen el mismo problema, que de las personas más cercanas a él.

En cierto sentido, el grupo se transforma en una segunda familia que le ofrece acogida, le asegura unas relaciones de igualdad y promueve el nacimiento de nuevas amistades.

2. *La liberación del dolor o catarsis emotiva:* a menudo, la persona que está en duelo se encuentra rodeada de gente que le insta: «No llores», «No te sientas así», «No te lamentes», «Hay gente que sufre más que tú»... Demasiados «noes» que obstaculizan el proceso de curación.

El grupo se convierte en un lugar en el que el hecho de compartir los sentimientos y las emociones no solo está permitido, sino que anima, como itinerario necesario para sanar.

Muchos aprenden a tomar contacto con el lenguaje del corazón precisamente en estos encuentros, vividos en un clima de autenticidad y sinceridad.

«¿Quién conoce mejor el peso del sufrimiento de otra persona que quien ha pasado por la misma experiencia? En el grupo, los sentimientos de uno encuentran eco en la voz de otro; se establece así un clima de comprensión y de solidaridad, a cuya sombra renace la esperanza»².

Los participantes pueden llorar, mostrar sentimientos de culpa, dar voz a las contrariedades, expresar frustración, reírse de sus propios comportamientos...

Sacar afuera todo lo que les entristece o amarga es un modo de aligerar la pena y hacer circular las energías emotivas.

La libertad de expresarse, sin sentirse juzgado o mortificado, favorece la caída de las defensas psicológicas y promueve la apertura y la confianza entre los componentes del grupo.

3. *La información y la formación permanente*: el compartir con otros permite aprender algunas lecciones preciosas y descubrir estrategias y actitudes innovadoras para hacer frente a una existencia huérfana de una figura significativa. Hay conocimientos que no es posible aprender en los libros o con profesionales, sino que se aprenden por el intercambio con otros que han pasado por una situación existencial semejante.

Pomeray³ dice a este respecto: *«Hay una categoría de personas que están en mejores condiciones que otras para hablar con padres de niños fallecidos de muerte repentina. Estas personas son los padres que han pasado por la experiencia del mismo duelo. Nadie más, aparte de ellos, puede decir al padre: “Yo sé por lo que estás pasando, pero verás cómo el tiempo te ayudará”. Quien ha compartido una situación existencial o ha tratado de enfrentarse a un problema idéntico se muestra a menudo eficaz –y también más creíble– al ponerse como “modelo” ante el otro e implicarse más a fondo en la situación»*.

El grupo se transforma en una escuela que enseña nuevos modos de pensar, de ser y de actuar. En la práctica, cada uno es maestro en el grupo a través de la experiencia de su propio dolor, y también alumno, a través de la interiorización de las ideas y los estímulos que recibe de los otros.

La escucha de los diferentes testimonios, la mutua confrontación, las recíprocas verificaciones, hacen crecer la capacidad de los participantes para hacer frente a los problemas como la soledad, la comunicación en la familia, el uso del tiempo libre. *«En estos encuentros, cada miembro tendrá la posibilidad de referir su propia experiencia pasada y actual, recibir y dar apoyo, intercambiar informaciones, consejos y ayudas concretos. Con frecuencia, los participantes en el grupo se convierten también en puntos de referencia en la vida diaria, fuera de los encuentros formales»*⁴.

4. *El crecimiento en la confianza personal*: el valor terapéutico y sanador del grupo consiste en ayudar a los participantes a restablecer el control sobre su propia vida y a sacar a la luz sus propias potencialidades.

Los signos de esta creciente confianza en sí mismo son: la capacidad de

analizar de modo equilibrado la propia condición, la apertura a la confrontación y a la retroalimentación, la reconciliación con los propios límites y errores, el reconocimiento de los propios dones, el influjo benéfico de la propia presencia sobre los otros. *«Quien se muestra eficaz a la hora de prestar ayuda advierte con frecuencia un sentido de mayor competencia interpersonal, como resultado del hecho de ejercer un impacto significativo en la vida de otra persona»*⁵.

5. *Transformarse en sanadores heridos*: El proceso de transformarse en «sanadores heridos» requiere, ante todo, que la persona esté en condiciones de cicatrizar sus propias heridas, para que no produzcan pus ni malestar. En consecuencia, el sufrimiento integrado se convierte en recurso, sabiduría y una mayor capacidad de amar.

En el grupo, cada participante lleva el bagaje de sus heridas (pérdidas, desaliento, soledad, inseguridades), pero también sus virtudes y tesoros. *«Desde el punto de vista de la ayuda mutua, todos reciben y todos prestan ayuda; todos son al mismo tiempo fuertes y débiles, competentes e incompetentes, sanados y sanadores»*⁶.

Es a través del constante dinamismo del dar y recibir, del advertir las propias debilidades, por una parte, y de las propias cualidades, por otra, como se realiza la finalidad del grupo como recurso comunitario destinado a sanar los corazones heridos.

*«Cada uno de nosotros es portador de heridas y límites, experimentados tanto a nivel físico como psicológico, mental, social, espiritual... El contacto con la parte “herida” nos hace conscientes de nuestra propia humanidad, vulnerabilidad e impotencia. Esta conciencia nos mantiene humildes, discretos y abiertos a los demás. Cada uno de nosotros también es portador de recursos y potencialidades, presentes en cada uno de los susodichos niveles. El contacto con la parte “sanadora” saca a la luz la propia capacidad de reaccionar, luchar y amar activando los recursos del cuerpo, de la mente, del corazón y del espíritu. Esta conciencia infunde coraje, confianza y esperanza a la hora de hacer frente a las adversidades»*⁷.

6. *La salida del grupo*: el grupo es un puente que se debe cruzar, no una casa en la que residir indefinidamente; es un punto de apoyo para hacer frente a lo tortuoso del camino, no un destino permanente.

El objetivo final de la ayuda mutua es contribuir a la vuelta a la normalidad de sus miembros, templados por el acontecimiento vivido e iluminados por la sabiduría acumulada. La función del grupo se puede comparar a la de la madre que engendra

hijos, los alimenta y los apoya, pero, a medida que estos crecen y se hacen autosuficientes, ella los bendice mientras prosiguen solos el camino.

Por su propia naturaleza, la experiencia de comunión está en constante evolución: *«El grupo tiene sus estaciones, no apuesta por la permanencia, sino por la elasticidad y la flexibilidad en la respuesta a las necesidades, por lo que hay gente que se va y gente que llega, gente que comienza y gente que termina. El que se va se lleva consigo el beneficio de nuevas amistades, de lecciones preciosas para la vida, de momentos significativos compartidos que han contribuido a sanar su corazón y a cicatrizar sus heridas. El que entra concurre a renovarlo, a inyectar nueva savia en él, a justificar sus finalidades»⁸.*

En síntesis, los objetivos del grupo apuntan, ante todo, a romper el aislamiento y a abrirse a otros que recorren los mismos calvarios.

La presencia de otros compañeros de viaje invita al realismo, impide caminos de huida que no llevan a ninguna parte, reconoce que no hay respuestas fáciles a los porqués del sufrimiento.

La autorrevelación se convierte en itinerario de autocomprensión, reconciliación e integración gradual de la propia vivencia.

El compartir en grupo se convierte en «catarsis» a base de airear los pensamientos y sentimientos que uno lleva en su interior.

La escucha y la observación de los demás y de su modo de vivir el duelo abre nuevas ventanas de aprendizaje sobre la realidad.

El maridaje de los recursos del individuo con la fuerza del grupo permite descubrir a los participantes el misterio de un viaje que abre a la fecundidad y a la esperanza.

Los grupos «homogéneos» y «heterogéneos»

Cada grupo tiene su propia identidad, su propia historia, sus propias estrategias para perseguir los objetivos propuestos, su calendario de reuniones.

Ingredientes fundamentales para que la ayuda mutua sea eficaz son: la disponibilidad a manifestarse, el respeto a las diferencias, el preocuparse unos por otros.

La ayuda mutua se basa en la participación voluntaria de las personas, que asumen un rol activo y responsable para llevar a cabo su propia curación y contribuir a la de los demás.

La relación entre los miembros es horizontal, no vertical. La base de referencias es la propia experiencia, fuente de luz y sabiduría.

En las etapas iniciales, la ayuda mutua tiene lugar durante la reunión; posteriormente, se extiende fuera del grupo, a través de contactos telefónicos y compartiendo intereses o amistades. Muchos entran en el grupo para ser ayudados y se quedan luego para ayudar.

La ayuda mutua es un proceso interactivo cuyos verbos más significativos son: escuchar, compartir, comprender, sostener, confrontar, aprender, perdonar, resolver, despedirse.

Podemos hablar de dos tipologías de grupos, en función de la particularidad de los «*target groups*»:

1. *Los grupos homogéneos*: están formados por personas que pasan por un mismo tipo de duelo: por ejemplo, padres que han perdido a sus hijos, personas divorciadas o separadas, familiares de suicidas o han sido víctimas mortales de un accidente de tráfico.

El hilo rojo que une a estas personas es la condición de una misma pérdida, aunque cada cual la viva y la administre de manera diferente, en función de las diferentes variables en juego, como pueden ser la relación con el difunto, el propio carácter, el clima familiar, las propias capacidades, etcétera.

Desde un cierto punto de vista, los grupos homogéneos presentan menos tensiones internas que los heterogéneos, al menos en el aspecto de la matriz común experiencial.

2. *Los grupos heterogéneos*: están formados por personas que han experimentado diversos tipos de pérdidas: una pareja cuyo hijo ha sido víctima de un homicidio; una persona separada; una madre cuyo hijo ha muerto ahogado; una joven que ha perdido a su novio a causa de una leucemia; etc.

Siendo realistas, en muchos contextos rurales o pequeños centros urbanos resulta difícil poder reclutar un número suficiente de candidatos para formar un grupo homogéneo (por ejemplo, de padres que hayan perdido a un hijo), por lo que la opción consiste en formar un grupo heterogéneo abierto a diferentes pérdidas debidas, por ejemplo, a la viudez, a un suicidio, a una enfermedad, a un homicidio, a la desaparición de algún familiar....

A este respecto, es importante tener en cuenta y prevenir la posibilidad de que alguien caiga en la tentación de comparar la entidad o la gravedad de su propio duelo, dramatizándolo y relativizando el de los demás. Educarse en la acogida de la diversidad significa tomar conciencia de que cada cual tiene unas pérdidas que integrar y un modo propio de vivir el duelo.

Ambas experiencias grupales permiten a la persona aprender, ya sea comparándose con quienes comparten un dolor semejante, o bien escuchando a quienes viven una separación diferente de la propia.

Hay tres factores que concurren a la curación de un duelo: la introspección o la autorreflexión, la expresión o la narración de uno mismo, el aprender de los demás y la capacidad de ver las cosas con ojos diferentes.

Dos modalidades de animación de grupo

Los procesos de animación de grupos dependen mucho de la identidad del «facilitador» y del espíritu de los componentes del grupo en cuestión.

El propósito de este *vademecum* consiste precisamente en plantear dos metodologías para la conducción de un grupo.

1. El itinerario estructurado

Se caracteriza por tener una estructura simple y eficaz que ayuda al animador a orientar la trayectoria del grupo. Este proceso responde a las necesidades de quienes desean activar la ayuda mutua, pero temen hacer frente a los imprevistos o a las situaciones problemáticas que puedan presentarse.

A través de un nutrido calendario de encuentros sobre temas fijados de antemano, y con la ayuda de subsidios prácticos, el animador acompaña la evolución del grupo durante un año, con reuniones quincenales.

La metodología incluye momentos didácticos, ejercicios de introspección personal, compartir en pequeños grupos y puesta en común.

Este planteamiento «estructurado» requiere menos competencias psicológicas o de animación, aunque sí demanda una presencia funcional.

Al término del recorrido previsto, puede contemplarse la hipótesis de que prosigan el mismo quienes estén interesados en ello, mediante la puesta en marcha de un grupo abierto.

2. El itinerario abierto y continuador

Esta metodología se adapta cada vez a las necesidades de quienes frecuentan el grupo y está abierta a la entrada y a la salida de los distintos miembros.

Los encuentros pueden ser semanales o quincenales, su duración puede ser de una hora y media o dos horas, y conviene garantizar la continuidad del servicio.

Esta metodología requiere una mayor disponibilidad de tiempo y de competencias por parte del facilitador, llamado a sintonizar con las dinámicas que emergen en cada ocasión.

Su tarea consiste en modelar buenas prácticas de interacción y empatía, ayudar a los miembros a profundizar en los temas, estimular la participación y enfocar la reflexión. Por otra parte, de vez en cuando puede compartir con el grupo alguna experiencia luctuosa personal.

Con frecuencia, el animador se muestra más activo en las fases de preparación y consolidación del grupo; luego, a medida que los componentes interactúan cada vez con mayor autonomía y eficacia, asume un papel de apoyo o de consulta.

Ambas metodologías, que vamos a ilustrar en los próximos capítulos, son válidas. En determinados contextos se prefiere comenzar con un grupo estructurado que, aun teniendo sus pros y sus contras, es más fácil de acompañar; posteriormente, con la experiencia adquirida, se procede a la conducción de un grupo abierto.

-
1. A. PANGRAZZI, *Vivere il tramonto. Paure, bisogni e speranze dinanzi alla morte*, Erikson, Trento 2006, 159 (trad. esp.: *Vivir el ocaso*, PPC, Madrid 2007).
 2. A. PANGRAZZI, *Creatività a servizio del malato*, Camilliane, Torino 1986, 139 (trad. esp.: *Creatividad pastoral al servicio del enfermo*, Sal Terrae, Santander 1988)..
 3. Referido por P. SILVERMAN, *I gruppi di mutuo aiuto, op. cit.*, 21.
 4. S. KRULL, *Come affrontare la perdita di una persona cara. Un percorso emozionale consapevole e attivo per elaborare il lutto*, Il punto d'incontro, Vicenza 2008, 187.
 5. M. SKOVOLT, «The client as helper: a means to promote psychological growth»: *Counseling Psychologist* 4 (1974).
 6. M. MUTTI (ed.), *Esperienze di aiuto-mutuo. Famiglie in gruppo*, Erickson, Gardolo 2008, 8.
 7. A. PANGRAZZI, *Dalla salute biologica alla salute biografica*, Camilliane, Torino 2008, 12.
 8. A. PANGRAZZI, «Il ruolo del facilitatore nei gruppi di mutuo aiuto per il lutto», en (L. Crozzoli y R. Mander [eds.]), *I giorni rinascono dai giorni*, Paoline, Milano 2007, 83.

PROCESO DE AYUDA MUTUA:

El grupo estructurado



Orientaciones para la conducción de un grupo de ayuda mutua estructurado

El modelo que presentamos a continuación propone un itinerario de 21 reuniones, con temas relacionados con la experiencia luctuosa explorada en la globalidad de sus manifestaciones físicas, psicológicas, mentales, sociales y espirituales, a fin de facilitar la elaboración gradual del duelo en los participantes.

La ventaja del itinerario que proponemos es que ofrece, a quienes no tienen demasiada experiencia en la animación de grupos, fichas de trabajo y una estructura sencilla de la reunión, con el fin de facilitar la buena marcha del proceso.

El responsable puede ser *un profesional* (psicólogo, sacerdote, psicoterapeuta, médico, educador...) o *una persona que ha vivido una pérdida* y ha elaborado suficientemente su propio dolor.

Una vez preparada la difusión de la información (a través de folletos, anuncios parroquiales, avisos en las farmacias, o informaciones a través de la radio o de algún otro medio de comunicación), la metodología de acompañamiento prevé los siguientes pasos para cada reunión:

1. *Una breve presentación*, por parte del facilitador, destinada a introducir el tema (entre 7 y 10 minutos). Pensando en hacer grata la tarea, se ha insertado un breve itinerario orientativo para cada reunión. En caso de que algunos temas no tuvieran relación con la experiencia del grupo, se omiten. La secuencia o el orden del desarrollo de los temas tan solo es indicativo, no obligatorio.

2. *La distribución de la ficha de trabajo*

(Nota: el facilitador vendrá a cada reunión con un paquete de hojas de la ficha elegida previamente y con un número suficiente de bolígrafos para los presentes).

Se invita a cada participante a responder a cada una de las preguntas, según sus capacidades. Este momento de introspección y el poner negro sobre blanco es muy importante para ayudar a comprenderse y a contarse. Antes de que los presentes se pongan a trabajar, el facilitador ilustra cada pregunta con algún ejemplo concreto. (El tiempo aproximado necesario para completar la ficha oscila entre 10 y 15 minutos; unos son más rápidos, y otros más lentos. Si alguien no está en condiciones de escribir, reflexiona sobre cada una de las preguntas para compartir después de viva voz).

3. Cuando el coordinador constata que la mayoría ha concluido la tarea, sugiere completar de viva voz lo que no han conseguido escribir y *distribuye a los*

presentes en grupos de 3-4 personas como máximo, a fin de favorecer una participación eficaz. Es preferible que forme él mismo los grupos, que serán diferentes en cada reunión, asignando a subgrupos diferentes a las personas que se conocen entre sí. Los contactos, diferentes cada vez, representan un constante enriquecimiento y constituyen, para los más tímidos y reservados, un progresivo adiestramiento para ampliar sus habilidades sociales.

4. A cada grupo se le encomienda pasar revista a todas las preguntas una a una, confrontarse todos con la primera pregunta, después con la segunda, y así sucesivamente, para hacer el intercambio más dinámico y atrayente.
5. El compartir dura unos 45 minutos y es el *momento más importante* de la reunión, pues favorece la liberación de los pensamientos y los sentimientos, la confrontación y el conocimiento.
6. *La puesta en común*. Transcurrido este tiempo, el facilitador recompone todo el grupo e invita a reflexionar sobre algún aspecto que haya aparecido en los subgrupos o sobre alguna pregunta sugerida por él. Al principio son las personas más confiadas las que toman la palabra, pero después de unas cuantas reuniones también se atreven a hacerlo los más tímidos. Esto requiere unos 20-30 minutos.
7. Como conclusión, el facilitador recopila las observaciones o intuiciones que han aflorado, anuncia el tema de la próxima reunión, invita a los presentes a rumiar y a digerir los estímulos recibidos y clausura la reunión.

***Nota:** Las reuniones se celebran cada dos semanas, con el fin de dar continuidad a la experiencia, en un lugar y en un horario que convengan a la mayoría de los participantes, y tendrá una duración de hora y media o dos horas durante un año. El ciclo puede concluir con la celebración de una Misa en sufragio por los difuntos y una cena o buffet.*

Calendario y temario de las reuniones

1. Recuerdos del ser querido
2. Los hijos y las circunstancias de la muerte
3. Reacciones físicas y psicosomáticas tras la pérdida
4. Los sentimientos en el duelo
5. La tristeza
6. Las relaciones familiares tras la pérdida
7. El sentimiento de cólera y resentimiento
8. El duelo en el hombre y en la mujer
9. El sentimiento de culpa en la experiencia luctuosa
10. Los niños y los jóvenes ante la pérdida
11. El sentimiento de miedo y cómo gestionarlo
12. Los sueños y el duelo
13. Actitudes culturales en el duelo y en las relaciones con los demás
14. La depresión en el duelo
15. Perdonar y perdonarse
16. El cuidar de sí mismo y la autoestima
17. Los recursos espirituales en el duelo
18. Los valores, en el centro mismo de la vida
19. El uso del tiempo
20. Fiestas y eventos significativos
21. La propia misión en la vida

1. Recuerdos del ser querido

(Breve presentación)

El facilitador da la bienvenida a los presentes, aclara las motivaciones de la iniciativa, ilustra a grandes rasgos el ciclo de los temas previstos, que se detendrán –cada vez– en diferentes aspectos de la experiencia luctuosa, e informa sobre los beneficios que se pueden obtener de la participación en las reuniones. Estas se desarrollarán a lo largo de un año.

Inicia el camino presentando el tema previsto para la primera reunión, es decir, centrando inmediatamente la atención en la figura que está en el origen de su propia presencia en la reunión: su ser querido difunto.

Hay quien ha experimentado la pérdida de un padre, de su cónyuge, de un hijo, de un hermano, de una hermana, de un nieto o de un sobrino, de su novio o de su novia, de un amigo...

Cada pérdida tiene su significado y su precio, en función de la intensidad de la relación y del vacío dejado.

«El dolor –escribe Parkes– es el precio que pagamos por amar».

No estamos aquí para comparar los dolores y ver quién ha sufrido más o quién ha tenido que pagar un precio más alto. El objetivo es hacer espacio para compartir nuestros pensamientos y estados de ánimo, con la conciencia de que cada uno de nosotros está herido en sus apegos y vive la separación de una manera diferente y personal.

Este es un lugar y un espacio sagrado en el que cada historia tiene derecho de ciudadanía, donde el sufrimiento expresado y liberado tiene un peso aligerado y gradualmente integrado.

Vamos a iniciar este viaje juntos, compartiendo la historia de nuestro dolor, un dolor que es, en el fondo, la narración de la historia de nuestro amor.

Cada uno de nosotros es el gran experto en el conocimiento de su ser querido; los demás ni siquiera se han cruzado con él y no lo han conocido, o bien desconocen el impacto que ha ejercido sobre nosotros.

Hablar de él/ella es un modo de honrar su memoria, de expresar la gratitud que sentimos por el don de su presencia en nuestra existencia y de hacerle vivir en nosotros.

En palabras de Cicerón: «La vida de los muertos está en la memoria de los vivos».

- *El facilitador distribuye a continuación la ficha, ilustra cada pregunta e invita después a los presentes a rellenarla, sugiriendo que poner negro sobre blanco es un modo de enfocar la relación y percibir sus implicaciones y lecturas beneficiosas.*

Pasados unos 10-12 minutos, cuando se advierte que la mayor parte ha completado la ficha, sugiere a los que todavía no han acabado que digan en voz alta lo que llevan dentro. A continuación, el facilitador procede a distribuir libremente a los presentes en subgrupos de 3-4 personas, preferiblemente desconocidas entre sí, a fin de compartir los contenidos de la ficha.

Propone, como un acercamiento eficaz, detenerse por turnos en la primera pregunta, pasar después a la segunda, y así sucesivamente.

Esta parte es la más importante y la más significativa de cada reunión.

PUESTA EN COMÚN

Después de unos 45 minutos, se vuelve al plenario, y el facilitador anima a compartir, tal vez a partir de la última pregunta del cuestionario: «¿Alguien desea informar sobre algún objeto que haya conservado de su ser querido y sobre su significado?».

Después de que algunos hayan comunicado el objeto elegido y su valor simbólico, se puede pasar a una pregunta más comprometida aún: «¿Se siente alguien capaz de referir dos aspectos de la persona amada que de vez en cuando hayan generado tensiones o conflictos en la relación?».

El objetivo que persigue esta pregunta es no idealizar al difunto, conscientes de que todos somos frágiles e imperfectos y de que una sana elaboración del duelo comporta una mirada realista y objetiva sobre las personas.

Tras los testimonios, y para mantenerse dentro del tiempo previsto para cada encuentro –hora y media o dos horas–, el facilitador realiza una breve síntesis, agradece la participación y comunica la fecha y el contenido de la próxima reunión.

Recuerdos del ser querido

1. Nombre, edad e informaciones sobre el ser querido (carácter de la persona, intereses que cultivaba, estudios o trabajo que desarrollaba, papel que desempeñaba en la familia...)
2. Señala *tres características* tuyas que hayas apreciado especialmente.
3. Señala *dos limitaciones* que recuerdes de él/ella y que en ocasiones hayan originado alguna discusión o conflicto.
4. ¿Cómo adviertes el vacío que ha quedado? ¿Qué te falta de él/ella?
5. ¿Hay algún objeto particular, entre los muchos que has conservado, que te hable de él/ella? ¿Por qué es particularmente significativo para ti?

2. Los hijos y las circunstancias de la muerte

(Nota: esta ficha se emplea en los grupos en que está presente este tipo de duelo; de lo contrario, se omite. Sigue una breve presentación del facilitador).

Esta segunda reunión la dedicamos a un reexamen de las causas que han procurado la muerte de nuestro ser querido y de su rol en la familia.

En general, cuando se pierde a un abuelo o a un padre el duelo es por la *pérdida de nuestro pasado*, dado que son ellos quienes representan nuestras raíces, nos han transmitido la vida, nos han enseñado los valores y nos han educado en el amor.

Cuando se pierde al cónyuge, al novio o a la novia, o a una persona amiga, el duelo obedece a la *pérdida del presente*, dado que estas figuras constituyen nuestros puntos de referencia en la programación del tiempo, en las deliberaciones cotidianas, en la distribución de las tareas y responsabilidades, en la comunicación de los afectos o en la elaboración de los conflictos.

Cuando se pierde a un hijo o a un nieto, la pena es por la *pérdida del futuro*, dado que ellos constituyen nuestra proyección hacia el mañana, el anticipo de nuestros sueños y esperanzas. Esta separación representa el dolor más lacerante. Por lo general, son los hijos los que entierran a sus padres, y resulta dramático para una madre o un padre verse obligado a dar sepultura a un hijo/a a quien han dado la vida.

El duelo tiene diferentes repercusiones, en función del modo en que se haya producido la muerte.

Hay quien puede perder a una hija a consecuencia de una enfermedad, como un tumor, una leucemia o una enfermedad rara, y vive el duelo anticipatorio, ligado al curso de la patología, que puede durar meses o años. Hay una forma de preparación para la separación que no suprime el sufrimiento, pero sí lo diluye en el tiempo.

Para otros, el impacto se presenta de manera violenta y conectada a menudo con una muerte trágica a causa de un accidente de carretera. El anuncio de esta partida es impactante: no ha habido ninguna preparación, ninguna despedida, ninguna posibilidad de modificar lo sucedido. Nuestra propia vida queda profundamente descompuesta, y nuestro futuro queda huérfano de una gran cantidad de expectativas y proyectos.

También está la familia que pierde a un ser querido por suicidio y queda devastada por un gesto que plantea una infinidad de interrogantes y produce una estela profunda de reacciones y de emociones.

Sea cual sea el modo en que concluye la vida en este mundo de una persona a la que estamos profundamente unidos, quien sobrevive a ella tiene ante sí el desafío que supone aprender a cicatrizar de manera gradual las heridas abiertas.

- *El facilitador distribuye la ficha, la ilustra e invita a los presentes a llenarla; después los divide en subgrupos y donde sea factible, reagrupa según las tipologías de las pérdidas (respectivamente un subgrupo con padres que han perdido a un hijo/a por enfermedad, otro con familiares de fallecidos en accidentes de carretera, un tercero por familiares de personas que se han suicidado). Existe un tipo de solidaridad que se experimenta al compartir con quienes han pasado por vivencias semejantes a las propias. Si algún grupo fuera superior a 5 personas, sería más oportuno dividirlo en dos subgrupos.*

PUESTA EN COMÚN

Después de unos 45 minutos, el facilitador recompone el grupo y estimula a la reflexión con una pregunta del tipo: «¿Qué os ha servido de ayuda en el hecho de compartir con otras personas que han padecido una pérdida semejante a la vuestra?».

Tras haber escuchado algunos testimonios, el facilitador sintetiza los aspectos sobresalientes de la reunión y anuncia la fecha y el contenido de la próxima.

Los hijos y las circunstancias de la muerte

1. ¿Qué impacto y reacciones ha suscitado en ti la noticia o la conciencia de la pérdida de un hijo/hija?
2. ¿Qué pensamientos o sentimientos te han acompañado más intensamente en los días, semanas o meses posteriores a la pérdida?
3. ¿Qué parte de ti ha muerto con él/ella?
4. ¿Qué parte de él/ella sigue viviendo en ti?

3. Reacciones físicas y psicosomáticas tras la pérdida

La Biblia recuerda que debemos afrontar de manera realista las diversas estaciones de la vida:

*«Hay un tiempo para nacer y un tiempo para morir;
un tiempo para llorar y un tiempo para reír;
un tiempo para buscar y un tiempo para perder;
un tiempo para callar y un tiempo para hablar»*
(Ecl 3,1-8).

Cuando amamos a alguien, la relación abarca la esfera física, mental, psicológica, social y espiritual:

- a *nivel físico*, manifestamos afecto a través de los gestos y de la intimidad;
- a *nivel mental*, aprendemos a reflexionar, a afrontar a la vida y a programarla junto con la persona amada;
- a *nivel emotivo*, expresamos sentimientos, compartimos pasiones, hacemos frente juntos a los conflictos;
- a *nivel social*, formamos una familia, nos insertamos en una comunidad, educamos a los hijos, participamos en eventos culturales, desempeñamos roles sociales y profesionales;
- a *nivel espiritual*, tenemos una ética y unos valores que orientan nuestra vida, cultivamos creencias, oramos a Dios, pertenecemos a una comunidad de fe.

Dado que el amor incluye estas diferentes dimensiones, la desaparición de una persona querida produce toda una variedad de reacciones a nivel psicológico, mental, social y espiritual; las iremos analizando a lo largo de las próximas reuniones.

En el encuentro de hoy vamos a prestar una mayor atención a las manifestaciones que afectan a la esfera física y que van desde el simple llanto hasta la pérdida de la fuerza física; desde la falta de apetito hasta la dificultad para conciliar el sueño; desde las jaquecas hasta los dolores en el pecho; etc.

El *duelo* no es una enfermedad, pero sí constituye un *importante riesgo para la salud*.

Son diversas las patologías, como la hipertensión, los tumores, las cardiopatías, los trastornos psíquicos... que pueden surgir a la sombra de pérdidas no elaboradas.

El precio del duelo se traduce para muchos en un elevado consumo de fármacos, visitas a especialistas, exámenes clínicos, frecuentes hospitalizaciones...

También hay costes indirectos del duelo, como la pérdida de productividad o la falta al trabajo, la dependencia del alcohol, el declive en la calidad de vida, el deterioro de las relaciones, el aislamiento social, la angustia existencial.

Centrando la atención en el cuerpo, vamos a explorar, con la ayuda de la ficha, los posibles síntomas experimentados después de la pérdida y el estado de salud o de malestar de nuestra propia condición física.

- *El facilitador distribuye e ilustra la ficha sobre la que se va a trabajar, siguiendo la metodología ilustrada en las anteriores reuniones, y procede a distribuir a los presentes en grupos de 3 personas, cada vez diferentes, para el intercambio.*

PUESTA EN COMÚN

Después de unos 45 minutos, cuando se vuelve al plenario, el facilitador puede animar a compartir con una pregunta de este tipo: «¿Cuáles han sido las manifestaciones del duelo en vuestro cuerpo? ¿Cuánto han durado?». Tras haber escuchado algunos testimonios, el facilitador sintetiza la reunión y anuncia la fecha y el contenido de la próxima antes de clausurar la reunión.

Reacciones físicas y psicosomáticas tras la pérdida

1. ¿Qué reacciones físicas o psicosomáticas recuerdas haber experimentado después de la pérdida?
2. ¿Qué síntomas te afligieron en los días o semanas que siguieron a la muerte? (por ejemplo, trastornos del sueño, rechazo de la comida, dificultad para concentrarte, falta de energía o cansancio, migrañas...).
3. ¿De qué modo te informa el duelo del cuerpo o los síntomas experimentados sobre el significado de la relación con la persona difunta o sobre las emociones que te bloquean?
4. ¿Te has visto obligado a recurrir a médicos o a fármacos para hacer frente a los problemas derivados de la pérdida o has conseguido recuperar gradualmente el bienestar?
5. ¿Quedan todavía «indicadores» físicos o psicosomáticos que sugieran que tu duelo todavía no está completado? ¿Cuáles?

4. Los sentimientos en el duelo

Los sentimientos constituyen un nudo crucial en la elaboración de las vivencias luctuosas.

Todos experimentamos sentimientos, aunque algunos no sean conscientes de ello. En ocasiones, ciertos condicionamientos culturales, como «Los hombres no lloran», o «Debes ser fuerte por el bien de tus hijos», o «Tienes que aceptar lo que ha pasado», han llevado a muchos a reprimir sus propias emociones. En otras ocasiones, los condicionamientos son de tipo religioso y están relacionados con el valor positivo o negativo atribuido a los sentimientos («¡No debes enfurecerte!»; «Quien cree en Dios no llora») y apuestan por los valores, descuidando la esfera emocional.

Los sentimientos deben correr, como el agua: si esta fluye, es saludable; si se estanca forma una ciénaga donde se multiplican los insectos, los mosquitos, los sapos y las ranas.

Los sentimientos son «naturales», forman parte de la condición humana, como los pensamientos, los comportamientos, las motivaciones, las necesidades, los valores.

Representan el *corazón de la persona*, su núcleo más delicado y tierno, y el recurso a las máscaras sirve, con frecuencia, para proteger la propia vulnerabilidad.

Por otra parte, no se pueden clasificar en buenos (la alegría, por ejemplo) y malos (caso de la envidia y de la rabia); no somos responsables de su presencia, sino solo del modo en que los *gestionamos*.

El dolor, en sus diversas expresiones (por ejemplo, el miedo a un examen, el desaliento por un diagnóstico infausto, la amargura por una traición, la tristeza por la pérdida de una persona querida), desencadena infinidad de sentimientos que requieren acogida y una expresión apropiada.

En el calendario de nuestros encuentros hemos previsto una reflexión sobre algunos sentimientos fundamentales para elaborar el duelo.

Hoy vamos a hacer un viaje de reconocimiento general, con el fin de intentar comprender este complejo y abigarrado mosaico de colores que atraviesa la existencia humana, en particular en circunstancias luctuosas.

La separación de una persona querida desencadena multitud de estados de ánimo, y es preciso que nos eduquemos para canalizar esta energía emotiva de modo apropiado, a fin de que no se estanque y genere complicaciones psicológicas y daños a la salud física.

Khalil Gibran escribió: «Mirad en el fondo de vuestro corazón cuando estéis contentos; comprobaréis que solo lo que os produjo tristeza os devuelve alegría; y mirad de nuevo en vuestro corazón cuando estéis tristes: comprobaréis que estáis llorando por lo que fue vuestro deleite».

- *El facilitador, tras haber distribuido, ilustrado la ficha e invitado a los presentes a rellenarla, forma subgrupos de 3-4 personas para el intercambio y la confrontación.*

PUESTA EN COMÚN

Después de unos 45 minutos, se recompone el grupo y se estimula a compartir con una pregunta del tipo: «¿Puede hablar alguno de vosotros sobre algún sentimiento específico que, en el transcurso del duelo, le haya angustiado más y sobre el modo en que lo ha gestionado?». Después de escuchar algunos testimonios, sintetiza la reunión y anuncia la fecha y el contenido de la siguiente, antes de clausurar esta.

Los sentimientos en el duelo

1. Los sentimientos representan un aspecto fundamental en la elaboración del duelo. Cada uno experimenta una variedad de estados de ánimo ante la pérdida de una persona querida, como: shock, ansiedad, miedo, rabia, desconcierto, tristeza, soledad, resentimiento, vacío, depresión, hastío, sentido de culpa, angustia, envidia, sentido de inutilidad, etcétera.

¿Cuál de estos sentimientos has experimentado con mayor intensidad y frecuencia?

 -
 -
 -
2. ¿Cómo y cuando se manifiestan en ti algunos sentimientos? ¿Cómo influyen en tu vida familiar, social y laboral?
3. Detente a reflexionar sobre un sentimiento que te resulte particularmente doloroso e intenta analizarlo:
 - cuándo lo experimentaste;
 - cómo lo gestionaste;
 - las consecuencias que tuvo en tu vida cotidiana.
4. ¿Cómo tiendes a gestionar tus sentimientos? Te sientes más cómodo al expresarlos:

- verbalmente (hablando, conversando...)
- no verbalmente (gestos, expresiones del rostro)
- no a través de los comportamientos (actividad, trabajo...).

5. La tristeza

El sentimiento más común de todos los que se experimentan en el duelo es la tristeza. Uno se siente triste por el vacío dejado por una persona querida, por la falta de una presencia que antes llenaba la casa, por la imposibilidad de comunicarnos con ella, de darle y recibir abrazos, de discutir, de sonreír...

La tristeza, en sus grados más tenues, se vuelve melancolía, nostalgia, soledad; en sus manifestaciones más agudas, desconsuelo y desesperación. A veces, se transforma en actitudes de victimismo y de aislamiento. En sus expresiones más nobles se vuelve proximidad y solidaridad para con otras personas probadas por el dolor o se traduce en expresiones creativas (música, poesía u otras modalidades artísticas) que ayudan a sublimar el duelo.

Hay quienes sienten más la tristeza cuando se sientan a la mesa y ven la silla vacía ante ellos o perciben el silencio que acompaña a las comidas; otros la sienten por la noche, cuando no encuentran al cónyuge sobre cuyo hombro poner la mano; otros la sienten los fines de semana, cuando solían pasar más tiempo juntos...

En ocasiones, basta con una canción para que broten las lágrimas, o con volver a ver a uno de sus amigos para advertir la ausencia de su presencia, o con volver a visitar un lugar que él o ella estimaba para sentirse invadido por la melancolía.

A menudo, los padres que han perdido a un hijo no soportan la vista de los niños de otras parejas a las que antes habían frecuentado; la mujer que ha enviudado se encuentra a menudo incómoda con sus amigos casados. Algunos deciden cambiar de parroquia, a fin de huir de preguntas irritantes sobre el estado de salud en que se encuentran.

Sea como fuere, las huellas de la tristeza dan tono al resto de nuestros días, dado que nunca es posible colmar por completo el vacío que ha dejado en nosotros una persona querida.

Vittorio Andreoli describe así el dolor del duelo: *«El duelo es una pérdida que comporta también el sentido de habernos perdido a nosotros mismos. Y se advierte un mal, un dolor enorme que lo ocupa todo, porque priva de significado, como si no murieran solo las células, sino la dimensión humana y también el mundo, que aparece privado de sentido, como si hubiera quedado desolado, incluso inútil, un desierto de sentimientos»*.

No estamos tristes porque seamos débiles; estamos tristes porque hemos amado, y las lágrimas son el espejo de nuestro afecto.

De todos modos, con el paso de los días, el dolor se va diluyendo por medio del descubrimiento de signos que hacen presente a la persona amada o por el consuelo de anécdotas referidas por personas que la conocieron y la apreciaron.

Con frecuencia, la tristeza se transforma en muchas personas en un incremento de su capacidad de amar, en su inserción en el voluntariado o en la cercanía a otras personas que han sufrido alguna pérdida.

En este caso, el sentimiento se convierte en recurso y en patrimonio de esperanza.

- *El facilitador distribuye e ilustra la ficha e invita a los presentes a rellenarla, antes de distribuirlos en subgrupos de 3-4 personas para el intercambio y la confrontación.*

PUESTA EN COMÚN

Después de unos 45 minutos, se recompone el grupo y se estimula a los miembros a compartir con una pregunta del tipo: «¿Cuáles son los momentos en que más advertís la tristeza y cómo la gestionáis?»; o «¿Qué estrategias consideráis constructivas o problemáticas en la gestión de este sentimiento?».

Tras escuchar algunos testimonios, hace una breve síntesis, anuncia la fecha y el contenido de la próxima reunión y clausura esta.

La tristeza

1. ¿Cuándo te sientes triste? ¿Qué momentos, circunstancias o eventos tienden a generar este sentimiento?
2. ¿Cómo gestionas los momentos de melancolía y tristeza? ¿Qué haces? ¿Cómo te comportas?
3. ¿Qué te ayuda a aliviar la tristeza?
4. ¿Qué modalidades consideras como no constructivas en tu modo de vivir este sentimiento?

6. Las relaciones familiares tras la pérdida

Cada persona nace y crece en el interior de una familia que influye en su modo de pensar, actuar y relacionarse. Hay quien se siente acogido y valorado en el interior de su propio núcleo familiar; y hay también quien vive experiencias de rechazo o falta de afecto.

Cada familia tiene su historia, sus tabúes, su estilo de comunicación y sus dinámicas internas.

Hay tres tareas fundamentales que toda familia está llamada a desarrollar: las *tareas de base*, como la transmisión de la vida, del amor y de la seguridad; las *tareas evolutivas*, como el acompañamiento en el ciclo de desarrollo desde la infancia a la adolescencia, en la edad adulta, en la vejez; y las *tareas imprevistas*, como la ayuda en la enfermedad, en el proceso del morir y en el duelo.

La pérdida de un miembro de la familia produce fuertes cambios estructurales y relacionales. Depende mucho de la dependencia afectiva, social o económica de los que siguen vivos con respecto al difunto. La muerte de una madre que deja dos criaturas de tierna edad produce un gran vacío en el interior del sistema familiar, así como el fallecimiento del padre, que con su trabajo garantizaba la seguridad económica del núcleo familiar. No se trata solo de la desaparición de un componente del núcleo, sino de las consecuencias sobre el estilo y la calidad de vida en toda la familia.

Ciertos acontecimientos infaustos trastornan los equilibrios internos y externos; inicialmente, se produce un período de desconcierto y desorganización, hasta que los componentes aprenden a asumir nuevos roles y tareas, a fin de hacer frente a los cambios sobrevenidos.

Algunas familias, gracias a la madurez de sus integrantes y al buen clima de cohesión y comunicación, afrontan de una manera constructiva la crisis que les ha golpeado.

Otras, caracterizadas a veces por la desorganización interna, por el autoritarismo, por la crítica destructiva, por la falta de diálogo o por la presencia de problemáticas específicas, como el abuso verbal o sexual, se deterioran ulteriormente.

En algunas entidades domésticas la muerte es un tabú, los sentimientos son algo que hay que esconder, la comunicación es un canal contaminado.

En otras, la valoración de los miembros, el respeto a las diferencias, el compromiso de ayudarse en las tribulaciones, la flexibilidad en la adaptación a los nuevos roles... permite hacer más profundos los vínculos entre los miembros y resaltar la fuerza del núcleo.

El encuentro de hoy pretende reflexionar sobre el modo en que nuestra familia ha hecho frente al acontecimiento luctuoso. Hay entre nosotros algunos que proceden de familias con hermanos y hermanas, y otros que son hijos únicos, con las diferentes implicaciones de estas variables.

A veces, los componentes de una familia se encuentran geográficamente cerca, pero emotivamente distantes, o bien habitan en regiones distantes, pero están profundamente conectados a nivel del corazón.

- *El facilitador distribuye la ficha de trabajo, ilustra cada pregunta, invita a contestarlas, después forma subgrupos de tres personas para un intercambio provechoso.*

PUESTA EN COMÚN

Después de 45 minutos, se recompone el grupo y se puede estimular a compartir, con preguntas del tipo: «¿Se habla del ser querido en vuestra familia? ¿Cuándo? ¿Cómo?», o bien: «¿Quién os preocupa en la familia por su modo de vivir el duelo?».

Tras haber recogido algunos testimonios tanto por parte de los que respiran un clima abierto y solidario como de los que tienen dificultades para comunicarse y comprenderse, hace una breve síntesis, anuncia la fecha y el contenido del siguiente encuentro y clausura este.

Las relaciones familiares tras la pérdida

1. ¿De qué modo ha cambiado el clima y las relaciones en el interior de la familia?
2. Compartir pensamientos y estados de ánimo:
 - a) ¿Con quién has conseguido comunicarte después de la pérdida?
 - b) ¿Con quién has tenido las mayores dificultades?
3. ¿Resulta difícil hablar del ser querido en la familia?
 - ¿Qué ocasiones se han presentado?
 - ¿Cómo y quién ha cambiado el tema?
 - ¿Por qué resulta difícil hablar del difunto?

4. Aunque cada cual tiene su propio modo de vivir el dolor, ¿quién —entre los familiares— parece tener más dificultades para gestionar la pérdida y quién transmite valor y esperanza para hacer frente a la vida?

7. El sentimiento de ira y de resentimiento

Este es uno de los sentimientos fundamentales en la vida, pero que, por desgracia, ha tenido mala prensa. Cuando piensan en la ira, muchos la identifican con la violencia física o verbal, con la guerra, la prepotencia, la impulsividad. En consecuencia, la evitan o la suprimen, porque la consideran peligrosa, destructiva, pecaminosa.

Para algunos, la incomodidad con este sentimiento brota de vivencias familiares negativas, como el ejemplo de un padre que, cuando se airaba, levantaba la voz, se volvía violento, infundía temor.

En consecuencia, el que está dolido rechaza este sentimiento, porque lo considera destructivo, privándose así de una energía vital. En realidad, este sentimiento no es negativo en sí mismo, sino que es el modelo que haya tenido la persona en cuestión el que le produce un bloqueo o la condiciona.

También Jesús experimentó este sentimiento, a veces con respecto a los escribas y los fariseos (las lecturas de la cuaresma dan testimonio de ello); en otras ocasiones, con respecto a sus colaboradores. Con unos y con otros se expresó a través de una auténtica confrontación.

La ira es un sentimiento que se advierte cada vez que aparece una injusticia o un obstáculo en la realización de nuestras necesidades y objetivos.

Podemos airarnos por muchas razones: por un atasco de tráfico cuando tenemos que acudir a una cita; contra las personas corruptas que roban el dinero a los ciudadanos; por causa de una enfermedad que nos roba nuestras propias certezas; por una crítica que no nos merecemos; por un error verdadero o percibido como tal; por una separación funesta...

La ira es un estado de ánimo cargado de vigor y de energía, contribuye al rescate de las personas y a hacer frente a la vida con coraje y resiliencia. En palabras de Philip Roth: *«La ira sirve para hacerte eficiente. Esa es su función para la supervivencia. Por eso se te ha dado. Si te vuelve ineficiente, deshazte de ella como de una patata caliente»*.

El desafío consiste en educarse para canalizarla debidamente, a fin de que no se transforme en dolor de estómago, en úlcera, en colitis, jaquecas, noches insomnes, actitudes destructivas y autolesivas...

«Contener la ira, el resentimiento y las ofensas tan solo te provoca tensión muscular, jaquecas y un dolor de mandíbula causado por el rechinar de dientes» (Jean Luden).

Por otra parte, la elaboración positiva de la ira nos ayuda a ser tenaces, a no rendirnos, a actuar, a cambiar lo que se puede cambiar. Una viuda utiliza esta energía

para cambiar de sitio los muebles de la casa o para buscarse un trabajo que le ayude a seguir adelante; un padre cuyo hijo ha sido arrollado y muerto por un joven alcoholizado puede elaborar el resentimiento acumulado ofreciéndose a hablar a los jóvenes en la escuela sobre este tema, a fin de evitar duelos a otras familias, o implicándose en campañas en favor de las víctimas de la carretera. La canalización constructiva de la ira se convierte en un baluarte natural contra el victimismo y la resignación.

En palabras de Malcolm X: *«Normalmente, cuando las personas están tristes no hacen nada; se limitan a lamentar su situación. Pero cuando se enojan de veras, entonces se las arreglan para cambiar las cosas».*

Harriet Lerner explicita el valor curativo de la verbalización de los sentimientos: *«Estaba enfadado con mi amigo; se lo dije, y desapareció la ira. Estaba enfadado con mi enemigo; no hablé con él, y la ira creció».*

- *El facilitador, tras haber distribuido e ilustrado la ficha e invitado a los presentes a rellenarla, los distribuye en pequeños grupos de 3-4 personas para compartir.*

PUESTA EN COMÚN

Después de 45 minutos, en la puesta en común se abre el diálogo con preguntas del tipo: «¿Cuál es vuestra relación con la ira? ¿Qué cosas te hacen enfadar? ¿En qué desemboca tu ira?». Tras oír algunos testimonios, sintetiza algunas intuiciones aparecidas y anuncia la fecha y el contenido del siguiente encuentro y clausura este.

El sentimiento de cólera y de resentimiento

1. ¿De qué modo la pérdida de tu ser querido ha generado en ti sentimientos de ira, resentimiento o indignación? ¿Qué pensamientos o consideraciones nacen a la sombra de estos estados de ánimo?
2. ¿Te consideras una persona que experimenta –con frecuencia o rara vez– este sentimiento? ¿Qué situaciones lo hacen aparecer?
3. ¿Tienes dificultades para expresar la ira? ¿A qué se deben? (por ejemplo, malos ejemplos, percepción de que se trata de un sentimiento negativo, de un sentimiento que se debe evitar...). ¿Adónde va a parar cuando la amortiguas?

4. ¿Qué malestares físicos experimentas cuando no gestionas bien la ira?
5. ¿Qué modos de canalizar este sentimiento has descubierto que te resultan útiles?
(Puedes poner uno o dos ejemplos).
6. ¿Qué querías aprender o mejorar en tu modo de elaborar este sentimiento?

8. El duelo en el hombre y en la mujer

Un componente fundamental de la existencia es la propia identidad sexual, simbolizada por el lazo rosa o azul que anuncia nuestra venida al mundo.

El ser varón o hembra influye en el tipo de juegos, intereses, comportamientos y expectativas que caracterizan nuestro desarrollo.

El varón tiende a realizarse en el «hacer» y en el desarrollo de actividades laborales o profesionales. La mujer da prioridad al «sentir», al comunicar y a su ser madre, esposa o amiga.

El varón adopta con frecuencia un enfoque «cognitivo» y «operativo» a la hora de afrontar los problemas; la mujer tiende a observar y a prestar atención a las necesidades y a las emociones de las personas.

Actualmente, las diferencias están menos acentuadas: la mujer ha asumido un papel dinámico y propositivo a nivel profesional y en la transformación de la cultura; y el varón se esfuerza por prestar más atención al corazón y a sus roles de padre y marido.

De todos modos, las diferencias subsisten y se ponen de manifiesto también en el modo de afrontar el duelo. Culturalmente, se espera que el hombre sea fuerte, que no llore, que dé muestras de coraje y dignidad, que se ocupe de su mujer y de sus hijos, que reemprenda enseguida sus actividades y sea el pilar de la casa.

Estos condicionamientos hacen, ciertamente, que el llamado «sexo fuerte» manifieste incomodidad e inadecuación a la hora de expresar los sentimientos, se resista a la idea de dirigirse a alguien para recibir ayuda, encontrando a menudo en el alcohol un refugio, una huida del sufrimiento, y sumergiéndose en el trabajo para no escuchar a su corazón herido.

El varón prefiere gestionar el dolor por sí solo, mientras que la mujer tiende a compartirlo. Una mujer dirá de su marido: «No habla nunca»; y él dirá de ella: «No para de llorar». El «sexo débil» es más libre de verbalizar lo que experimenta y de reunirse con otros para exteriorizar recuerdos, preocupaciones y estados de ánimo. Esa es la razón por la que los grupos de ayuda mutua están compuestos prevalentemente por mujeres, porque este modo de elaborar el dolor es más propio de la mujer.

El varón se confía más al silencio, a rumiar y a dialogar consigo mismo, a distanciarse de los ruidos y de la emotividad, a caminar por el campo, a emprender actividades manuales... para elaborar su duelo y encontrar su equilibrio de manera gradual.

Si la mujer obliga al varón a salir del silencio y a hablar, puede provocar su ira o su desdén; si el varón pretende impedir a la mujer que hable o que llore, puede causarle agotamiento o depresión.

Se requiere una mutua aceptación y respeto frente a los diferentes modos de gestionar el duelo.

A nivel social, un viudo puede gozar de mayores oportunidades para reconstruir su futuro estableciendo nuevos vínculos afectivos, mientras que la viuda tiende a quedarse con sus amigas, tal vez para no ofender la memoria de su marido, y se resigna a una vejez solitaria.

En síntesis, la identidad sexual incide notablemente en el modo de afrontar las pérdidas significativas, aunque cada uno conserva en su interior rasgos masculinos y femeninos.

- *Tras haber distribuido e ilustrado las preguntas de la ficha e invitado a los presentes a rellenarla, el facilitador forma subgrupos masculinos y femeninos, de 4-5 componentes a modo orientativo, a fin de compartir y confrontar sus propias semejanzas y diferencias con el otro sexo.*

PUESTA EN COMÚN

Después de unos 45 minutos, el facilitador recompone el grupo y estimula a compartir con una pregunta de este tipo: «¿Qué os turba más en el modo de vivir el duelo el otro sexo?»; o ¿Qué habéis aprendido con vuestro subgrupo?». Después de haber escuchado algunas voces masculinas y femeninas, el facilitador hace una síntesis de la reunión, anuncia la fecha y el contenido del siguiente encuentro y clausura este.

El duelo en el hombre y en la mujer

1. ¿Cuáles han sido vuestras diferentes reacciones y comportamientos ante la muerte de un hijo/a? (Por ejemplo: la comunicación o la falta de comunicación, las diferentes necesidades de los protagonistas...).
2. ¿Qué te puede turbar y/o preocupar en el modo de vivir el duelo del cónyuge?
3. ¿Cuáles son tus modos y los suyos de gestionar el vacío, el silencio y la falta del hijo o de la hija?
4. ¿Habéis experimentado dificultades para expresar la intimidad física y/o afectiva a raíz de la pérdida? ¿A qué está ligada la incomodidad en cada uno de vosotros?
5. ¿De qué modo intentáis ayudaros y seguir adelante, a pesar del inmenso dolor?

9. El sentimiento de culpa en la experiencia luctuosa

El sentimiento que tal vez contribuya más que cualquier otro a vivir el duelo de manera complicada es el sentido de culpa. Hay quien advierte este sentimiento ante sus propios límites e impotencia; hay quien se culpabiliza por haberle regalado a su hijo la moto que le llevó a la muerte; hay quien se aflige por no haber estado presente en el momento del deceso.

En general, muchos experimentan este sentimiento por cosas expresadas o no expresadas: «*No le había dicho cuánto le amaba*» o «*Me siento disgustada por habérselo reprochado*»; o bien por cosas hechas u omitidas: «*Ahora me siento disgustada por no haber hecho aquel viaje que él tanto deseaba*» o «*Me siento culpable por haberla dejado sola*».

En primer lugar, es útil distinguir entre la culpa «moral» y la culpa «psicológica». La *culpa moral* está ligada a la violación de principios o de normas, como una traición afectiva, una calumnia injusta, la ausencia total. La *culpa psicológica* es más sutil y puede estar ligada a condicionamientos relacionales, psicológicos o mentales. Muchos se sienten culpables si «dicen no», o si expresan sus propias necesidades, o si toman una posición contraria a su propio ser querido en una disputa, o si recuerdan sus defectos.

La *culpa moral* se cura a base de actitudes de arrepentimiento y de reparación; la culpa psicológica requiere discernimiento y sabiduría para no derivar hacia un tormento indebido o hacia formas ilógicas de autocastigarse.

A veces, personas que están en duelo se sienten culpable por no vestir de luto, por no estar tristes, por salir a comer una pizza, por experimentar algún tipo de placer o gratificación. Es como si no tuviera derecho a vivir estas experiencias porque su ser querido no puede disfrutarlas.

Hay también personas que consideran que la culpa es algo inútil, algo que se debe abolir, una superestructura que complica la existencia humana. En realidad, la culpa tiene una función preventiva: no tendríamos a tanta gente en la cárcel si antes de cometer un delito tales personas hubieran escuchado a su conciencia; los muchos dramas que se cuentan en los telediaris son fruto de la ofuscación del discernimiento.

En algunas circunstancias, como el suicidio, se encuentra particularmente presente el sentido de culpa o de vergüenza. El superviviente se atormenta por no haber sido capaz de prevenir la muerte, por ser el padre o la madre de quien se ha quitado la vida, por la imagen contaminada de la familia en la escuela o en la parroquia.

La *culpa psicológica* se cura evaluándola con realismo y objetividad, no juzgando el pasado *a posteriori*, comprendiendo que no tenemos control sobre las vidas ajenas y que el amor no basta para salvar a un ser querido, haciendo la paz con las propias

imperfecciones, poniendo remedio a posibles errores por medio de itinerarios de curación interior y espiritual.

- *Después de haber distribuido e ilustrado las preguntas de la ficha e invitado a los presentes a rellenarla, el facilitador forma subgrupos de 3-4 personas para el intercambio y la confrontación.*

PUESTA EN COMÚN

Transcurridos unos 45 minutos, a la vuelta al grupo general, el facilitador estimula el compartir con una pregunta de sondeo, del tipo: «Que levanten la mano aquellos de vosotros a quienes el sentimiento de culpa les produce cansancio, les consume energías psíquicas y mentales o les complica la vida». Da las gracias y, tras la respuesta, prosigue: «Que levanten la mano aquellos que tienen a vivir el sentido de culpa de modo constructivo, como una contribución al propio crecimiento humano y espiritual».

A continuación, acoge algunos testimonios sobre modalidades positivas o problemáticas de gestionar la culpa, después formula una breve síntesis de la reunión, anuncia el contenido del siguiente encuentro y clausura este.

El sentimiento de culpa en la experiencia luctuosa

1. En relación con la pérdida, ¿hay algo que te haya producido sentimientos de culpa? (por ej., cosas dichas o no dichas, hechas u omitidas, conflictos relacionales o carencias comunicativas...).
2. Si en la experiencia de la pérdida de un ser querido no hay rastros de este sentimiento, ¿puedes indicar alguna situación cotidiana que genere algún sentido de culpa en ti?
 - ¿Eres una persona que se siente a menudo culpable, tan solo algunas veces o muy rara vez?
3. ¿De qué modos gestionas este sentimiento?
 - a) Opciones positivas
 - b) Opciones negativas
 - ¿Qué modalidades prevalecen en tu elaboración de la culpa? ¿Cuáles son positivas y cuáles negativas?

4. En general, ¿el sentido de culpa te ayuda a crecer y a madurar o te complica la vida a nivel mental, psíquico y espiritual?

10. Los niños y los jóvenes ante la pérdida

(Nota: esta ficha se usa si el tema afecta a alguien del grupo)

No existe un calendario para la muerte. Puede golpear a cualquier persona y a cualquier edad. Un hijo o una hija pueden perder a uno de sus padres siendo muy niño o ya en edad avanzada.

Obviamente, cuando un niño pierde a su papá o a su mamá, interviene en gran medida su edad y su percepción de la muerte. En la edad más tierna, no tiene conciencia de su finalidad o puede pensar que su padre ha emprendido un largo viaje.

El niño expresa su duelo por medio de lenguajes diferentes al del adulto, como el juego, el dibujo, las metáforas o los relatos.

Es preciso dedicar una atención especial a los adolescentes entre los 13 y los 18 años, porque tienen dificultades particulares para aceptar la muerte de uno de sus padres, de un hermano o de una hermana, así como para expresar lo que sienten por dentro. Para ellos, la muerte es absurda, injusta. Una separación imprevista impulsa al adolescente a sentar a Dios en el banquillo de los acusados, por no haber curado o protegido a su ser querido. A nivel comportamental, se nota con frecuencia su abandono de la práctica religiosa. A nivel de comunicación, el joven prefiere mantener para sí mismo su dolor y retirarse al silencio. Este comportamiento preocupa a los padres, que no saben cómo proceder: por una parte, no quieren forzar la comunicación, a fin de no irritar a los hijos; por otra, esperan que haya alguien a quien se confíen.

Por lo general, los adolescentes encuentran ayuda en la compañía de sus amigos y de gente de su edad, aunque no hablen de su pérdida o lo hagan con su amigo/a del corazón.

El impacto devastador e incomprensible que se produce con la muerte desconcierta, ciertamente, las certezas del adolescente y le obliga a reformular su filosofía de la vida.

En la otra vertiente, el peligro que pueden correr los padres que han perdido a un hijo o una hija es dejarse atrapar hasta tal punto por el dolor que les produce la pérdida del que ya no está, que descuiden a los que quedan, quizá pasando horas en el cementerio hablando con él/ella.

- *Tras haber distribuido e ilustrado las preguntas de la ficha e invitado a los presentes a rellenarla, el facilitador forma subgrupos de 3-4 personas para el intercambio. Si de la consulta a mano alzada resulta que hay personas que*

han perdido a sus padres en la infancia o en la adolescencia, forma un grupo aparte con ellos, a fin de brindarles la ocasión de hablar de esta vivencia. Por otra parte, si capta la presencia de algunos que han perdido a un hermano o una hermana en la infancia o en la juventud, crea un pequeño subgrupo para que confronten su experiencia; a los otros se les distribuye sin orden.

PUESTA EN COMÚN

Después de unos 45 minutos, el facilitador recompone el grupo y estimula a compartir haciendo una pregunta de este tipo: «Al pensar en los niños o en los adolescentes en duelo, ¿qué os preocupa en su manera de vivir la pérdida?». Tras haber acogido algunos testimonios y favorecido el intercambio sobre las experiencias, hace una síntesis de la reunión y anuncia el contenido de la próxima, antes de clausurar la presente.

Los niños y los jóvenes ante la pérdida

1. ¿Tenéis niños –¿de qué edad?– que hayan experimentado la pérdida de uno de sus padres? ¿De qué modo habéis intentado comunicárselo cuando sucedió?
2. ¿Cómo habéis intentado explicarles la muerte a los niños? ¿Qué preguntas os han hecho y cómo habéis intentado responder a las mismas? ¿Habéis usado algún ritual o recurso para ayudarles a sentir la proximidad del papá o de la mamá y a conversar con él/ella?
3. ¿Cómo recuerdan al papá o a la mamá? ¿Cómo expresan su duelo? (por ejemplo, mediante dibujos, el juego, el silencio, los relatos, alguna metáfora...).
4. Si tenéis hijos adolescentes, ¿cómo han vivido la muerte de uno de sus padres o de un hermano o una hermana? ¿Tienen dificultades para comunicarse y para abrirse a vosotros?
5. ¿Qué os preocupa en su modo de ser, de relacionarse o de comportarse, a raíz de la pérdida experimentada?

11. El sentimiento de miedo y cómo gestionarlo

John Lennon escribió: *«Básicamente, hay dos fuerzas motivadoras: el miedo y el amor. Cuando estamos asustados, nos retraemos de la vida. Cuando estamos enamorados, nos abrimos con pasión, excitación y aceptación a todo cuanto nos ofrece la vida»*.

Tal vez sea el miedo el sentimiento más humano; aflora en diferentes contextos y en las más diversas formas; puede estallar ante peligros externos o inseguridades internas. Hay quien tiene miedo a los exámenes, a enfrentarse con un ambiente nuevo, a hablar en público, a la oscuridad, a perder el prestigio, a ser criticado... Hay quien teme enamorarse y quien teme manifestarse; unos temen al éxito, y otros el fracaso; hay quien tiene miedo a exponerse y quien tiene miedo a fiarse.

El catálogo de los miedos envuelve, en particular, el gran planeta del sufrimiento: desde el temor a ser abandonado hasta la angustia de la soledad; desde la preocupación que implica someterse a terapias salvavidas hasta el terror a morir; desde la aprensión por el futuro hasta el temor de verse obligado a depender de los demás.

Los padres que han dado sepultura a un hijo tienen la angustia de poder perder al que les queda, por lo que se muestran superprotectores con él.

Con todo, no es el miedo en sí mismo el que se encuentra en el banquillo de los acusados, sino el modo de gestionarlo. Algunas estrategias destinadas a hacer frente al miedo promueven el crecimiento, es decir, cuando se el miedo transforma en prudencia, humildad, introspección, incremento de la responsabilidad, capacidad de cultivar la amistad, apertura a Dios y a la oración. Hay otros modos de gestionar el miedo que son problemáticos: por ejemplo, cuando paraliza la vida, cuando se transforma en indecisión permanente, cuando alimenta la desconfianza, cuando consume las energías mentales, cuando conduce al aislamiento.

La irrupción de la muerte en la vida genera mucho miedo; este no se elimina, pero se puede redimensionar potenciando el valor.

A quienes se sienten superados por la incertidumbre pueden servirle de inspiración y esperanza estos mensajes de Paolo Coelho¹:

«A ti, que estás pasando por un momento difícil, te digo: mantente firme; ya pasará.

A ti, que no consigues pasar un examen, te digo: no te desanimes; a veces las “derrotas” se transforman en bendiciones.

A ti, que estás buscando trabajo, te digo: ten fe, la rueda gira para todos, y así será también para ti.

A ti, que tienes mil dudas y confusiones, te digo: pon en orden tu corazón y tu cabeza, procede con calma y no te apresures: la solución llegará por sí misma.

A ti, que has sufrido una traición, te digo: no dejes de creer en la honestidad y en la lealtad de las personas: existe todavía.

A ti, que no crees en Dios o que andas buscándolo, te digo: no tengas miedo, él cree en ti y te está buscando desde siempre.

A ti, que lo ves todo negro, te digo: prueba a invertir tu perspectiva, el sol también sale para ti cada día.

A ti, que sufres por amor, te digo: se cierra una puerta y se abre un portón, debes creerlo y verás maravillas.

A ti, que no sabes si tener el niño que esperas, te digo: no tengas miedo, la vida es el don más hermoso, ¡ámala!

A ti, que estás enfermo, te digo: afronta el dolor con coraje, recuerda que la primera medicina es tu fuerza de voluntad.

A ti, que te encuentras en duelo, te digo: valor, amigo, la muerte no es más que un paso, y el que te deja lo hace solo físicamente, estará siempre a tu lado.

A ti, que has perdido la esperanza, te digo: combate con vigor, tienes derecho a la felicidad, y solo vence el que cree hasta el fin».

- *Tras haber distribuido e ilustrado las preguntas de la ficha e invitado a los presentes a rellenarla, el facilitador forma subgrupos de 3-4 personas para el intercambio y el enriquecimiento recíproco.*

PUESTA EN COMÚN

Después de unos 45 minutos, a la vuelta al plenario, el facilitador puede estimular la reflexión con una pregunta del tipo: «¿Puede hablar alguien sobre las circunstancias que hacen surgir el miedo y sobre sus propias modalidades, positivas o negativas, de gestionarlo?». Tras haber escuchado algunos testimonios, el facilitador sintetiza la reunión y anuncia la fecha y el contenido de la próxima.

El sentimiento de miedo y cómo gestionarlo

1. ¿En qué circunstancias tiendes a tener ansia y/o miedo?
2. ¿Está más ligado este sentimiento a factores o condicionamientos externos (por ejemplo, relaciones con la autoridad, miedo de sentirte juzgado por los otros) o internos (temor de asumir riesgos, miedo a expresarte...)?
3. ¿De qué modo ha generado o aumentado tus miedos la pérdida vivida? ¿A qué nivel?:
 - Físico/material (situaciones prácticas)
 - Afectivo/relacional (la posibilidad de que puedan acaecer otras cosas desagradables en la familia...)
 - Existencial/espiritual (sensación de vacío, pérdida de objetivos, crisis de fe...)
 - Mental/cognitivo (preguntas constantes, fijaciones...)
4. ¿Qué pensamientos/consideraciones parecen hacer aumentar tus miedos?
5. ¿Cómo aligeras la angustia producida por este sentimiento?

12. Los sueños y el duelo

San Agustín escribió: «*Aquellos que nos han dejado no están ausentes, sino invisibles. Tienen sus ojos llenos de gloria, fijos en los nuestros, llenos de lágrimas*».

Muchas personas en duelo, en particular las madres que han perdido a sus hijos, cuentan que han tenido sueños en que aparecían sus seres queridos y desean interpretar sus significados y mensajes.

Aquí entramos en un territorio controvertido e interesante.

Por un lado, algunos se preguntan si los sueños y/o el contacto con el mundo trascendente son compatibles con la doctrina cristiana; por otra, los padres desgarrados buscan huellas de la presencia de los hijos y se preguntan: «¿Dónde está ahora mi hijo?», «¿Me ve?», «¿Estará triste o alegre?». La incomodidad producida por la dolorosa separación es tan aguda que los padres exploran diferentes formas de restablecer el contacto.

La conciencia humana está concentrada en el cuerpo físico, mientras que los fallecidos moran en el cuerpo espiritual. Muchos recurren al *channeling* (canalización), a los *mediums*, a personas dotadas de una sensibilidad especial, al contacto telepático y a la metafonía para colmar la atormentadora necesidad de comunicación.

Los sueños son un lenguaje que goza de un relieve particular.

En la historia bíblica los sueños son mensajeros de esperanza (véase la aparición del ángel que invita a José a huir a Egipto).

Los sueños trascienden los límites de la vida física, ponen en contacto con el poder del inconsciente, en ocasiones anticipan acontecimientos que pueden suceder o reflejan preocupaciones del que sueña.

Los sueños, algunos de los cuales permanecen vívidos y memorables, ayudan a tomar conciencia del misterioso lazo que existe entre la muerte, la vida y la esperanza en el ser humano y en su destino futuro.

El aspecto más crítico tiene que ver, ciertamente, con el significado o la interpretación de los sueños.

A veces se consideran como un regalo que el difunto hace a aquellos a quienes ama para tranquilizarlos sobre el hecho de que la vida continúa; en otras ocasiones, en particular los sueños angustiosos o las pesadillas, podrían revelar que no se ha aceptado todavía su partida o que quedan problemas aún por resolver en la relación.

En pocas palabras, los sueños se sitúan entre el horizonte psicológico y el espiritual, pueden consolar o turbar, y es preciso evaluarlos con ponderación y apertura.

A este respecto resulta oportuno el mensaje de Gíbrán:

«Tus hijos no son tus hijos; son hijos e hijas de la vida misma. No vienen de ti, sino a través de ti; y aunque estén contigo, no te pertenecen. Puedes darles tu amor, pero no tus pensamientos, pues ellos tienen sus propios pensamientos. Puedes abrigar sus cuerpos, pero no sus almas, porque ellas viven en la casa del mañana, que no puedes visitar ni siquiera en sueños [...] Para llegar al alba no hay otro camino que la noche».

- *Tras haber distribuido e ilustrado las preguntas de la ficha e invitado a los presentes a rellenarla, el facilitador forma subgrupos de 3-4 personas para el diálogo.*

PUESTA EN COMÚN

Después de unos 45 minutos se recompone el grupo, y el facilitador puede estimular la reflexión con una pregunta de este tipo: «¿Puede referir su experiencia quien haya soñado con algún ser querido que haya fallecido y decir cómo se ha sentido al respecto?».

Tras escuchar algunos testimonios, el facilitador ofrece una breve síntesis del encuentro, anuncia la fecha y el contenido del próximo y clausura este.

Los sueños y el duelo

(La muerte sigue siendo para todos un misterio insondable e inevitable. A veces, los sueños son mensajes que quienes siguen viviendo reciben de su propio inconsciente o de su propia morada espiritual).

1. *¿Has tenido a lo largo de tu vivencia luctuosa algún signo o sueño premonitorio que, visto *a posteriori*, aludiera a lo que iba a ocurrir?*
2. *¿Eres una persona que tiende a soñar a menudo, rara vez o casi nunca? ¿Tienes dificultades para recordar tus sueños? ¿Tiendes a tener pesadillas? ¿De qué tipo?*
3. *¿Recuerdas algún sueño posterior a la muerte de un ser querido? ¿Ha sido un sueño tuyo o te lo ha transmitido algún amigo o familiar?*
4. *¿Qué tipo de estado de ánimo o reflexiones ha suscitado en ti el sueño?*

13. Actitudes culturales en el duelo y en las relaciones con los demás

Vivimos en una época marcada por la comida rápida, por el «golpea y sal corriendo», por la impaciencia, por la solución rápida de los problemas, por la comunicación instantánea (teléfonos móviles, sms, facebook...).

Esta actitud de apresuramiento se está extendiendo a las circunstancias luctuosas. Si, hace algunos decenios, el peligro consistía en que el duelo se volviera crónico, haciéndolo interminable, la preocupación de hoy es imprimirle velocidad, llevando el cadáver lo más pronto posible al cementerio –a fin de evitar el tráfico de la ciudad– o asumiendo comportamientos impacientes para con los que están en duelo, con frases del tipo: «Deja de llorar», o «Lamentarse no sirve de nada», o bien: «No hay que pensar en los muertos, sino en los vivos».

El que está de duelo tiene la sensación de que muchos se sienten incómodos cuando se lo encuentran, y hasta es posible que traten de evitarlo a cruzarse en la calle o cambien de pasillo en el supermercado.

En realidad, muchos se evaporan porque no saben qué decir o cómo comportarse, o no se atreven a hablar del difunto por miedo a provocar las lágrimas de la persona en duelo. De hecho, las lágrimas necesitan que aflorar para aliviar la pena. No las causa la insensibilidad del visitante, sino que son patrimonio del amor de quien está en duelo.

Es preciso contrarrestar el tabú del miedo que conduce a aborrecer la muerte, a negarla o a removerla.

La cultura del duelo cambia empezando por la propia familia, conversando abiertamente sobre la muerte alrededor de la mesa, implicando a los niños, hablando de ella en la escuela, desde el púlpito, en la calle. No se trata de la muerte-espectáculo que se presenta en las películas, sino de la muerte verdadera que un día nos tocará también a nosotros.

La primera forma de consolación ante acontecimientos infaustos es hacerse presente a quien se encuentra dolorido, incluso por medio de un abrazo, un apretón de manos, una proximidad respetuosa. Por otra parte, los familiares sienten consuelo cuando se pronuncia el nombre de su ser querido o escuchan episodios y anécdotas sobre él que ellos no conocían.

Un modo muy práctico de ofrecer consuelo consiste en llamar por teléfono a quienes han vivido una separación, ir a visitarlos para tomar un café con ellos, ofrecerse a acompañarles al supermercado, a la iglesia o al cementerio, especialmente a los ancianos.

En la medida en que los vecinos de casa, los amigos y la comunidad se hacen próximos al que se encuentra en duelo, se pone en práctica el evangelio de la misericordia

y se aligera la soledad de los afligidos.

Lamentablemente, en las palabras de muchas personas afligidas aparece la amargura de unas relaciones interrumpidas con familiares, amigos o vecinos después de la muerte de un ser querido.

Con palabras de Juan Pablo II: *«El mundo del sufrimiento humano invoca sin pausa otro mundo: el del amor humano»*.

- *Después de haber distribuido e ilustrado las preguntas de la ficha e invitado a los presentes a rellenarla, el facilitador forma subgrupos de 3-4 personas para compartir los contenidos.*

PUESTA EN COMÚN

Al cabo de unos 45 minutos, el facilitador recompone el grupo y estimula a compartir con una pregunta de este tipo: «¿Cuáles son las frases pronunciadas que os han herido y cuáles las actitudes que os han gustado y más os han confortado?». Tras haber escuchado algunos testimonios, el facilitador hace una síntesis de la reunión, anuncia la fecha y el contenido del próximo encuentro y pone fin a este.

Actitudes culturales en el duelo y en las relaciones con los demás

1. ¿Te ha sensibilizado tu experiencia de la pérdida con el clima cultural que se respira en el tiempo del duelo?
2. ¿Qué te ha creado mayor incomodidad en la relación con los otros, tanto en el ámbito laboral como en el de la vida social, tras la muerte de tu ser querido?
3. ¿Quién y de qué modo te ha ayudado y confortado?
4. ¿Qué actitudes te han herido o qué frases pronunciadas te han turbado?
5. ¿Tienes la sensación de que muchas personas te evitan porque no saben qué decirte, o no hablan de tu ser querido para no reavivar la herida?

14. La depresión en el duelo

El término «depresión» deriva del verbo latino «deprimere», que significa «hundirse».

El trastorno depresivo, llamado también «mal oscuro» o «mal de vivir» está muy difundido en nuestros días. Algunos tipos de depresión son leves y pasajeros; otros son graves y agudos.

Entre los síntomas que anuncian su presencia, figuran: la fuerte disminución del interés, la ralentización psicomotriz y la falta de energía, los sentimientos de culpa, el llanto frecuente, el sentido de inutilidad, la tendencia al aislamiento, la pérdida o el aumento de peso, el insomnio y la falta de humor.

Entre las expresiones o metáforas que ilustran el paisaje interior que contempla la persona deprimida podemos citar las siguientes: «*No tengo ganas de hacer nada*», «*Me siento como un árbol seco*», «*Soy un muerto ambulante*», «*Por las mañanas nunca querría levantarme*», «*Lo veo todo negro*», «*Me siento como una marioneta con los hilos cortados*», «*Estoy en el fondo de un pozo y no veo la luz*», «*Quisiera morirme*»...

La depresión es un sentimiento que aparece a menudo en aquellas personas que padecen patologías graves, rupturas de relaciones significativas, fallecimiento de seres queridos.

El superviviente experimenta aprensión, impotencia, fastidio o apatía, incapacidad de tomar decisiones, una sensación de vacío y de desesperación. Se siente condicionado por una tela de araña de pensamientos y estados de ánimo que le llevan a encerrarse en su mundo y a evitar el contacto con la gente.

La visión del futuro es tan negra que tal vez la persona deprimida considera el suicidio como el único remedio a una vida carente de sentido.

Mattia Frankel sugiere que «*en la vida siempre estamos llamados a elegir, aun cuando solo sea entre sonreír o encerrarnos en nuestro dolor. Y según la elección que hagamos, tendremos o no paz en el corazón*».

Quien pasa por la experiencia depresiva necesita recuperar gradualmente la confianza en sí mismo y la esperanza. La terapia de la esperanza comienza cuando la persona deprimida se libera de la esclavitud del pasado para abrirse al presente, recupera los intereses, se abre a los demás, confía en la ayuda de Dios: «*No tengáis miedo, yo estoy siempre con vosotros*».

A veces, los fármacos antidepresivos mejoran el humor y la calidad del sueño y del apetito, del mismo modo que pueden ayudar los remedios naturales, como los compuestos vitamínicos, los productos de herboristería o la homeopatía. Sin embargo, el «fármaco» que más alivia la soledad del deprimido es la cercanía de personas sensibles, delicadas y pacientes que aligeran el peso de su fardo, evitando que se sienta culpable por

no ser capaz de levantarse por sus propias fuerzas, ayudándole a descubrir y a valorar los recursos de que dispone en su interior.

El símbolo de la esperanza no está representado por quien le anuncia la resurrección, sino por quien es capaz de velar a su lado en su viernes santo.

Un precioso recurso para contrarrestar o aliviar tipos de depresión pasajera son los grupos de ayuda mutua, a los que cada cual aporta su propia historia y acoge la de los otros, desarrollando nuevas amistades y reconstruyendo razones para vivir.

- *Tras haber distribuido e ilustrado las preguntas de la ficha e invitado a los presentes a rellenarla, el facilitador forma subgrupos de 3-4 personas para el intercambio.*

PUESTA EN COMÚN

Después de unos 45 minutos, el facilitador recompone el grupo y puede animar a compartir haciendo una pregunta de este tipo: «¿Cómo vivís o gestionáis la depresión?»; o bien: ¿Cuándo os sentís deprimidos?

Una vez escuchados algunos testimonios, el facilitador hace una síntesis del encuentro, anuncia la fecha y el contenido del siguiente y pone fin a este.

La depresión en el duelo

1. ¿Notas con cierta frecuencia ganas de no levantarte, resistencia a ir al trabajo o a realizar las tareas domésticas, desinterés por las cosas o las personas?
2. ¿Tienes la sensación de que la muerte de tu ser querido te ha robado el deseo y la energía de vivir? ¿Querías encerrarte en tu caparazón y aislarte del mundo y de los demás?
3. ¿Qué te impulsa, de una manera o de otra, a seguir adelante, a pesar del vacío y el agotamiento que experimentas?
4. ¿Qué pensamientos pasan por tu mente en las noches de insomnio o en los días grises?
5. ¿Estás tomando antidepresivos o somníferos o te vales de alguna ayuda profesional para hacer frente a este momento difícil de tu existencia?

15. Perdonar y perdonarse

La muerte pone fin a la relación física, pero no a la relación interior con la persona amada. El diálogo prosigue, y a veces es más intenso después de la muerte del ser querido que cuando este estaba vivo.

Una persona no muere sin dejar huellas profundas de su paso, una intensa nostalgia de su presencia, en ocasiones incluso una estela de amargura por heridas ocasionadas o responsabilidades desatendidas.

Son muchas las relaciones que quedan cargadas de detritos e inacabadas, con una enorme cantidad de remordimientos y/o sentimientos de hastío que piden a gritos curación.

A veces, el perdón concierne al que se considera responsable, directa o indirectamente, de la muerte del ser querido, por asesinato en alguna circunstancia, o por negligencia, o por falta de asistencia, o por un grave error en la conducción que ha provocado un accidente mortal.

El perdón es el fármaco que puede sanar muchos corazones heridos y muchas vidas destrozadas. El perdón no significa *olvidar* lo sucedido, sino asumirlo y transformarlo; tampoco significa *justificar* o excusar a quien ha hecho sufrir a muchas personas.

El perdón es una decisión, no un sentimiento.

Comporta fatiga y trabajo y se basa en el convencimiento de que perdonando nos ayudamos a nosotros mismos, aun antes de ser benévolos con quienes nos han ocasionado algún disgusto.

Decía Lewis Smedes: «*Perdonar significa liberar a un prisionero y descubrir que ese prisionero eras tú*». Quien practica el perdón ha descubierto la vía de la salvación capaz de sanar su propia alma. Por otro lado, quien antepone a él el honor o el deseo de venganza se consume lentamente y queda prisionero de su orgullo.

El perdón presenta *diversas provocaciones* en la vivencia luctuosa: para algunos, el desafío consiste en perdonar a quien nos ha herido con su conducta; para otros, en perdonarse a sí mismos por ser humanos y pecadores; e incluso para otros el trago más amargo consiste en pedir perdón por las ocasiones perdidas, por los conflictos generados, por los gestos no realizados.

«*El perdón –escribe Andrew Greeley– es la esencia del amor: amar es perdonar, perdonar es amar*».

En general, cuanto más se perdona, tanto más se aprende a perdonar; mientras que cuanto más nos enrocamos en el orgullo, tanto más contaminamos nuestra propia salud global.

La práctica del perdón, en función de las personas y de los contextos, recorre diferentes itinerarios, tanto humanos como espirituales, entre ellos el diálogo, incluso silencioso e interior, con quien nos ha ocasionado el dolor; el deseo de reconciliación con lo sucedido, incluso escribiendo una carta al difunto; la práctica de rituales sanadores; la participación en retiros; el compartir nuestro estado de ánimo con un guía espiritual; el sacramento de la reconciliación...

- *El facilitador, tras haber distribuido, ilustrado la ficha e invitado a los presentes a rellenarla, forma subgrupos de 3-4 personas para el intercambio y la confrontación. La formación de los subgrupos podría tener en cuenta, tras realizar un censo veloz, a quienes han tenido mayores dificultades para perdonar, para perdonarse o para pedir perdón, subdivididos respectivamente para realizar una confrontación sobre las dificultades experimentadas*

PUESTA EN COMÚN

Después de unos 45 minutos, el facilitador recompone el grupo y anima a compartir con una pregunta del tipo: «¿Podemos escuchar algunos testimonios sobre las dificultades para practicar el perdón, por una parte, y/o sobre los beneficios obtenidos, por parte de quienes lo han conseguido, por otra?».

Tras haber escuchado diferentes voces, el facilitador hace una síntesis del encuentro anuncia la fecha y el contenido del siguiente y clausura este.

Perdonar y perdonarse

1. A la hora de perdonar, ¿qué te resulta más difícil: *perdonar* a quien te ha herido, *pedir perdón* por los errores cometidos o *perdonarte* a ti mismo por las inadvertencias o los fallos que has tenido?
2. ¿Hay alguna herida, en la relación con tu ser querido fallecido que todavía te produzca dolor? ¿Cuál?
3. Todas las relaciones llevan el sello del límite y la imperfección. Pensando en el vínculo con tu ser querido, ¿qué te duele o produce pesar y querías corregir de algún modo? ¿Puedes intentar perdonarte por ser frágil, por no saber, por no haber comunicado lo que sentías?

4. Si has resultado herido por tu ser querido, en particular por algo que dijo o hizo, ¿qué puede ayudarte, no ya a olvidar, sino a perdonarlo/a?
5. La elaboración del duelo requiere terminar lo inconcluso, a fin de no consumir energías psíquicas y espirituales. ¿Qué pasos podrían ayudarte a hacer las paces con lo sucedido, a despedirte de tu ser querido y a conservar su recuerdo en el corazón?

16. El cuidar de sí mismo y la autoestima

El dolor es, a veces, como un tsunami que trastorna los fundamentos de nuestra propia vida, llevándose con él muchos proyectos de futuro. Nos quedamos desconcertados y pasmados por lo sucedido.

El dolor es una gran universidad, un gran pozo que guarda en su interior gemas preciosas, por descubrir.

Tenemos que asimilar tres lecciones fundamentales para sufrir mejor:

1. *No se puede vivir sin sufrir.* Es esta una verdad que se olvida con frecuencia, pero que resulta fundamental: desde la cuna hasta la tumba, la existencia está plagada de infinitud de pruebas y separaciones que constituyen el terreno sobre el que hemos de construir nuestra propia historia.
2. *No se puede sufrir sin esperar.* Cuando el sufrimiento se reviste de esperanza puede adoptar el rostro del coraje para seguir adelante; de la paciencia para darle al dolor el tiempo necesario para ser asimilado; de la fe para hacer las paces con un misterio que no podemos comprender ni explicar.
3. *No se puede esperar sin abrirse.* Para que se produzca la curación es preciso contar con la disponibilidad de abrirse a Dios, a los demás y al futuro. Por otra parte, está la llamada a abrirse al diálogo, a la reflexión, a la meditación, a la lectura, a la escucha de la naturaleza, a la colaboración.

A buen seguro, la pérdida de una referencia fundamental puede sacudir la existencia, incidir en la autoestima –especialmente cuando el superviviente dependía del difunto–, generar miedo al mañana. El sujeto se puede sentir incapaz de hacer frente a los desafíos cotidianos y ejercer sus propios roles.

La dispersión inicial se gestiona interiorizando la ley de los «pequeños pasos», aprendiendo a pedir ayuda a quien puede echarnos una mano, educándonos para consolidar los progresos realizados, sin atormentarnos por el camino que tengamos que recorrer o los problemas que debamos resolver.

La autoestima es una flor que hay que regar cada día para que no se marchite. Se cultiva aprendiendo a ocuparnos de nosotros mismos, de nuestro propio cuerpo, de nuestra propia salud mental, psicológica y espiritual.

Quien está en duelo recupera el bienestar saliendo de casa, dando paseos saludables por un parque, pintando o escribiendo poesías, procurándose algún pequeño placer, asistiendo a alguna conferencia para ensanchar sus propios horizontes, asistiendo a talleres de expresión (danzaterapia, musicoterapia...), insertándose en un grupo de oración.

En la medida en que nos educamos para querernos, las cosas cambian, nosotros superamos el sentido de desconcierto y confusión, recuperamos la serenidad, y la sonrisa vuelve a iluminar nuestro rostro.

- *Tras haber distribuido e ilustrado las preguntas de la ficha e invitado a los presentes a rellenarla, el facilitador forma subgrupos de 3-4 personas para que compartan.*

PUESTA EN COMÚN

Después de unos 45 minutos, el facilitador recompone el grupo y puede estimular la reflexión con una pregunta de este tipo: «¿Qué hacéis para sentiros mejor? ¿Qué comportamientos habéis asumido o qué cambios de vida habéis introducido que hayan dado un nuevo impulso a vuestra confianza personal?». Tras haber escuchado algunos testimonios, el facilitador hace una breve síntesis del encuentro, anuncia la fecha y el contenido del siguiente y clausura este.

El cuidar de sí mismo y la autoestima

1. ¿Puedes enumerar cinco aspectos o valores que aprecies de un modo particular en ti mismo (a nivel físico, psicológico, cognitivo, social o espiritual? Son estos:
 -
 -
 -
 -
 -
2. ¿Te consideras una persona que:
 - a) piensa siempre en los demás y tiende a desatender sus propias necesidades?
 - b) está disponible para los demás, pero también se ocupa de sí misma?
3. ¿Podrías identificar tres necesidades importantes que, si las satisfaces, contribuirán a hacerte sentir mejor?
Tengo necesidad de...

Tengo necesidad de...

Tengo necesidad de...

4. ¿Tienes alguna afición que te ayude a pasar el tiempo libre y a dar expresión a tu creatividad? ¿Cuál/es?

17. Los recursos espirituales en el duelo

La vida es para todos un viaje que nos hace constantemente presente la vulnerabilidad de los apegos y el carácter inevitable de las pérdidas.

Esta constatación puede angustiar y producir rebelión y alienación, pero también puede convertirse en una invitación a la humildad, al realismo y a la purificación de los valores.

El impacto de una separación dolorosa hace a algunas personas más humanas, más espirituales, más solidarias; a otras, en cambio, el dolor no les aporta ninguna enseñanza, ningún cambio interior. Siguen siendo verdaderas las palabras de Jean Vanier: «*El verdadero drama en la vida no es el dolor, sino la esterilidad*».

La espiritualidad del superviviente tiene una importancia fundamental a la hora de reaccionar a las separaciones.

La sociedad moderna está muy atenta a los bienes materiales, al culto a la imagen y la apariencia, a la búsqueda de lo efímero.

El impacto producido por una muerte imprevista nos hace conscientes de nuestra propia impotencia y de nuestro carácter de criaturas, sacude muchas falsas seguridades y obliga al superviviente a proceder a una revisión de su propia escala de valores.

El viaje por el dolor es también un viaje interior: hay quien pretende obtener explicaciones lógicas a las tragedias que padece, y hay quien confía en el misterio; hay quien se indigna contra el destino y quien cultiva el diálogo silencioso con Dios.

En cualquier caso, la experiencia luctuosa requiere tiempo y paciencia para poder transformarse en estación de crecimiento y curación.

Al principio, ante una tragedia inesperada, prevalecen la consternación y la amargura: «¿Por qué precisamente a mí?»; o ¿Por qué Dios no hace morir a los criminales y a los traficantes de droga, en vez de a las personas buenas?»; o «¿Por qué no ha escuchado Dios nuestras plegarias y no ha intervenido?».

Las actitudes asumidas dependen de la hondura interior de los protagonistas.

Hay quien se siente traicionado por Dios o desconcertado por su silencio; hay quien se niega a volver a la Iglesia o se rebela por lo absurdo de las cosas; hay quien reza y hay quien se deja llevar por la desesperación.

Muchos encuentran en Dios y en su misteriosa presencia la fuerza para seguir adelante, conviven con el carácter inescrutable de los acontecimientos, descubren el don que encierra el sufrimiento, transforman la *des-gracia* en *gracia*.

Entre quienes recurren al propio patrimonio espiritual, algunos valoran los recursos de su propia *adscripción religiosa* (cristiana, budista, musulmana, hinduista...), caracterizada por prácticas y rituales comunitarios, por la lectura de los libros sagrados, por doctrinas e invocaciones que orientan la vida; otros cultivan una *espiritualidad propia*, basada en unos valores, en el sentido atribuido al dolor, en la importancia de los recuerdos, en las esperanzas humanas y ultraterrenas, en la gratitud por lo que han tenido y gozado.

- *Tras haber distribuido e ilustrado las preguntas de la ficha e invitado a los presentes a rellenarla, el facilitador forma subgrupos de 3-4 personas para que compartan.*

PUESTA EN COMÚN

Después de unos 45 minutos, al reunirse de nuevo todo el grupo, el facilitador puede estimular la reflexión con una pregunta como: «¿De qué modo ha sacudido o reforzado vuestra fe la muerte de un ser querido?»; o bien «¿Qué papel ha jugado vuestra espiritualidad a la hora de enfrentaros a la pérdida?». Tras haber escuchado algunos testimonios, el facilitador hace una síntesis del encuentro, anuncia la fecha y el contenido del siguiente y clausura este.

Los recursos espirituales en el duelo

1. ¿Qué *recursos humanos* (habilidades personales, sociales o artísticas) has usado en la elaboración del duelo?
2. ¿Qué *recursos espirituales* (fe, oración, confianza en Dios, implicación en la vida parroquial, relación con figuras religiosas...) te han ayudado en el dolor?
3. En caso de que tu relación con Dios haya entrado en crisis, ¿qué te turba en relación con Su presencia misteriosa en los acontecimientos humanos?
4. ¿Cuál es tu imagen actual de Dios? ¿Le sientes cercano o lejano, compasivo o cruel, misericordioso o injusto, presente o indiferente?
5. ¿Qué preguntas querías dirigir a Dios para encontrar la paz?
6. ¿Te han servido de consuelo la oración, la lectura de libros de espiritualidad o la meditación, para vivir la estación del duelo y de la soledad?

7. ¿Crees en el más allá? ¿Confías en encontrarte un día con tus seres queridos, o tienes dudas o te muestras incrédulo?

18. Los valores, en el centro mismo de la vida

El siguiente mensaje nos invita a practicar el amor hoy, para no tener que afrontar el remordimiento mañana.

AHORA QUE ESTOY VIVA

Prefiero que compartas conmigo unos pocos minutos ahora que estoy viva, y no una noche entera cuando haya muerto.

Prefiero que acaricies suavemente mi mano, ahora que estoy viva, y no que tiendas tú cuerpo sobre mi cadáver cuándo haya muerto.

Prefiero que hagas una breve llamada ahora que estoy viva, y no que emprendas un inesperado viaje cuando haya muerto.

Prefiero que me regales una sola flor ahora que estoy viva, que no una corona de flores cuando haya muerto.

Prefiero que eleves a Dios una breve oración ahora que estoy viva y no una misa cantada cuando haya muerto.

Prefiero que me digas unas palabras de ánimo ahora que estoy viva y no un largo discurso sobre mí cuando haya muerto.

Prefiero que me recites una simple oración ahora que estoy viva y no unas bellas palabras sobre mí tumba cuando haya muerto.

Este mensaje pretende despertar las conciencias adormecidas y recordar el valor de los pequeños gestos.

Los *valores* constituyen la espina dorsal de la persona y orientan su existencia. No son algo innato o instintivo, como las necesidades, los impulsos o los sentimientos, sino que se nos educa en los valores.

Algunos de ellos, como el respeto, el compartir, la sinceridad o la fe, se pueden aprender en el seno de la familia.

Otros pueden madurar a través de un contacto imprevisto, un viaje inolvidable, un fracaso lacerante, un mensaje sorprendente, una peregrinación que deja en nosotros una profunda huella.

Y otros, como la tenacidad, el valor o la creatividad, se consolidan a base de disciplina y fuerza de voluntad.

El dolor es el banco de prueba por excelencia que nos permite medir la talla de una persona: hay quienes sale de una prueba más hombres, y hay quienes salen más niños; hay quienes sale más compasivos, y hay quienes salen más ácidos; hay quienes salen más agradecidos, y hay quienes salen más ingrato.

La pirámide de los valores es diferente en cada persona: para unos es más importante la responsabilidad; para otros la libertad, o la solidaridad, o el éxito, o la humildad, o la ambición, o la discreción...

La prioridad de los valores puede modificarse a lo largo de la vida: si a los 20 años eran importantes la belleza y la amistad, a los 70 pueden resultar más significativos la sabiduría y el respeto.

Las vivencias luctuosas concurren a la purificación y profundización de los valores.

- *Después de haber distribuido, ilustrado e invitado a los presentes a rellenar la ficha, el facilitador forma subgrupos de 3-4 personas para que dialoguen sobre los contenidos de las preguntas.*

PUESTA EN COMÚN

Pasados unos 45 minutos, el facilitador recompone el grupo y puede estimular la reflexión con una pregunta de este tipo: «¿Podemos escuchar los tres valores que consideráis que se hallan en el centro mismo de vuestra vida y cuál de los tres habéis elegido como el más significativo y por qué?»

Tras haber escuchado algunos testimonios, el facilitador anuncia la fecha y el contenido del próximo encuentro y clausura este.

Los valores, en el centro mismo de la vida

1. Si tuviera que describirme en dos palabras, diría que soy una persona...
2. Los valores que describen debidamente mi identidad son (escoger tres):

☐ Coraje	☐ Unidad	☐ Compasión
☐ Generosidad	☐ Conocimiento	☐ Competencia
☐ Creatividad	☐ Fantasía	☐ Belleza
☐ Independencia	☐ Armonía	☐ Bondad

☐ Reflexión	☐ Libertad	☐ Solidaridad
☐ Perdón	☐ Confianza	☐ Altruismo
☐ Coherencia	☐ Responsabilidad	☐ Iniciativa
☐ Objetividad	☐ Gentileza	☐ Servicio
☐ Obediencia	☐ Transparencia	☐ Paciencia
☐ Honestidad	☐ Flexibilidad	☐ Tolerancia
☐ Orden	☐ Agradecimiento	☐ Tenacidad
☐ Sinceridad	☐ Silencio	☐ Esperanza
☐ Clarividencia	☐ Astucia	☐ Fe
☐ Dignidad	☐ Sencillez	☐ Sacrificio
☐ Motivación	☐ Serenidad	☐ Paz
☐ Justicia	☐ Equilibrio	☐ Amistad
☐ Confrontación	☐ Optimismo	☐ Acogida
☐ Comunidad	☐ Buen humor	☐ Comprensión...

3. De los tres valores mencionados, UNO por el que le estoy particularmente agradecido a Dios y/o a la vida es...

Mis recuerdos biográficos de la presencia de este valor son...

Actualmente se manifiesta de este modo...

19. El uso del tiempo

La vida es el tiempo que se nos concede en este mundo: su valor no depende de la cantidad de años vividos, sino de cómo empleemos el tiempo disponible. «Hay quienes mueren a los 27 años, pero se les entierra a los 90». Todos nos aferramos al tiempo y queríamos siempre más. Cicerón decía que *«incluso el hombre más viejo está convencido de que al menos le queda un año de vida»*.

Estudiosos de diversas disciplinas (filosofía, sociología, historia, literatura, psicología, astronomía, teología...) han tratado de profundizar, desde diferentes perspectivas, en el significado del tiempo en la experiencia humana.

El lenguaje de la vida diaria recurre a diversas expresiones para precisar las percepciones sobre el tiempo, en función de las circunstancias y de los protagonistas, como: «El tiempo se me ha pasado volando», «El tiempo es un tirano», «El tiempo no pasa nunca», «Su tiempo se ha acabado», «Es una lucha contra el tiempo», «No fue diagnosticado a tiempo», «El tiempo todo lo cura»...

Esta última expresión se usa a menudo para tranquilizar a los que están en duelo. Ahora bien, en sí mismo, el tiempo no cura el dolor: hay personas que treinta años después de la muerte de un ser querido están peor que el día del funeral; treinta años no han producido ninguna cura, ningún progreso.

El nudo crítico no es el tiempo, sino lo que se hace con él.

Hay dos concepciones fundamentales del tiempo que reflejan el modo en que lo vive la gente: por una parte, están *los hijos de Kronos*, que lo conciben como algo conocido, repetitivo, aburrido; por otra, *los hijos de Kairós*, que lo acogen como novedad, oportunidad, renovación.

La muerte de una persona significativa trastorna nuestra propia relación con el tiempo; es como si este se hubiera detenido, y una puerta se hubiera cerrado para siempre.

Un duelo obliga a reestructurar los propios hábitos y a reformular el propio proyecto de vida.

Todos navegamos en medio de tres tiempos: el *pasado* (formado de recuerdos, realizaciones, estudios, rupturas, equivocaciones...), el *presente* (entretejido de conciencia, responsabilidad, límites, intereses, fragilidad...) y el *futuro* (caracterizado por proyectos, temores, anticipaciones, preguntas, esperanzas).

El riesgo en el duelo consiste en que muchas personas quedan prisioneras del pasado (como antes) y no atesoran el presente ni demuestran interés por el futuro.

El pasado es idealizado, el presente disipado, y el futuro desacreditado.

El peligro radica en retrasar, o bien en recriminar los cambios sobreañadidos.

La curación depende del buen uso del tiempo, equilibrando la recuperación *activa* (trabajo, ejercicio, deporte, actividades varias) con la recuperación *pasiva* (reposo, meditación, silencio, contemplación).

Los *recursos* útiles para el uso provechoso del tiempo incluyen: plantearse objetivos, ser tenaces, desdramatizar la realidad a través de un sano sentido del humor, hacer las paces con las luces y las sombras de la existencia, gobernar de una manera inteligente los sentimientos, cultivar pensamientos positivos, hacer algo por los demás.

- *El facilitador, tras haber distribuido, ilustrado e invitado a los presentes a rellenar la ficha, forma subgrupos de 3-4 personas para el intercambio.*

PUESTA EN COMÚN

Al reunirse de nuevo todo el grupo, puede estimular la reflexión con una pregunta del tipo: «¿Cuáles son los momentos gratificantes y los momentos difíciles a lo largo de vuestra jornada?». Tras haber escuchado algunos testimonios, sintetiza la reunión, anuncia la fecha y el contenido del siguiente encuentro y clausura este.

El uso del tiempo

1. En tu modo de vivir el tiempo ¿tiendes a fijarte más en el pasado (recuerdos), en el presente (actividades) o en el futuro (proyectos?).
2. ¿Cuáles son los intereses que cultivas y te gratifican más (menciona tres actividades concretas)
 - ¿Qué temas de conversación te implican más?
3. ¿Te resulta fácil o difícil establecer prioridades en el uso del tiempo?
4. ¿Cómo distribuyes el tiempo de tu jornada? (tanto por ciento dedicado al trabajo, a la reflexión, al reposo, a reuniones, al voluntariado, a los momentos espirituales, a los espacios creativos, a las actividades lúdicas...?)
 - ¿Cuáles son los tiempos más largos o difíciles?
5. Querría tener más tiempo para...

-
-
-

20. Fiestas y eventos significativos

Toda familia es un libro compuesto de diversos capítulos, escritos por las personas que la componen y por los eventos que la afectan.

Cuando, por la razón que sea, desaparece una tesela del mosaico familiar, las consecuencias repercuten sobre todos los demás y dependen en gran medida del rol y las funciones que el difunto desempeñaba en el interior de la familia.

Una viuda puede estar en duelo por el hecho de que su esposo ya no desempeña las funciones acostumbradas y echa de menos su condición de confidente, de jardinero, de protector, de amante, de carpintero, de mediador...

El recuperarse de una separación viene determinado, además, por los recursos del superviviente: el que es confiado y emprendedor se recupera más rápidamente que quien se siente temeroso y no preparado; el que conserva hermosos recuerdos de la relación se recupera mejor que el que se ve invadido por sentimientos de rencor con respecto al fallecido.

Un elemento determinante en la elaboración luctuosa tiene que ver con el *movimiento*, que puede ser progresivo o regresivo, mientras que una señal crítica puede constituir el inmovilismo, cuando todo parece igual y la vida aparece bloqueada. Un signo positivo de la elaboración del duelo es precisamente el cambio, que puede incluir fases de progreso, cuando el individuo se siente mejor y le vuelven los deseos de sonreír, y momentos de paro temporal o regresión, cuando escucha una canción o tropieza casualmente con un amigo del grupo y reaparecen la melancolía, la soledad y la consternación.

El dolor se cura poco a poco, repasando fragmentos de historia con alguien, viendo fotografías del pasado, conversando con quienes le conocieron, volviendo a lugares emblemáticos de su peregrinación terrena.

Estos «viajes» que permiten visitar el pasado son saludables, porque afirman el valor de la presencia del difunto y las huellas que ha dejado en nosotros.

Algunas fechas señaladas, como el día de su cumpleaños, el aniversario del matrimonio, alguna fiesta familiar, son ocasiones especiales en que la nostalgia se vuelve más intensa.

En particular, la cercanía de la Navidad produce sentimientos contrastados: por una parte, se escuchan los villancicos, y las familias se afanan en preparar la fiesta; por otra, este ambiente de alegría exterior contrasta con el clima de tristeza que habita en la propia casa. Muchos preferirían que la Navidad, fiesta de la familia, fuera suprimida esta vez: hace demasiado daño contemplar a los que celebran la fiesta mientras uno siente en la boca la amargura de la ausencia.

Reconciliarse con estos momentos forma parte de la elaboración del duelo. La gratitud resulta siempre una medicina benéfica, y William Oates lo ha sintetizado maravillosamente:

*«Gracias, Señor,
por todo lo que me has dado
por todo lo que me has quitado,
por todo lo que me has dejado».*

- *El facilitador, tras haber distribuido, ilustrado e invitado a los presentes a rellenar la ficha, los subdivide en grupos de 3-4 personas para dialogar sobre las preguntas.*

PUESTA EN COMÚN

Transcurridos unos 45 minutos, reúne de nuevo al grupo general e invita a compartir preguntando, por ejemplo: «¿Cómo vivisteis la primera Navidad tras la muerte de vuestro ser querido?»; o bien: «¿Qué puede ayudaros a vivir de una manera diferente las fechas significativas?». Tras haber escuchado algunos testimonios, anuncia la fecha y el contenido del próxima siguiente encuentro y clausura este.

Fiestas y eventos significativos

1. ¿Cómo te sientes ante la aproximación de eventos como el cumpleaños de tu ser querido, un aniversario o la Navidad?
2. ¿Qué representa para ti la «silla vacía», en circunstancias que representan para otros la alegría, como la Navidad?
3. ¿Cuáles son los momentos que más te hacen sufrir? ¿Cuándo sientes más la soledad o el vacío dejado por tu ser querido?
4. ¿De qué modo ha contribuido el duelo que has vivido a tu crecimiento humano o espiritual?
5. ¿De qué modo puedes convertir tu experiencia en recurso para ayudar a quien comienza el camino del duelo?

21. Descubrir la propia misión en la vida

Como conclusión de este ciclo de encuentros, hemos insertado este último tema, relacionado con la comprensión de la propia misión.

Quien no tiene una misión por la que vivir se encuentra desorientado, advierte el extravío existencial, busca compensaciones en cosas fútiles y efímeras que no le satisfacen.

La *misión* y la *identidad* de una persona están estrechamente ligadas entre sí.

El psicoanalista suizo Carl Gustav Jung solía decir que el ser humano debía hacer dos viajes para realizarse plenamente: el primero tiene que ver con la *realización externa*: el propio «carné de identidad», que incluye los estudios realizados, el trabajo o la profesión ejercida, la familia, los hijos, la casa, el salario, etc.

El segundo viaje tiene que ver con la *integración interior*, ligada a la expresión de la propia creatividad, al desarrollo de lo que en la primera parte de la vida ha quedado adormecido, a la profundización en la propia interioridad.

Muchas personas realizan únicamente el primer viaje.

El *conocimiento de sí mismo* es el factor principal en el descubrimiento de la propia misión, que no es algo que se crea, sino que se descubre «haciendo camino».

La misión no es, por tanto, algo propuesto por los padres, por un guía espiritual o por un psicólogo, sino la comprensión del hilo misterioso que guía nuestra propia existencia y da significado a nuestro propio ser y obrar.

La adolescencia es un tiempo propicio para obtener claridad sobre la propia misión, pero lo son aún más las crisis de la mediana edad, tiempo de balance y de despertar del alma adormecida.

La misión se manifiesta de varias formas: una meta que alcanzar, una pasión que secundar, un ideal que perseguir. Se puede revelar mediante la lectura de un libro, la asunción de un riesgo, el desafío que supone un nuevo cargo, un accidente, un divorcio o el impacto producido por el fallecimiento de un ser querido.

Indudablemente, las pérdidas representan un terreno fecundo para profundizar o descubrir el significado de nuestra propia misión.

En estas circunstancias, las personas se ven obligadas a reflexionar y hacerse preguntas hasta entonces no formuladas: «¿Quién soy yo?»; «¿para qué vivo?»; «¿cuál es el sentido de mi existencia?»; «¿qué pretendo hacer con el tiempo que me queda de vida?».

El hecho de comprender que tenemos una misión que realizar puede fascinar y atemorizar al mismo tiempo.

Nietzsche decía que *«los que tienen un porqué por el que vivir pueden soportar cualquier cómo»*.

El hecho de enfocar el sentido del propio proyecto confiere una orientación a la existencia; de lo contrario, hacen su aparición la desmotivación y el tedio.

La misión puede incluir elementos del propio status social, rasgos del carácter o de la personalidad, los ideales espirituales, los valores profesados...

Los criterios para establecer si una persona se encuentra en sintonía con su misión son la pasión, la creatividad y el entusiasmo.

La síntesis de la propia misión se puede formular por medio de un enunciado que compendia el conjunto de actividades y el espíritu que caracteriza nuestra propia presencia en el mundo.

Jesús sintetizó en esta frase su misión: *«He venido para que tengáis vida, y vida en abundancia»*.

- *El facilitador, tras haber distribuido, ilustrado e invitado a rellenar la ficha, forma subgrupos de 3-4 personas para que dialoguen.*

PUESTA EN COMÚN

Transcurridos unos 45 minutos, al regresar al grupo general, el facilitador puede estimular a compartir preguntando, por ejemplo: «¿Hay alguien que se sienta capaz de enunciar con una sola frase el conjunto de las teselas que ilustran su propia misión?».

Después de escuchar una serie de testimonios, pone fin a esta última reunión invitando a los presentes a evaluar libremente el recorrido realizado, los aspectos más gratificantes, las limitaciones constatadas y la propuesta de sugerencias.

A continuación, explora si a algunos les interesa seguir reuniéndose en forma de grupo abierto; y sobre la base de las reuniones, propone las modalidades y los tiempos de este nuevo desarrollo.

Descubrir la propia misión en la vida

1. Mirando de manera global tu propia historia, ¿por qué le estás particularmente agradecido a Dios y/o a la vida?
2. Considerando la pérdida de una persona querida, ¿de qué modo este dolor se ha transformado en ti en ámbito de fecundidad humana y espiritual?
3. A la luz de tu biografía, de tus dones y de tu personalidad, ¿cuál consideras que es tu misión en la vida? (¿podrías sintetizarlo en una frase?)

1. Paulo COELHO, Meditare.net (meditazione, benessere...) www.meditare.net/wp/tag/paulo-coelho/

El grupo abierto y continuador



1. El rol del facilitador en los grupos de ayuda mutua en el duelo¹

La persona clave en la iniciación, evolución y planteamiento de un grupo de ayuda mutua abierto y continuador está representada por el facilitador.

Hay todo un abanico de términos, con matices y acepciones distintas, que lo definen: animador, coordinador, experto, conductor, guía, facilitador, etcétera.

El uso del término «facilitador» posee indudables ventajas, porque denota la función específica de favorecer la relación entre los miembros y el crecimiento global del grupo.

En el contexto italiano, el rol de facilitador lo asume generalmente un profesional (psicólogo, psicoterapeuta, médico, asistente social, educador, sacerdote...).

En el contexto norteamericano, cuna del movimiento de los *supportgroups*, asumen el rol de animadores, en la mayoría de los casos, personas que han vivido la problemática que justifica la existencia del grupo.

Confiar el grupo a una figura profesional presenta, ciertamente, ventajas. En primer lugar, su presencia garantiza una mayor objetividad a la hora de afrontar sentimientos y temas que afectan de cerca a los miembros del grupo.

Por otra parte, sus intervenciones de exploración, empatía y mediación pueden educar a los componentes para que aprendan modalidades eficaces de apoyo mutuo.

En algunos momentos, su aportación psicológica o pedagógica o sus *insights* sobre el proceso luctuoso favorecen la evolución positiva del crecimiento grupal.

Hay también contraindicaciones y peligros, que veremos más adelante, en el hecho de confiar a un experto o profesional la conducción del grupo.

Las habilidades del facilitador

Los facilitadores no nacen, sino que se hacen. Las cualidades deseables para quien dirige un grupo de ayuda mutua son:

- poseer un vivo interés por la temática y disponibilidad para hacerse cargo de la iniciativa;
- capacidad de acogida y de escucha de los participantes;
- un conocimiento adecuado de las dinámicas de grupo;
- una buena familiaridad con los temas luctuosos y los procesos que favorecen su curación;
- capacidad de promover la interacción positiva entre los miembros;

- una buena dosis de humildad y tenacidad a la hora de hacer frente a los momentos delicados y difíciles del grupo.

Acciones preliminares del facilitador en la puesta en marcha de un grupo

La información y la sensibilización

Por lo general, el facilitador es alguien que se activa para el nacimiento de un grupo, a través de contactos establecidos para poner en marcha la iniciativa y atraer a ella a las personas que lo necesiten

En primer lugar, prepara una hoja orientativa donde describe los objetivos del grupo, el lugar, el horario y la frecuencia de las reuniones, así como otras informaciones pertinentes.

A continuación, se ocupa de la *difusión de la información* utilizando una variedad de medios y estrategias, como:

- el «boca a boca»;
- folletos para las iglesias o avisos en los boletines u hojas parroquiales;
- anuncios en las emisoras de radio locales;
- anuncios en los periódicos;
- opúsculos distribuidos en los hospitales, farmacias o consultorios médicos;
- carteles fijados en las bibliotecas municipales o centros culturales.

En ocasiones, la puesta en marcha de un grupo viene precedida de una conferencia sobre las pérdidas o sobre el duelo, promovida a nivel municipal, parroquial o institucional, para sensibilizar e informar sobre esta modalidad de ayuda.

En algunos contextos, el facilitador organiza un coloquio preliminar con el fin de proporcionar un conocimiento directo a los participantes o monitorizar situaciones problemáticas que requieren intervenciones profesionales (véase: «Estímulos para un coloquio preliminar», p. 91).

La ambientación

Al preparar la puesta en marcha de un grupo, el facilitador se ocupa de la disposición del local, consciente de que el ambiente reviste una importancia vital para promover el compartir.

Por lo general, las sillas estarán dispuestas en círculo o en semicírculo, con el fin de permitir que todos se vean y se relacionen en un clima de igualdad.

La disposición del espacio sugiere la metodología o pedagogía del grupo, que no es didáctica o académica, sino participativa.

En algunos lugares, el momento de la acogida va acompañado de una taza de té o cualquier otra bebida, para favorecer que los participantes tengan la posibilidad de saludarse y de charlar a medida que van llegando. Esta atención inicial pretende evitar que las personas se queden solas, sobre todo las que acuden al grupo por vez primera.

En ciertos lugares, entre los recursos de la ayuda mutua, se dispone también de una pequeña librería portátil, con libros relacionados con la problemática del grupo. En general, están dispuestos sobre una mesa, a fin de que puedan verlos los participantes y, si lo piden, llevárselos a casa para una lectura más profunda.

A veces se concede tiempo a alguien, en el transcurso de la reunión, para que exponga brevemente algún texto que le haya resultado particularmente fructífero o estimulante.

Las etapas iniciales de una reunión

El facilitador abre la reunión con unas palabras de bienvenida dirigidas a los presentes; en ocasiones lee un texto, recita una oración o distribuye un mensaje para leerlo y meditarlo juntos, como el *credo* de Monbourquette².

1. Creemos que la pérdida de seres queridos es parte de la vida, y que es importante elaborar el propio duelo para sanar y renacer.
2. Creemos que el duelo no es una enfermedad, sino un proceso normal en la vida de cada persona que puede hacerle madurar más profundamente.
3. Creemos que la superación del duelo exige energía y coraje.
4. Creemos importante buscar espacios donde se pueda expresar el dolor sin sentirse juzgados.
5. Creemos necesario contar con la escucha y el apoyo de los demás.
6. Creemos que las emociones son naturales y que pueden vivirse positivamente, si tenemos la oportunidad de expresarlas.
7. Creemos importante que cada persona camine a su ritmo en el grupo viviendo las diferentes etapas del duelo.
8. Creemos que tenemos todos los recursos necesarios para elaborar positivamente el duelo y, de este modo, crecer como personas más libres y maduras.
9. Creemos, además, que necesitamos valernos de los recursos espirituales y religiosos para sanar nuestras heridas.
10. Creemos que, una vez elaborado nuestro duelo, tendremos una mayor madurez

afectiva.

Después de esta reflexión, el facilitador recuerda los *objetivos del grupo* y alguna *norma útil* destinada a compartir de un modo más eficaz. En algunos lugares se reservan unos minutos para escuchar el acta del encuentro anterior, con el fin de poner a todos al día en relación con los temas tratados.

A continuación, se procede a la *presentación de los participantes*: este es un momento de gran impacto, porque ayuda a romper el hielo y a comprender las diferentes historias humanas que se esconden detrás de los rostros de los presentes.

Esta toma de conciencia inicial pretende ser una plataforma sobre la que construir las etapas posteriores de cambios más profundos.

El grupo se convierte en lugar de narración de la propia vivencia, en marco donde recibir apoyo y comprensión, en escuela de vida donde aprender unas lecciones preciosas sobre el modo de gestionar los sentimientos, las necesidades y los desafíos producidos por las pérdidas.

Los beneficios y las normas del grupo

Después de la introducción inicial, el facilitador recuerda *algunos beneficios* del grupo, como:

- la escucha mutua y la disponibilidad a manifestarse;
- la comunicación horizontal, más que vertical;
- la conciencia de que los demás tienen sentimientos y problemas análogos a los propios;
- la caída de las defensas psicológicas, a la luz de sufrimientos que unen;
- el intercambio y la confrontación sobre los diferentes modos de vivir el duelo;
- el creciente sentido de pertenencia y amistad entre los participantes;
- la oportunidad de consolidar la confianza personal a través del desarrollo de actitudes constructivas.

Además, transmite *algunas normas* que se deben tener en cuenta para que el grupo emprenda un camino positivo, entre ellas las siguientes:

- empezar los encuentros con puntualidad, para no acostumbrarse a retrasos crónicos;
- hablar uno cada vez;
- mantener la confidencialidad sobre lo que se comparte en el grupo;

- personalizar las contribuciones: «Mi experiencia...», «Me siento...», en vez de generalizar: «Todos han sufrido...»;
- compartir la propia experiencia, en vez de dar consejos;
- respetar la variedad de las actitudes asumidas en el duelo, sin absolutizar la propia perspectiva.

A continuación de estas notas técnicas, retoma algunos puntos surgidos de las presentaciones para compartirlos de una manera más profunda.

En ocasiones, los puntos iniciales tienen que ver con los *tipos de pérdida vivida* (por ej.: el marido fallecido de un infarto, o la hija que ha muerto en un accidente de carretera, o el hermano consumido por la leucemia...) o con los *sentimientos que turban* a los supervivientes (la rabia por el cambio de vida, el desconsuelo por una ausencia que no se consigue aceptar, los sentimientos de culpa por cosas hechas u omitidas) o con los *pensamientos que atosigan* a las personas (los muchos «porqués» desencadenados por la pérdida, las preocupaciones por el futuro o por la propia familia).

El desarrollo del grupo

Cada grupo tiene sus propias dinámicas y modos de interacción.

Los factores determinantes en su evolución están constituidos por el papel desempeñado por el facilitador y por el grado de apertura e implicación de los componentes.

A la primera fase de introducción y conocimiento recíproco, acompañada con frecuencia de la explicitación de las finalidades del grupo y de algunas normas a las que atenerse, sigue la del compartir. En la medida en que las reuniones semanales o quincenales permitan a los congregados dar voz a su propio duelo, exponer los problemas o las dificultades que han encontrado, señalar áreas de crecimiento, la ayuda mutua se convierte en espacio para la curación gradual del corazón y de la mente.

Hay quienes, tras unas cuantas reuniones, han comprendido suficientemente la fenomenología del duelo y se encuentran ya en condiciones de proseguir el camino por su cuenta; y hay también quienes se vuelven dependientes del grupo y lo consideran irrenunciable.

Cada componente asume actitudes diferentes en el grupo: hay quien necesita hablar mucho y quien prefiere escuchar y observar; quien transmite esperanza y quien transmite pesimismo; quien pretende todo de la vida y quien no exige nada; quien llora y quien ríe; quien vive únicamente de recuerdos y quien empieza a hacer proyectos; quien únicamente transmite desconsuelo y quien es capaz de mostrar gratitud.

El papel del facilitador consiste en favorecer que las personas puedan expresarse y confrontarse, no dirigiéndose constantemente a él, sino interactuando entre ellas.

En el caso de que alguien tendiera a proporcionar a otro una lluvia de consejos, interviene para invitar a compartir su propia experiencia, no a impartir soluciones fáciles. Si un participante asume un protagonismo excesivo, interviene para delimitar diplomáticamente su espacio, dando la palabra a los más tímidos o reacios a exponerse; si alguien manifiesta una inclinación a cambiar de tema o a distraer con preguntas inoportunas, se las ingenia para trasladar la atención sobre aspectos no tratados de la manera debida.

Su aportación consiste en educar para vivir bien la experiencia de grupo exaltando sus potencialidades, a través del respeto por todas las personas, el uso positivo del tiempo, la adhesión a algunas normas..., con el fin de convertirlo en un lugar de aprendizaje y de crecimiento.

Cada grupo pasa por diferentes fases: la cohesión, la tensión o la conflictividad, la colaboración, la proyectualidad.

Los roles asumidos por el facilitador

El facilitador puede asumir toda una serie de roles o funciones en el interior del grupo.

La asunción de estos roles depende del carácter de la persona y de la formación adquirida. Está el facilitador que interpreta un estilo de conducción organizado, centrado en los objetivos del grupo y atento a conseguir sus finalidades.

Hay otros facilitadores más sensibles a las personas y que se las ingenian para que estas adquieran confianza en sí mismas y se expresen con mayor libertad. Su estilo de conducción es más relacional y se muestran más atentos a los dinamismos internos.

Una conducción eficaz de grupo conlleva un buen equilibrio entre estos dos componentes, es decir: prestar atención tanto a las tareas que se deben desarrollar como a las relaciones que se deben cultivar, sabiendo discernir en qué aspecto detenerse en cada momento de la evolución del grupo.

En función del carácter del facilitador, podemos encontrar, por una parte, un estilo de conducción del grupo más bien *autoritario* y *centralizador* y, por otra, un estilo *democrático* y *orientado* a la colaboración.

En el *estilo centralizador* el facilitador asume un enfoque directivo, controla la evolución del grupo y puede llegar a dogmatizar sobre cómo percibir las cosas.

El *estilo democrático*, en cambio, privilegia el enfoque relacional, se apoya en el trabajo en equipo, promueve la participación de cada uno, persigue la comunión de propósitos.

En general, el estilo democrático resulta más idóneo para promover la participación, el respeto mutuo, la amistad y la corresponsabilidad de todos en la consecución de las finalidades del grupo.

Una vez realizadas estas debidas distinciones, y volviendo a los roles que puede asumir el realizador, podemos clasificarlos en torno a dos matrices: los roles funcionales y los roles relacionales:

1. Los *roles funcionales* se refieren a *tareas a desarrollar* que son propias del facilitador y tienen que ver con:
 - *dar comienzo* al encuentro;
 - *ofrecer informaciones* de utilidad a los presentes;
 - *coordinar* las intervenciones;
 - *synetizar* los elementos aparecidos;
 - *concluir* la reunión.
2. Los *roles relacionales* están destinados a incentivar la interacción entre los miembros.

Pueden ser desarrollados por el facilitador, pero también por miembros del grupo particularmente sensibles a las dinámicas relacionales.

Intervenciones relacionales significativas, son:

- *empatizar* y/o transmitir comprensión para con las vivencias de las personas;
- *estimular* la participación de los presentes;
- *educar* para la escucha, para el respeto recíproco, para la valoración de las diferencias;
- *focalizar* la atención, especialmente allí donde se manifiesten tendencias a la dispersión;
- *promover la reflexión* y la introspección sobre experiencias o estados de ánimo que requieren profundización;
- *consolidar* nuevas intuiciones o signos de crecimiento manifestados por los miembros;
- *establecer límites*, sobre todo cuando surge el peligro de excesivos protagonismos y la divagación hacia otros temas;
- *armonizar* las contribuciones.

Los componentes pueden también interpretar diferentes roles: tímido, payaso, sabihondo, mediador, perturbador, mártir, dependiente, melancólico, ansioso, consejero, quejumbroso, optimista, meticulado, observador, etcétera.

Las características del animador y las personalidades de los asistentes contribuyen al desarrollo de la andadura del grupo, que tendrá altos y bajos, momentos intensos y momentos relajantes, contrariedades y sorpresas.

2. Estímulos para un coloquio preliminar

El objetivo del coloquio preliminar es entablar un primer contacto con la persona, a fin de conocerla mejor y evaluar si puede beneficiarse de la ayuda del grupo o si tiene necesidad de alguna forma de ayuda profesional.

Los contenidos del coloquio conducido por el facilitador pueden incluir las siguientes áreas temáticas:

1. *Nombre, edad, ocupación del difunto.*

2. *Aspectos circunstanciales de la muerte*

- ¿Ha visto el interlocutor al difunto?; ¿ha hablado con él/ella antes de su fallecimiento?; ¿dónde se encontraba?; ¿cómo ha reaccionado ante la muerte?
- ¿Cómo era la relación con el difunto?
- Háblame de él/ella...
- ¿Quiénes son los otros componentes de la familia y cómo están reaccionando ante la pérdida?

3. *Área somática*

- ¿Qué síntomas o reacciones físicas ha experimentado el interlocutor después de la pérdida? (los síntomas físicos pueden ser: dolor de cabeza, cansancio persistente, punzadas en el pecho, insomnio, pérdida del apetito, etcétera). ¿Recorre la persona a un consumo excesivo de alcohol, tranquilizantes o cigarrillos para gestionar su malestar?

4. *Área emotiva*

- ¿Es capaz la persona de reconocer y poner nombre a los sentimientos o, por el contrario, expresa su malestar con expresiones como: «Estoy malísimo», «Estoy hecho polvo»...
- ¿Cuál es el sentimiento más difícil de gestionar? (por ejemplo: amargura, vacío, desconcierto, sentimiento de culpa, miedo, tristeza).
- ¿Se siente libre de dar voz a los sentimientos o se siente bloqueado/a?
- ¿Qué mecanismos de defensa (por ejemplo: somatización, represión, separación emotiva, racionalización, negación...) parece adoptar?

5. *Área cognitiva*

- ¿Ha modificado la muerte su visión de las cosas? ¿Cómo?
- ¿Qué preguntas, qué interrogantes le ha planteado este hecho?

- ¿Emergen imágenes obsesivas de los últimos momentos?
- ¿Transmite pensamientos del tipo: «No puedo vivir sin él/ella»; «Nadie comprende mi dolor?»; «¿Cómo puedo reír, si él ha muerto?»; «¿Ya no me interesa nada?»...

6. *Área social*

- ¿Qué tipo de comunicación existe en la familia?
- ¿Qué cambios ha producido la pérdida en los niveles personal, familiar, económico y estructural? ¿Cómo se comporta el interlocutor en la relación con los demás?
- ¿Transmite rencor hacia los familiares por errores padecidos, ayudas no prestadas o herencias reclamadas?
- ¿Tiene la persona dificultades para asumir determinados roles en la familia después de lo sucedido?

7. *Área espiritual*

- ¿Es creyente la persona o no? ¿Cree en el más allá? ¿Qué interrogantes le ha planteado la experiencia luctuosa?
- ¿Ha producido la pérdida una crisis en su relación con Dios o un reforzamiento de su fe?
- ¿Qué cambio interior o de valores ha tenido lugar a raíz de la pérdida?
- ¿Cómo gestiona la experiencia de vacío e impotencia?

8. *Área comportamental*

- ¿Qué comportamientos ha adoptado la persona a raíz de la pérdida? ¿Está en condiciones de evaluar si le ha servido o no de ayuda?
- ¿Visita a menudo el cementerio o no? ¿Qué consuelo recibe con ello, o quizá lo hace porque se siente culpable?
- ¿Tiende a adoptar comportamientos hiperactivos o apáticos?
- ¿Deja la casa o la habitación exactamente tal como estaba antes de que muriera el difunto?

Orientaciones para la evaluación

El coloquio preliminar pretende explorar los requisitos para la participación del entrevistado en el grupo de ayuda mutua.

La entrevista supone una oportunidad para conocer a la persona, informarla sobre los objetivos del grupo y evaluar su condición global.

Ciertas reservas podrían inducir al facilitador a disuadir al entrevistado de entrar en el grupo cuando este:

- está atravesando una profunda depresión;
- se encuentra en estado de *shock* y manifiesta una intensa emotividad, con frecuentes desahogos de llanto o negación de la muerte;
- manifiesta la intención de no compartir con otros, sino tan solo acudir para observar y escuchar;
- pretende buscar en el grupo un posible compañero de vida;
- denota fragilidad psíquica o problemas mentales;
- depende del alcohol o de la droga.

La identificación de estas problemáticas induce al facilitador a sugerir al entrevistado una ayuda inicial más competente o profesional (psicoterapia, por ejemplo), aunque manteniendo abiertas las puertas para una posible participación en el grupo más adelante.

Por otra parte, el coloquio es una ocasión para que el ayudado formule preguntas, disuelva la ansiedad de un impacto con personas desconocidas y, por así decirlo, «se sienta llevado de la mano» en el grupo.

3. Algunas ideas para la animación del grupo

Para favorecer el dinamismo del grupo y el crecimiento de sus miembros, el facilitador, en función del tiempo y de las circunstancias, puede recurrir a toda una serie de diferentes ejercicios con el fin de explorar los meandros del dolor y transformarlo en patrimonio y recursos.

Veamos algunas sugerencias que se pueden emplear, de vez en cuando, para hacer dinámica e innovadora la experiencia de grupo:

1. La presentación:

- Me llamo...
 - Significa...
 - Me lo puso...
 - Me gusta / no me gusta, porque...
2. La práctica de escribir un *diario*, que es una forma de diálogo con uno mismo, para registrar pensamientos, consideraciones y estados de ánimo que dan color al discurrir de los días y de las estaciones.
 3. Compartir con el grupo una *fotografía* del ser querido, con el fin de darlo/a a conocer con sus rasgos y su personalidad.
 4. La identificación de *dos o tres* proverbios o aforismos que cada participante considere significativos en su propia filosofía de la vida.
 5. Practicar una *tormenta de ideas* sobre actividades o iniciativas que se pueden realizar para ocupar el tiempo libre (por ejemplo: escuchar música, coleccionar objetos, cultivar el jardín o cuidar las plantas, meditar, leer, dar paseos...).
 6. Escribir una *carta* al ser querido, comunicándole los propios pensamientos y estados de ánimo, así como fragmentos de la propia historia después de su partida.
 7. Visionar *escenas de alguna película* que trate el tema del duelo, con comentarios de los presentes.
 8. Presentar la recensión de algún *libro* sobre la muerte o sobre la elaboración del luto;
 9. Escribir *mensajes* que se habrían querido enviar al ser querido, como:
 - Nunca te había dicho que...
 - Estoy disgustado por...
 10. Tomar un *espejo* pequeño y observar en silencio el propio rostro (los ojos, las mejillas, los labios, las arrugas, las muecas, el color del pelo...) y compartir con

alguien las propias reflexiones y consideraciones.

11. *Colorear un mandala*: el facilitador proporciona los colores con algunas propuestas de dibujos de mandala e invita a los participantes a escoger uno y colorearlo. A medida que van siendo acabados, se disponen los mandalas en una pared para ser comentados por los presentes.
12. Escribir tres *aprendizajes o enseñanzas* extraídas del dolor, para compartir en la puesta en común o en subgrupos de 4-5 personas.
13. Señalar los *diversos roles* que cada uno interpreta en la vida: clasificar los que resultan gratificantes y los que producen frustración:
 - roles familiares (hermano, esposa, tío...);
 - roles sociales (animador de fiestas, voluntario, mediador, colaborador...);
 - roles profesionales (enfermera, mecánico, secretaria, psicóloga...).
14. Manifestar las *preguntas* que, a la luz de la pérdida padecida, cada persona querría dirigir un día a Dios.
15. Elegir algunas cosas que nos gustan y decir por qué; por ejemplo:
 - Mi *color favorito* es...
 - El animal que más me atrae es...
 - Un *personaje* (religioso, político, social...) al que admiro es...
 - La *canción* que siempre he tenido grabada en el corazón es...
16. Elegir un *objeto de la naturaleza* (por ejemplo: una flor, una hoja, una piedra, una pluma, una fruta...) que diga algo de uno mismo y de la propia sensibilidad.

Nota: Estos ejercicios permiten tanto darse a conocer como apreciar las sensibilidades y particularidades de los otros miembros del grupo.

4. Problemáticas recurrentes en la vida del grupo

El grupo es un fenómeno social y, como tal, expresa las potencialidades y los límites que lo caracterizan.

Entre las problemáticas recurrentes en los grupos de ayuda mutua se encuentran las siguientes:

- *La presencia de un número demasiado exiguo o excesivo de participantes.*

Un número demasiado reducido de personas (3 o 4) puede conducir al estancamiento, a la repetitividad de las experiencias y testimonios. Se intenta poner remedio a este problema multiplicando los contactos informales y los «boca a boca», a fin de incentivar la adhesión de otros candidatos al grupo, personas probadas por una pérdida, pero que vacilan a la hora de dar este paso.

Ante el otro desafío, concerniente a un elevado número de participantes (más allá de 15/20 unidades), la solución tiene que ver con la creatividad del facilitador, llamado a dinamizar el intercambio alternando momentos de confrontación en subgrupos (de 3 o 4 personas) con otros para compartir en el plenario, sobre la falsilla de los grupos estructurales.

- *La presencia de personas bloqueadas emocionalmente*

El grupo no está en condiciones de responder a todas las necesidades. Para prevenir el riesgo de que se adhieran personas con problemas, como las fijaciones, la depresión aguda, la dependencia del alcohol, en diferentes lugares se ha adoptado la práctica de llevar a cabo una entrevista previa a la participación (véase: «Estímulos para un coloquio preliminar», p. 91).

Allí donde no esté vigente esta práctica, y el facilitador se encuentre con casos delicados en el grupo, le corresponde a él/ella la tarea de entablar un diálogo personal con estas personas, a fin de explorar modalidades más profesionales de proporcionarles apoyo.

- *El control excesivo o monopolización del grupo por parte de alguno de los participantes, con el riesgo de generar tensión y descontento en los otros.*

La monopolización puede manifestarse a través de la necesidad de un participante de ponerse a sí mismo en el centro del grupo o de intervenir con excesiva frecuencia, sin dejar espacio a los otros.

Para redimensionar el excesivo protagonismo de algún componente, el animador establece diplomáticamente los límites, con intervenciones de este tipo: «Me parece que usted ya ha expresado su opinión en la materia, vamos a escuchar ahora a los que todavía no han tenido la posibilidad de expresarse».

- *El riesgo de psicoanalizar o espiritualizar los intercambios.*

En la primera trampa podría incurrir el mismo facilitador, especialmente si es psicólogo o psicoterapeuta: o bien dejándose condicionar en la conducción de la dinámica por la «deformación profesional», evidente en la tendencia a «psicoanalizar» a las personas o el proceso; o bien dando a la ayuda mutua una orientación más «terapéutica» que educativa.

El peligro de «espiritualizar» las reuniones surge cuando el facilitador, impulsado por una fuerte carga religiosa, se ve llevado a apoyarse en los recursos espirituales, relativizando la aportación de las ciencias humanas para la curación.

Sin menoscabo del valor de lo religioso, conviene respetar las diferentes sensibilidades de los presentes y valorar la variedad de los recursos (emotivos, filosóficos, relacionales...) a los que puede recurrirse para la elaboración del duelo.

- *La superficialidad de los intercambios*

Existe el riesgo de que el grupo degenera en un «debate de salón», especialmente por parte de los veteranos que lo frecuentan, que se dejan atrapar por la tentación de pasar el tiempo discutiendo sobre frivolidades.

Este tipo de intercambio defrauda las expectativas del que entra «fresco» en el grupo, esperando encontrar en él comprensión y provecho, no superficialidad o risas.

El corte excesivamente social que adoptan algunos grupos de ayuda mutua podría frustrar los objetivos para los que nacieron. Si bien es verdad que un clima chistoso podría denotar, en alguna ocasión, la gradual curación de los componentes, por otra parte es preciso tener sumo cuidado con la tendencia a la camaradería, que lleva a olvidar los propios comienzos difíciles y a ignorar los estados de ánimo de quienes viven en otra estación del duelo.

Esto es evidente en las actitudes manifiestas de «paternalismo» de los miembros «veteranos» con respecto a los «recién llegados», que se ven sumidos a menudo en una lluvia de garantías y de consejos fáciles.

El facilitador, consciente de esta dinámica, reconduce la atención del grupo hacia temas más delicados, valorando al mismo tiempo si no habrá llegado el

momento de que algunos «abandonen el nido» y sigan manteniendo contactos fuera del grupo.

Perseveran quienes viven la permanencia en el grupo como una misión. Tras haber experimentado sus beneficios, permanecen en él para acompañar a otros en el camino hacia su gradual curación.

- *La dependencia crónica del grupo*

Hay quienes han recibido tanto del grupo que ni siquiera se les ocurre la idea de abandonarlo: sería otro duelo más. Lo frecuentan durante años, aunque no tengan mucho que aportar ni que alcanzar. En cierto modo, lo usan como una muleta en la que apoyarse para sobrevivir, para contrarrestar su propia soledad o sus propias dificultades para entablar relaciones con otros. La inseguridad o la falta de confianza en sí mismos hace que se demore indefinidamente el momento de despedirse, de alzar el vuelo hacia el futuro.

El facilitador, cuando ve que ha llegado el momento, introduce el valor y la pedagogía de la despedida. En ocasiones, fomenta la formalización del adiós, animando a quien está a punto de irse a comunicar a los presentes sus reflexiones y sus sentimientos sobre la experiencia vivida. Se presentarán otras oportunidades sociales, culturales, religiosas, recreativas... para volver a verse.

- *Las divisiones internas*

Cada cual lleva al grupo no solo su propio sufrimiento, sino también su propia humanidad, su propio carácter, sus propias necesidades.

Puede suceder que, con el paso del tiempo, aparezca en algún grupo animosidad, tensiones o litigios ligados a la necesidad de imponerse, a la rigidez de las posturas, a las aristas de la personalidad, a la rigidez o inflexibilidad a la hora de sostener las propias posiciones, que pueden estropear el clima interno.

- *La hipervaloración de los procedimientos organizativos*

El buen funcionamiento de un grupo depende del espíritu que lo anima o de la atmósfera que se respira, así como de la adhesión a algunas normas oportunas.

Puede suceder que algunos coordinadores insistan demasiado en la rigurosa observancia de los detalles organizativos, sacrificando las buenas relaciones o la creación de una atmósfera acogedora para con los miembros.

Alguno podría sentirse molesto o irritado por la excesiva fiscalización y decidir marcharse.

- *El riesgo de la rutina y de la esterilidad*

En algunos grupos acecha el peligro de la rutina, que empobrece la reflexión y produce aplastamiento y falta de nuevos estímulos.

La esterilidad se combate alimentando la creatividad e inventando diferentes modos de afrontar temas ya esbozados o tratados con anterioridad. Con objeto de diversificar y dinamizar el intercambio hemos ofrecido los «Estímulos para la animación del grupo» (véase pp. 94-95).

También la Biblia es un libro antiguo, pero siempre nuevo, si nos acercamos a sus historias y a sus personajes con una sensibilidad y unas intuiciones siempre nuevas.

Pensemos en las letras del alfabeto, que son poco más de veinte, pero componiéndolas de miles de formas diferentes damos forma a la comunicación, se escriben libros, periódicos...

Lo mismo ocurre en el grupo de ayuda mutua: se vuelve estimulante diversificando las modalidades de presentarse ante los demás, en ocasiones deteniéndose para analizar un sentimiento, una preocupación o un recurso más a fondo. En la medida en que se van descubriendo diferentes métodos para adentrarse en el laberinto del dolor y en el planeta de la esperanza, el grupo mantiene su vitalidad y ofrece estímulos siempre nuevos para el crecimiento.

5. El facilitador, potencial obstáculo

A los riesgos citados más arriba debemos añadir los que a veces interpone el propio facilitador, como:

- Una imperiosa *necesidad de control* sobre la evolución del grupo, por medio de un acercamiento centralizado y directivo, que corre el riesgo de penalizar la espontaneidad y la creatividad del proceso.
- La tendencia a considerar el *grupo como una criatura propia* que no ha sido solo parida y amamantada, sino que además requiere una protección constante. En consecuencia, no se confía su conducción a otros, por temor a que cambie su identidad.
- La excesiva *dependencia del grupo con respecto al facilitador*, por lo que basta un contratiempo, un problema de salud, un disgusto profesional, un atasco de tráfico... para suspender la reunión, dado que nadie se siente a la altura necesaria para suplirlo.
- La aparición de un *conflicto* que podría surgir entre el facilitador y algún miembro del grupo, algo que podría acabar en la formación de aliados con uno u otro, o bien en la salida del grupo por parte del «rebelde».
- En casos extremos, puede ocurrir que un facilitador, consumido por la ambición o por la autorreferencialidad, acabe *decretando la muerte del grupo* si no se acogen sus directivas o no se reconoce su centralidad.

A continuación, presentamos algunos recursos que pueden ayudar al facilitador a hacer más estimulantes y menos repetitivas las reuniones, insertando savia creadora y espiritual en los procesos de curación.

6. Itinerarios bíblicos y duelo

Algunos grupos de ayuda mutua se reúnen ocasionalmente en la parroquia a instancias de un sacerdote o de alguna figura religiosa, o bien se caracterizan por una fuerte impronta espiritual o religiosa.

Algunos comienzan las reuniones con una meditación o una oración en común, o ponen una vela en el centro del grupo, o conjugan la celebración eucarística en recuerdo de sus propios difuntos con un tiempo social o de intercambio.

En algunos grupos, el sacerdote comienza la reunión con una reflexión de unos diez minutos sobre un fragmento bíblico relacionado con el duelo, con la lectura y el comentario del episodio.

A continuación, presentamos algunos fragmentos que tratan el tema de la pérdida en la Sagrada Escritura.

- *Job* (Job 1,13-22 y 2,11-13)

Job es un símbolo universal del sufrimiento, y el pasaje ilustra la variedad de pérdidas que se cernieron sobre él: desde la casa hasta los animales, los hijos, la salud...

Tres amigos, venidos de lejos, le expresan su solidaridad al principio, pero después asumen actitudes moralizantes. Su comportamiento recuerda las actitudes constructivas o nocivas que se pueden manifestar respecto de quienes atraviesan momentos difíciles.

El libro de Job está cargado de humanidad, de lecturas teológicas sobre los porqués del sufrimiento, de relaciones desgarradas entre antiguos amigos, de crisis de fe del protagonista, que, amargado tras los exasperantes debates, se dirige a Dios para que intervenga y aclare todas sus dudas.

- *Noemí y las dos nueras* (Rut 1,1-22).

Se trata de una delicada historia familiar trenzada de sentimientos, valores y opciones de los protagonistas.

El diálogo entre Noemí que ha perdido a sus dos hijos) y sus dos nueras, Orfá y Rut, pone de relieve las diferentes pérdidas vividas por la protagonista (pérdida de las tierras, del futuro, de la juventud) y su llamada a sus puertas para que continúen su camino de manera autónoma. Orfá besa a su suegra y decide emprender su camino de manera independiente. Rut opta por quedarse con su suegra, y sus palabras son conmovedoras. Ambas opciones merecen respeto.

En el corazón del relato habitan valores y dinámicas familiares ante la muerte de los dos hijos de Noemí, esposos respectivamente de Orfá y de Rut.

- *David y la muerte de su hijo Absalón* (2 Sm 19,1-9)

En el transcurso de una lucha familiar por el poder, muere Absalón, el tercer hijo de David.

El capítulo narra la tristeza del padre ante el anuncio de la muerte del hijo rebelde: «¡Hijo mío, Absalón! ¡Ojalá hubiera muerto yo en vez de ti!».

El episodio vuelve a plantear el drama de las familias en guerra, pero también la conciencia de que la identidad paterna y los vínculos de sangre van más allá de las luchas fratricidas.

- *La viuda de Naín* (Lc 7,11-15)

La viuda de Naín lleva dentro de sí una doble herida: no tiene marido ni hijos. En cierto sentido, se ve privada de su presente y de su futuro.

El autor del pasaje no registra sus sentimientos, aunque la imaginamos descompuesta por lo sucedido y por tener su casa vacía. La prioridad del evangelista es poner de relieve los sentimientos de Jesús ante esta dramática escena.

Jesús se convierte en el «Consolador» de la madre en medio de su indescriptible dolor.

Muchos padres, como la viuda de Naín, se quedan atónitos e incrédulos ante un acontecimiento que les priva de tantos sueños.

El desafío ante lo que no se puede cambiar consiste en hacer que el propio corazón se convierta en el tabernáculo donde se mantenga viva la memoria del propio ser querido.

- *La muerte de Lázaro* (Jn 11,1-73)

Probablemente sea este el milagro más singular de los realizados por Jesús. El acontecimiento tiene lugar en un pequeño pueblo, Betania, que significa «Casa de los pobres». Lo que llama de inmediato la atención es el afecto que siente Jesús por esta familia, compuesta por dos hermanas y su hermano Lázaro.

El duelo de Marta y María vuelve a proponer a nuestra atención la experiencia de quienes viven la separación de un hermano o una hermana.

Jesús, por una parte, manifiesta su tristeza por la muerte de su amigo («y lloró»); por otra, su imperiosa orden –«Lázaro, sal afuera»– exalta el triunfo de la vida sobre la muerte, de la fe sobre la incredulidad.

La resurrección de Lázaro es anticipación de la resurrección de Cristo.

La solemne declaración «Yo soy la resurrección y la vida» constituye un mensaje de esperanza y un anticipo de la inmortalidad para todos cuantos creen en él.

- *La muerte de Jesús* (Mc 14,32-42)

El drama del Gólgota resume el dolor de todos los que se encuentran soportando el peso de una cruz o están a punto de morir.

Jesús sintetiza, en su sufrimiento físico, psíquico y espiritual, la inmensidad de los padecimientos humanos. Su drama tiene muchos rostros: desde la flagelación hasta las tres caídas camino del Calvario, la soledad producida por la traición de sus amigos, y los dolorosos interrogantes: «Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has abandonado?».

Las palabras de Jesús sobre quienes lo crucifican («Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen») y su abandono en manos del Padre («En tus manos encomiendo mi espíritu») confirman que el perdón y el abandono son las vías maestras para curar las heridas de la vida.

- *El suicidio de Judas*

«Entonces Judas, el traidor, viendo que lo habían condenado, se arrepintió y devolvió los treinta denarios a los sumos sacerdotes y senadores, diciendo:

– He pecado entregando a un inocente a la muerte.

Le contestaron:

– ¿Y a nosotros, qué? Allá tú...

Arrojó el dinero en el templo, se fue y se ahorcó» (Mt 27,3-5).

Este es el único episodio de suicidio registrado en el Nuevo Testamento. En el caso de Judas, la decisión de quitarse la vida nace de su sentimiento de culpa por haber traicionado y vendido al amigo y maestro.

Lamentablemente, el suicidio se ha convertido en nuestros días en un fenómeno alarmante que afecta a los ancianos, a los jóvenes, a las personas que no

tienen trabajo, que han sufrido fracasos a nivel económico, académico, relacional, que han padecido abandonos, traiciones o separaciones...

Nunca se sabe lo que pasa por la mente y el corazón de quienes deciden poner fin a su existencia: a menudo se llevan a la tumba las razones de su renuncia a vivir y a luchar.

La actitud de la Iglesia es confiarlos a la misericordia de Dios y ofrecer proximidad y apoyo a sus seres queridos.

- *Los discípulos de Emaús* (Lc 24,13-35)

Este fragmento, referido por el evangelista Lucas, es una narración extraordinaria sobre la relación de ayuda con quien está de duelo.

Los dos peregrinos realizan un viaje exterior, de Jerusalén a Emaús, y otro interior, que refieren al desconocido, a quien revelan su historia de expectativas y decepciones, el fracaso de sus esperanzas, el desconsuelo que les ha producido una muerte ignominiosa, la perplejidad en que les han dejado las noticias filtradas por las mujeres que habían ido al sepulcro...

El desconocido peregrino concede un amplio espacio a la escucha, pues sabe que muchas personas en duelo necesitan contar su historia y sentirse escuchadas.

Pero, a continuación, Jesús les abre la mente ofreciéndoles una lectura nueva de lo acontecido; una lectura a la que ellos no habían prestado atención y que transforma su perspectiva.

El relato concluye con un profundo cambio interior en los discípulos, de la tristeza a la alegría, al descubrir que el desconocido es Jesús resucitado. La invitación dirigida a todos es a descubrir la acción misteriosa de la gracia, a la sombra de las adversidades y pruebas de la existencia.

7. Poesías, reflexiones e invocaciones

Algunos grupos comienzan o concluyen sus reuniones proponiendo una poesía, una oración o una reflexión, leída por alguien o fotocopiada para todos los presentes, como lenguaje para interpretar las cuerdas interiores o como estímulo para abrir el corazón a la esperanza.

A continuación, ofrecemos algunas propuestas en esta línea, dejando al facilitador la decisión de utilizarlas o no como subsidio o semilla para consolar, inspirar o fortalecer a los miembros del grupo.

Huellas en la arena

Una noche en sueños vi
que con Jesús caminaba,
junto a la orilla del mar
bajo una luna plateada.

Soñé que veía en los cielos
mi vida representada
en una serie de escenas
que en silencio contemplaba.

Dos pares de firmes huellas
en la arena iban quedando,
mientras con Jesús andaba,
como amigos, conversando.

Mirando atento estas huellas
reflejadas en el cielo,
algo extraño observé
y sentí un gran desconsuelo.

Observé que algunas veces,
al reparar en las huellas,
en vez de ver dos pares
veía solo un par de ellas.

Y observaba también yo
que aquel solo par de huellas
se advertía mayormente
en mis noches sin estrellas,

En las horas de mi vida
llenas de angustia y tristeza,

cuando el alma necesitaba
más consuelo y fortaleza.

Pregunté triste a Jesús:
«Señor, ¿tú me has prometido
que en mis horas de aflicción
siempre andarías conmigo?

Pero noto con tristeza
que en medio de mis querellas,
cuando más siento el sufrir,
veo un solo par de ellas.

¿Dónde están las otras dos
que indican tu compañía,
cuando la tormenta azotó
sin piedad la vida mía?».

Y Jesús me contestó
con ternura y comprensión:
«Escucha bien, hijo mío,
comprendo tu confusión.

Siempre te amé y te amaré,
y en tus noches de dolor,
siempre a tu lado estaré
para mostrarte mi amor.

Mas si ves solo dos huellas
en la arena al caminar,
y no ves las otras dos
que deberías notar.

Es que en tu hora afligida,
cuando flaquean tus pasos,
no hay huellas de tus pisadas
porque te llevo en mis brazos»

(Margaret Fishback Powers)

Silencio y paz

Silencio y Paz,
fue llevado al país de la vida.
¿Para qué hacer preguntas?

Su morada, desde ahora, es el descanso,
y su vestido la luz para siempre.
Silencio y Paz. ¿Qué sabemos nosotros?

Dios mío, Señor de la historia
y dueño del ayer y del mañana,
en tus manos están las llaves de la vida y de la muerte.
Sin preguntarnos, nos llevaste contigo a la morada Santa,
y nosotros cerramos nuestros ojos, bajamos la frente
y simplemente decimos: está bien, así sea.

Silencio y Paz,
La música fue sumergida en aguas profundas,
y todas las nostalgias gravitan sobre las llanuras infinitas.

Se acabó el combate,
ya no habrá para él lágrimas ni llanto ni sobresaltos.
El sol brillará por siempre sobre su frente,
y una paz intangible asegurará definitivamente sus fronteras
Señor de la vida y dueño de nuestros destinos,
en tus manos depositamos silenciosamente
este ser entrañable y amado que se nos fue.

Mientras aquí abajo entregamos a la tierra
sus despojos transitorios, duerme su alma inmortal
para siempre en la paz eterna,
en tu seno insondable y amoroso, oh Padre de misericordia.
Silencio y Paz.

(Ignacio Larrañaga)

Si...

Si eres joven, llora porque tu sueño no es vida;
si eres viejo, porque tu vida ya no es sueño.
Si eres pobre, llora porque no tienes;
si eres rico, llora porque dejarás.
Si amas, llora porque no hay amor sin sufrimiento;
si odias, porque no hay odio sin tormento.

Si vives, llora por la muerte que viene;
si mueres, llora por la vida que se va.

Si ignoras, llora por lo que no sabes;

y si aprendes, por lo poco que sabes.
Si estás ocioso, llora por el trabajo que te falta;
si trabajas, llora por el trabajo que cansa.
En las virtudes, llora por el esfuerzo de la fatiga;
en el vicio, por el peso de las cadenas...
No hay niño que no haya llamado a su mamá llorando;
y no hay madre a la que su hijo no le haya costado llanto.
Cada casa tiene su tormento, cada ventana sus lutos,
cada puerta se cierra gimiendo.

(Novello Pederzini)

Tú curas los corazones rotos

Oh Dios, refugio de los que no tienen casa,
asilo de los que huyen,
salvador de los que se extravían,
consuelo de los afligidos y de los infelices.

Tú tienes piedad de los miserables,
cuidas de los menesterosos,
eres el tesoro de los que no tienen nada.

Tú curas los corazones rotos,
tú guías a quien se ha extraviado,
defiendes a los débiles,
proteges a los temerosos
y ayudas a los que lo necesitan.

Tú eres fortaleza de quien busca refugio.

(Oración chiita)

Dios mío

Dios mío,
lloraré hasta que mis párpados estén cansados,
me lamentaré hasta que mi voz esté ronca,
estaré callado ante Ti hasta que mis pies estén hinchados,
me inclinaré ante Ti hasta que mis riñones se quiebren,
me postraré ante Ti hasta que mis ojos dejen de ver,

durante toda mi vida comeré el polvo de la tierra,
y hasta el final de mi existencia beberé agua y cenizas,
pronunciaré tu nombre hasta que mi lengua se canse.

Mi mirada no podrá elevarse sobre los horizontes del cielo,
por la vergüenza que siento ante Ti.

Ni siquiera así podré inducirte nunca
a borrar ni una sola de mis muchas culpas.

(Oración islámica)

Cuando...

Si un día encontraras cerrada
la puerta de mi corazón,
derríbala y entra:
¡No te vayas, Señor!

Si las cuerdas de mi guitarra
olvidan tu nombre,
te ruego que esperes.
¡No te vayas, Señor!

Si tu llamada
no rompe mi torpor,
fulmíname con tu dolor:
¡No te vayas, Señor!

Si hago sentar a los otros
en tu trono,
oh rey de la vida:
¡No te vayas, Señor!

(Rabindranath Tagore)

Ven...

Ven de noche.
Pero en nuestro corazón siempre es de noche:
por tanto, ven siempre, Señor.
Ven en silencio,
nosotros no sabemos ya qué decirte:
por tanto, ven siempre, Señor.

Ven en soledad,
pero cada uno de nosotros se encuentra cada vez más solo:
por tanto, ven siempre, Señor.
Ven, hijo de la paz,
nosotros ignoramos qué es la paz:
por tanto, ven siempre, Señor.
Ven a liberarnos,
nosotros seguimos siendo cada vez más esclavos:
por tanto, ven siempre, Señor.
Ven a consolarnos,
nosotros estamos cada vez más tristes:
por tanto, ven siempre, Señor.
Ven a buscarnos,
nosotros andamos cada vez más perdidos:
por tanto, ven siempre, Señor.
Ven, ya que nos amas,
nadie está en comunión con su hermano
si antes no lo está contigo, Señor.
Todos estamos lejos, perdidos,
no sabemos quiénes somos ni qué queremos:
ven, Señor.
Ven siempre, Señor.
(David Maria Turolto)

Una casa para siempre

Ahora debo poner fin a los juegos
de la vida y de las formas.
Ha llegado la noche, el fin del día:
debo cambiarme de ropa.
En el momento de partir me volveré atrás
y daré desahogo a mis lágrimas:
el que está delante, eterno, sin meta,
también está lleno de lágrimas y de amor.
En la patria desconocida encontraré
dulces cartas del amigo:
las olas del espíritu
danzan amando.
En el ritmo de aquella lejana tierra

resonará la flauta:
todavía en un rostro desconocido
florecerá la flor del amor.

En las orillas de la nueva luz
haré oír mis cantos
a Aquel que está siempre conmigo,
que rodea toda mi vida.

Él, que en la primavera bajo las plantas
se esconde en el perfume de las flores.
Él, que en mayo me ciñó
el cuello con un collar.

A veces, en un recodo del camino
se muestra por un momento:
solo, sentado aparte,
indiferente al crepúsculo de la noche.

Así va y viene lleno de dolor,
se detiene en mi corazón y después se aleja
hablando con voz sumisa.

Va y viene
como la pleamar y la bajamar:
podemos conocerle
en el llanto y en la risa.

Con él no he podido construir una casa,
siempre de camino en camino:
así, con el hilo del ir y venir,
prepara redes de amor.

(*Rabindranath Tagore*)

Hazte a la mar

Cuando tu barco
lleva mucho tiempo anclado en el puerto,
y te da la engañosa impresión
de que es una casa
que comienza a echar raíces
en la inmovilidad del muelle,
hazte a la mar.

Es necesario salvar
a cualquier precio
el espíritu viajero del barco
y de tu alma peregrina.
Acepta las sorpresas
que desconciertan tus proyectos,
dispersan tus sueños,
dan una dimensión
completamente distinta
a tus jornadas
y, tal vez, también a tu vida.
No es por casualidad.
Da libertad al Padre
para que él mismo construya
la trama de tus días.

(Hélder Câmara)

Guíame, Señor

Guíame, Luz Amable, entre tanta tiniebla espesa,
¡guíame Tú!
Estoy lejos de casa, es noche prieta y densa,
¡guíame Tú!
Guarda mis pasos;
no pido ver confines ni horizontes,
solo un paso más me basta.
Yo antes no era así, jamás pensé en que Tú me llevaras.
Decidía, escogía, agitado; pero ahora,
¡guíame Tú!
Yo amaba el lustre fascinante de la vida y, aun temiendo,
sedujo mi alma el amor propio:
no guardes cuentas del pasado.
Si me has librado ahora con tu amor,
es que tu Luz me seguirá guiando
Entre páramos barrizos, cárcavas y breñales,
hasta que la noche huya
y con el alba estalle la sonrisa de los ángeles,
la que perdí, la que anhelo desde siempre.
En el mar.

(John Henry Newman)

Hazme caminar hacia ti

Dios, a veces me siento
como en el desierto,
donde la vida es difícil,
donde domina la duda,
donde reina la oscuridad,
donde faltas tú.

El desierto es un paso para quien te ha elegido,
un paso para quien te ama,
un paso necesario en la vida,
un paso que pone a prueba.

Dios, tú me envías la prueba,
pero también la fuerza para superarla;
tú me das el desierto,
pero también la fuerza para seguir.

Tengo miedo del desierto, Señor,
tengo miedo de fallar, tengo miedo de traicionarte.

Es fácil sentirte en la alegría,
es sencillo descubrirte en la naturaleza,
pero es difícil amarte en el desierto.

Dios, en la noche del dolor,
en la oscuridad de la duda,
en el desierto de la vida,
no me hagas dudar de ti.

No te pido que me liberes del desierto,
sino que me ayudes a caminar contigo;
no te ruego que me evites el desierto
sino que me hagas caminar hacia ti.

(P. Maior)

En tus manos, oh Dios

En tus manos, oh Dios, me abandono.
Moldea esta arcilla, como hace con el barro el alfarero.
Dale forma, y después, si así lo quieres, hazla pedazos.
Manda, ordena. «¿Qué quieres que yo haga?

¿Qué quieres que yo no haga?».

Elogiado y humillado, perseguido,
incomprendido y calumniado,
consolado, dolorido, inútil para todo,
solo me queda decir, a ejemplo de tu Madre:
«Hágase en mí según tu palabra».

Dame el amor por excelencia, el amor de la Cruz;
no una cruz heroica que pueda satisfacer mi amor propio;
sino aquellas cruces humildes y vulgares
que llevo con repugnancia.

Las que encuentro cada día en la contradicción,
el olvido, el fracaso, los falsos juicios, la indiferencia,
en el rechazo y el menosprecio de los demás,
en el malestar y la enfermedad,
en las limitaciones intelectuales
y en la aridez, en el silencio del corazón.

Solamente entonces Tú sabrás que te amo,
aunque yo mismo no lo sepa. Pero eso basta.

(*Anónimo*)

Si queréis que Él os responda

Tanto si os responde como si no,
seguid invocándolo,
invocándolo sin cesar
bajo las bóvedas de la asidua oración.

Tanto si viene como si no,
confiad: se acerca cada vez más a vosotros
en cuanto percibe un gesto amoroso del corazón.

Tanto si os habla como si no,
no os canséis de implorarlo.

Aunque no os dé la respuesta que esperáis,
no dudéis de que, de un modo u otro,
veladamente, se dirigirá a vosotros.

En la oscuridad de vuestras oraciones más profundas,
sabed que juega al escondite con vosotros.

Y en medio de la danza de la vida,
de la enfermedad y de la muerte,

si seguís invocándolo,
sin caer en la desconfianza
por su aparente silencio,
obtendréis su respuesta.

(Paramahansa Yogananda)

Nos comprometemos nosotros

Nos comprometemos nosotros y no los demás;
únicamente nosotros, no los demás;
ni quien está arriba ni quien está abajo;
ni quien cree ni quien no cree.

Nos comprometemos,
sin pretender que los demás se comprometan
con nosotros o por su cuenta,
con nosotros o de otra forma.

Nos comprometemos
sin juzgar a quien no se compromete,
sin acusar a quien no se compromete,
sin condenar a quien no se compromete,
sin buscar la razón por la que no se compromete.

El mundo se mueve si nosotros nos movemos,
cambia si nosotros cambiamos,
se renueva si alguien se convierte en nueva creatura.

La primavera comienza con la primera flor,
la noche se inicia con la primera estrella,
el río con la primera gota de agua,
el amor con el primer compromiso.

Nos comprometemos
porque creemos en el amor,
la única certidumbre que no teme confrontarse,
la única que basta
para que nos comprometamos perpetuamente.

(Don Primo Mazzolari)

Ama la vida

Ama la vida tal como es.
Ámala plenamente, sin pretensiones;

ámala cuando te aman y cuando te odian,
ámala cuando nadie te entiende,
ámala cuando nadie te comprende
o cuando todos te comprenden.
Ámala cuando todos te abandonan
o cuando te exaltan como a un rey.
Ámala cuando te lo roban todo,
o cuando te lo regalan.
Ámala cuando tiene sentido
o cuando parece no tenerlo ni siquiera un poco.
Ámala en la plena felicidad
o en la soledad absoluta.
Ámala cuando eres fuerte
o cuando te sientes débil.
Ámala cuando tienes miedo
o cuando estás lleno de valor.
Ámala no solo por los grandes placeres
y las enormes satisfacciones,
sino también por las pequeñísimas alegrías.
Ámala aunque no te dé lo que podría darte;
ámala aunque no sea lo que tú querrías.
Ámala cada vez que renazcas
y cada vez que estés a punto de morir.
Pero nunca ames sin amor.
¡Nunca vivas sin vida!
(*Madre Teresa de Calcuta*)

Mientras estés viva, siéntete viva

Ten siempre presente que la piel se arruga,
que el pelo se vuelve blanco,
que los días se convierten en años...
Pero lo importante no cambia:
tu fuerza y tu convicción no tienen edad.
Tu espíritu es el plumero de cualquier telaraña.
Detrás de cada línea de llegada hay una línea de partida.
Detrás de cada logro hay otro desengaño.
Mientras estés viva, siéntete viva.
Si extrañas lo que hacías, vuelve a hacerlo.

No vivas de fotos descoloridas por el tiempo...
Sigue aunque todos esperen que abandones.
No dejes que se oxide el hierro que hay en ti.
Haz que, en lugar de lástima, te tengan respeto.
Cuando los años no te permitan galopar, trota.
Cuando no puedas trotar, camina.
Cuando no puedas caminar, usa el bastón...
¡Pero nunca te detengas!

(Madre Teresa de Calcuta)

El amor que transforma

Estaba triste como la gaviota que ha perdido el mar;
era inútil como un reloj sin agujas;
estaba frío como los ojos de los mochuelos;
estaba solo como la gota que cae del grifo;
estaba cerrado como el erizo hecho una bola;
era pobre como una higuera bajo la nieve;
estaba vacío como un jardín sin perfume...
Pero descubrí el amor
y me he vuelto como el cielo
después del temporal;
alegre como un albaricoque bajo el sol de julio;
dulce como una galleta empapada en sabayón;
tierno como el lametón de la cabra madre,
feliz como un rayo de sol.

(Tadeusz Chudecki)

Envíame a alguien a quien amar

Señor, cuando tenga hambre,
dame a alguien que necesite comida;
cuando tenga sed, dame a alguien que necesite agua;
cuando sienta frío, dame a alguien que necesite calor.
cuando sufra, dame a alguien que necesite consuelo;
cuando mi cruz parezca pesada,
déjame compartir la cruz del otro;
cuando me vea pobre, pon a mi lado a algún necesitado;
cuando no tenga tiempo,

dame a alguien que precise de mis minutos;
cuando sufra alguna humillación,
dame ocasión para elogiar a alguien;
cuando esté desanimada,
dame a alguien a quien dar nuevos ánimos;
cuando quiera que los otros me comprendan,
dame a alguien que necesite de mi comprensión;
cuando sienta necesidad de que cuiden de mí,
dame a alguien a quien pueda yo atender;
cuando piense en mí misma,
vuelve mi atención hacia otra persona.
Y así tendré la vida eterna, la vía de la caridad.

(Madre Teresa de Calcuta)

Si la nota dijera...

Si la nota dijera:

«No es una nota lo que hace una música»,
no habría sinfonía.

Si la palabra dijera:

«No es una palabra lo que puede hacer una página»,
no habría libro.

Si la piedra dijera:

«No es una piedra lo que puede levantar una pared»,
no habría casa.

Si la gota dijera:

«No es una gota lo que puede hacer un río»,
no habría océano.

Si el grano dijera:

«No es un grano de trigo lo que puede sembrar un campo»,
no habría cosecha.

Si el hombre dijera:

«No es un gesto de amor
lo que puede salvar a la humanidad»,
jamás habría justicia y paz, dignidad y felicidad
en la tierra de los hombres.

Como la sinfonía necesita cada nota.

Como el libro necesita cada palabra.
Como la casa necesita cada piedra.
Como el océano necesita cada gota de agua.
Como la cosecha necesita cada grano de trigo...,
la humanidad entera Te necesita,
pues donde estés, eres único y, por tanto, insustituible.

(Michel Quoist)

La esperanza

La esperanza es descubrir el bien que hay en los demás,
en lugar de indagar en el posible mal.

La esperanza abre las puertas
allí donde la desesperación las cierra.

La esperanza descubre lo que puede hacerse,
en lugar de lamentarse por lo que es imposible.

La esperanza recibe su fuerza
de la profunda confianza en Dios
y en la fundamental bondad humana.

La esperanza enciende una candela en la oscuridad,
en lugar de imprecicar contra las tinieblas.

La esperanza considera
los grandes o pequeños problemas de la vida
como otras tantas oportunidades.

La esperanza se propone grandes ideales y metas
y no se rinde por las repetidas dificultades y derrotas.

La esperanza empuja hacia delante
cuando sería más fácil abandonar y olvidarse de todo.

La esperanza se contenta con pequeñas victorias
sabiendo que aun el viaje más largo
empieza siempre por un pequeño primer paso.

La esperanza acepta las incomprensiones
como precio que hay que pagar por el mayor bien de otros.

La esperanza sabe perder
porque se fundamenta en la certeza divina
de la victoria final.

(James Keller, fundador de los Cristóforos)

8. La terapia del relato

El relato o «storytelling» ha sido durante muchos siglos el medio empleado para transmitir la historia de los pueblos, conservar la tradición y mantener unidas las comunidades.

El relato tiene un valor particular en el crecimiento del niño, que se duerme escuchando de labios de su abuela o de sus padres los cuentos, en los que advierte la magia y el misterio de las cosas.

Cada relato está entretejido de tramas, personajes, imprevistos, conflictos, luchas entre el bien y el mal, sorpresas, desenlaces inesperados, mensajes que extrapolar...

El lenguaje del relato es sencillo, pero el mensaje va al corazón mismo de la vida. La naturaleza humana ha descubierto este lenguaje para transmitir aquellas verdades que no se asimilan de otro modo.

Hay un proverbio que dice: «Más moscas se atrapan con una gota de miel que con un quintal de hiel». Aplicándolo a las circunstancias luctuosas, se puede afirmar que la gota de miel de un relato puede ser de más ayuda que quintales de predicaciones o de abstractos razonamientos filosóficos.

El relato contribuye a curar las heridas del alma y a re-construir significados en una existencia tal vez absurda.

Un relato puede tener diversas funciones: contribuye a explicar acontecimientos no comprensibles; es educativo, porque incita a reflexionar e invita a mirarnos por dentro y a escavar en el pozo de nuestra propia interioridad; es un pegamento social, porque mantiene unidas las culturas; es terapéutico, porque sana la mente, el corazón y el espíritu; orienta el comportamiento ético de las personas.

El uso del relato tiene también un espacio original y creativo en el crecimiento del grupo. El facilitador puede recurrir a relatos o invitar a los participantes a llevar alguno que les haya inspirado. Se pueden leer al comienzo, en el transcurso o al final de la reunión, y dar espacio a las reflexiones y los ecos de los presentes. A modo de ejemplo, he incluido algunos relatos que tienen que ver con aspectos de la experiencia luctuosa³.

La depresión y la curación del corazón

Érase una vez un rey que tenía una hija de gran belleza, una inteligencia extraordinaria y una gran sensibilidad. Sin embargo, la princesa padecía una misteriosa enfermedad. Aunque lo tenía todo, no era feliz. La tristeza se asomaba con frecuencia a su corazón. «Tienes todo lo que la hija de un rey puede desear», insistía en decirle su padre. Pero ello no hacía más que agudizar la tristeza en el corazón de la

princesa. *¿Por qué, aun teniéndolo todo, no era feliz? Tenía belleza, inteligencia, riqueza, montones de pretendientes dispuestos a cualquier cosa para obtener su amor..., pero eso no bastaba para hacerla feliz. Muchos médicos habían intentado curarla. «Tiene el mal de vivir», sentenciaron. «Tengo el mal de vivir –pensaba la princesa–, pero ¿qué significa eso y cómo puedo curarme?». Estas preguntas sin respuesta no conseguían sino aumentar su tristeza. Un buen día, llegó un anciano a la corte. Se decía de él que conocía el secreto de la vida. Todos se apresuraron a pedirle que ayudara a la princesa a curarse de la misteriosa enfermedad. El anciano le dio a la niña una cestita de mimbre con una tapadera y le dijo: «Cógela y cuida de ella. Te curará». La princesa, llena de alegría, abrió la tapadera, pero lo que vio la dejó pasmada. En la cesta yacía, en efecto, un niño devastado por la enfermedad, todavía más miserable y sufriente que ella. La princesa dejó crecer la ternura y la compasión en su corazón. A pesar de su tristeza, decidió poner en práctica el consejo del sabio anciano, tomó en sus brazos al niño y empezó a cuidarlo. Pasaron los meses, y la princesa no tenía ojos más que para el niño. Lo alimentaba, lo acariciaba, le sonreía, le velaba de noche..., aunque todo ello le producía un cansancio intenso y doloroso. Casi siete meses después, sucedió algo increíble. Una mañana, el niño empezó a sonreír y a caminar. La princesa lo cogió en brazos y empezó a danzar, riendo y cantando, ligera y bellísima como no lo estaba desde hacía mucho tiempo. Llena de asombro, se dio cuenta de que el amor con que había cuidado al niño la había curado también a ella de una manera misteriosa y sin darse cuenta.*

MENSAJE: El relato de la princesa subraya que la depresión se puede superar dirigiendo el propio afecto hacia alguien que nos necesita. El secreto para curar el corazón herido es salir de uno mismo y descubrir razones para vivir a través de la entrega y el amor a los demás.

La Madre Teresa de Calcuta rezaba así:

«Señor, cuando tenga hambre, dame a alguien que necesite comida; cuando tenga sed, dame a alguien que necesite agua; cuando sienta frío, dame a alguien que necesite calor; cuando sufra, dame a alguien que necesite consuelo; cuando mi cruz parezca pesada, déjame compartir la cruz del otro; cuando me vea pobre, pon a mi lado a algún necesitado; cuando no tenga tiempo, dame a alguien que precise de mis minutos; cuando quiera que los otros me comprendan, dame a alguien que necesite de mi comprensión; cuando sienta necesidad de que cuiden de mí, dame a alguien a quien pueda yo atender; cuando piense en mí mismo, vuelve mi atención hacia otra persona».

Descubrir el león escondido en nosotros

Un escultor estaba trabajando con su martillo y su cincel sobre un gran bloque de mármol. Un chiquillo, que andaba lamiendo un helado, se detuvo frente a la puerta entreabierta del taller y quedó fascinado ante la nube de polvo blanca, las esquirlas de piedra pequeñas y grandes que caían de todas partes. No tenía idea de lo que estaba sucediendo; el hombre que picaba como un loco el gran bloque le parecía un poco extraño. Unas semanas más tarde, el chiquillo volvió a pasar frente al estudio y, con gran sorpresa, vio un gran y poderoso león en el lugar donde antes estaba el bloque de mármol. Entusiasmado, corrió a preguntarle al escultor: «Señor, dígame, como ha hecho para saber que había un león dentro de la piedra?». El escultor le respondió: «Tu vida es como un bloque de mármol blanco. A ti te toca esculpirla y convertirla en una obra maestra.

Y aunque a alguno pueda parecerle solo un inútil bloque de piedra, no debes dejarte condicionar: dentro de ti hay un león. Solo debes dejarlo salir».

MENSAJE: Todos somos artesanos de nuestra biografía y todos estamos llamados a sacar a la luz nuestros tesoros escondidos. A veces tenemos la sensación de que ya no queda nada por descubrir, de que los bloques de mármol son únicamente bloques de mármol, de que la vida no es más que fatiga, vacío y absurdo.

Si tenemos paciencia, resiliencia y confianza, podemos descubrir poco a poco que detrás de la tosca piedra se esconde una obra de arte, detrás de las simples apariencias está oculto un león, detrás de cada pérdida está escondido un don. Sí: cada des-gracia se puede transformar en gracia.

La ceniza, el vaso y el mar

Un hombre se sentía perennemente oprimido por las dificultades de la vida y fue a quejarse de ello a un famoso maestro de espíritu. El maestro tomó un puñado de ceniza y la dejó caer en un vaso lleno de agua limpia para beber que tenía sobre la mesa, y le dijo: «Estas son los sufrimientos».

Toda el agua del vaso se puso turbia, se ensució, y el maestro la tiró. Después tomó otro puñado de ceniza, idéntica a la precedente, se la enseñó al hombre, se asomó a la ventana y la echó al mar.

Las cenizas se dispersaron en un instante, y el mar se quedó exactamente igual que estaba antes. «¿Ves?», le explicó el maestro. «Cada día debes decidir si ser un vaso de agua o el mar».

MENSAJE: El dolor nos lleva con frecuencia a ser egoístas, a replegarnos sobre nosotros mismos, a sentirnos víctimas de la vida, a advertir la injusticia y lo absurdo del destino. Es como la ceniza que contamina el agua contenida en el vaso de la propia vida. El riesgo consiste en absolutizar el sufrimiento, en permitirle contaminar toda nuestra existencia, en no ver más allá de la pérdida o el duelo, en conceder excesivo poder a este último, en considerar que todo es vacío e ilógico.

La otra opción consiste en abrir la mirada a un mundo más vasto: al mar, al que dirigir nuestra propia atención; al mar, que puede contener y absorber nuestro dolor; al mar abierto de la vida hacia el que canalizar nuestras propias energías, redimensionando la autorreferencialidad y nuestras preocupaciones.

Si en el centro de nuestra existencia sigue estando el vaso, entonces el mundo es limitado y el agua se contamina fácilmente; si la mirada está fijada en el mar, entonces el horizonte se dilata, las penas se transforman y respiramos a pleno pulmón.

Las cicatrices del corazón

Un día, un hombre joven se situó en el centro mismo de un pueblo y proclamó que él poseía el corazón más hermoso de toda la humanidad. Una gran multitud se congregó a su alrededor, y todos admiraron y confirmaron que su corazón era el más perfecto, pues no se observaba en él ninguna imperfección ni rasguño alguno. Así, coincidieron todas las personas que lo contemplaban en que el joven tenía el corazón más hermoso de toda la ciudad. Al verse admirado, el joven se sintió más orgulloso aún y, con mayor fervor y soberbia, aseguró poseer el corazón más hermoso de todo el mundo.

De pronto, un anciano se le acercó y le dijo: «¿Por qué dices eso, si tu corazón no es ni más ni menos hermoso que el mío?».

Desconcertada la multitud, al igual que el joven, miraron el corazón del viejo y vieron que, si bien latía vigorosamente, estaba cubierto de llagas, cicatrices y zonas donde faltaban trozos de corazón que habían sido reemplazados por otros que no encajaban perfectamente en el lugar, pues se veían bordes cuarteados, grietas y formas irregulares en todo su espesor. Es más, había lugares con huecos, donde faltaban trozos muy profundos.

La gente se sorprendió por la actitud del anciano y murmuraban entre sí: ¿Cómo puede decir ese viejo que su corazón es más hermoso?

El joven visualizaba con detalle el corazón del anciano y, al ver su estado desgarrado y quebrado, se echó a reír y a burlarse con las demás personas manifestando: «Debes estar bromeando, viejo loco». «Compara tu corazón con el mío... El mío si es perfecto. En cambio, el tuyo es un conjunto de cicatrices y huecos. ¡Ja ja ja ja ja ja ja ja ja!».

«Es cierto», dijo el anciano, «tu corazón luce perfecto, brillante y sin defectos, pero yo, jamás te lo cambiaría por el mío, y menos aún trataría de anhelarlo»... «¿Por qué me dices eso, viejo tonto y repugnante?», dijo con soberbia y arrogancia el joven necio. «Mira», le dijo el anciano, «cada cicatriz representa una persona a la cual entregué todo mi amor. Arranqué trozos de mi corazón para entregárselos a cada uno de aquellos que he amado. Muchos, a su vez, me han obsequiado con un trozo del suyo en los momentos en que más lo he necesitado, y los he colocado en el lugar donde habían quedado los huecos más profundos. Como las piezas no eran iguales, quedaron los bordes agrietados e irregulares, y me alegro de ello, porque al poseerlos me recuerdan el amor que hemos compartido, aunque jamás se borren las marcas. Hubo ocasiones en las que entregué un buen trozo de mi corazón a alguien, pero esa persona me fue indiferente y no me ofreció ni un poco del suyo a cambio. Otras personas más dejaron un gran agujero, ya que les di el total de mi corazón y, aunque ellos no me dieron nada, hoy con el tiempo y la paz en mi alma, los he perdonado. Así fue como obtuve esos agujeros tan grandes y tan profundos en mi corazón. Dar amor es arriesgar; pero, a pesar del dolor que esas heridas me producen al haber quedado abiertas, me recuerdan que los sigo amando, aunque ellos no lo entiendan y tampoco lo crean. Pues alimentan la esperanza de que quizás algún día regresen maduros y llenen el vacío que han dejado en mi corazón. No me importa seguir dando y regalando más trozos, destruyéndose y despedazándose todo mi corazón. ¿Comprendes ahora lo que es verdaderamente un “corazón hermoso”?».

El joven se quedó sin palabras. Entonces comenzaron a correr lágrimas por sus mejillas... por primera vez enfrente de todos, sin sentir vergüenza alguna por ello. El anciano le dijo: «Perdóname, no quise hacerte llorar con esta historia, por mi estúpida forma de amar». «¡¡No!!», se escuchó en voz alta. Era el joven que se acercó al anciano, arrancó un trozo de su hermoso y perfecto corazón y se lo ofreció. El anciano lo recibió y lo colocó en su corazón, una vez más; luego, a su vez, el anciano arrancó un trozo del suyo ya viejo y maltrecho y cubrió con él la herida abierta en el corazón del joven, con un gran hoyo por primera vez.

MENSAJE: El relato sugiere que el fin de la vida no consiste en vivir existencias perfectas, sino en intentar amar, porque así damos sentido a nuestra peregrinación cotidiana. Todos somos portadores de «corazones remendados» y la misión que tenemos cada uno es dar nuestro propio corazón, con sus cicatrices, sus agujeros y todo lo que custodia.

El duelo nos recuerda que toda relación concluye, que nada es para siempre y que «el dolor, como ha escrito Parkes, es el precio que pagamos por amar». Todos somos portadores de corazones heridos y el desafío consiste en transformar las heridas en un incremento de la capacidad de amar. El amor es entrega, reciprocidad, un incesante dar y recibir hecho de generosidad e ingratitud, sorpresas y riegos, heridas y cicatrices.

La pequeña larva y la libélula

En cierta ocasión, había en el fondo de un tranquilo estanque una colonia de larvas de agua. Las pequeñas larvas vivían muy felices, a pesar de vivir lejos del sol. Pasaban largos meses ajetreadas, trasladándose a toda velocidad por el agua y por el suave lodo del fondo. Sin embargo, todas habían notado que, de vez en cuando, una de ellas perdía interés por las actividades de las compañeras.

La larvita solitaria trepaba por el largo tallo de uno de los nenúfares del estanque, poco a poco desaparecía de la mirada de sus amigas, y nadie volvía a verla. «Mira» –dijo una vez una de las pequeñas larvas a otra–, «una de nosotras está subiendo por el tallo del nenúfar. ¿Adónde crees tú que va? Arriba, siempre hacia arriba, poco a poco, ¿adónde va?». Y precisamente mientras la estaban observando, desapareció la pequeña larva. Sus amigas esperaron y esperaron, pero ella no volvió. «Es extraño», le dijo una larva a la otra. «Acaso no estaba contenta aquí», preguntó la otra. «¿Y adónde pensáis que habrá ido?», añadió una tercera. Todas estaban muy perplejas. Al final, una de las larvas del agua, la que estaba a la cabeza de toda la colonia, reunió a sus compañeras y les dijo: «Tengo una idea. La primera de nosotras que suba por el tallo de un nenúfar debe prometer que volverá a contarnos adónde ha ido y por qué. «Prometido», dijeron todas solemnemente. Un día de primavera, no mucho después, la misma larvita que había propuesto el plan se encontró escalando por el tallo de un nenúfar. Subía cada vez más arriba. Y antes aún de que se diera cuenta de lo que estaba haciendo, había atravesado ya el espejo de agua y se encontraba sobre la amplia hoja verde de un nenúfar que flotaba en la superficie. Allí se durmió. Cuando despertó, miró a su alrededor con sorpresa. No conseguía dar crédito a sus ojos: ¡se había producido un cambio increíble! Se dio cuenta de que tenía cuatro grandes alas de plata y una cola larguísima. El calor del sol la secó rápidamente, ella movió las alas y de repente se encontró volando por el aire, sobre la superficie del agua: ¡se había convertido en una libélula! Lanzándose en picado y girando en grandes curvas, volaba en el aire, emocionada por una novedad tan grande. Poco después, aterrizó felizmente sobre la hoja del nenúfar para descansar. Y precisamente en ese momento miró hacia abajo, hacia el fondo del estanque. Se encontraba exactamente sobre sus viejas amigas, las larvas de agua. Estas se encontraban, como de costumbre, corriendo de aquí para allá, justamente como había hecho ella hasta hacía poco. Solo entonces se acordó la libélula de la promesa: «La primera de nosotras que suba por el tallo de un nenúfar debe prometer que volverá a contarnos adónde ha ido y por qué». Sin pensárselo dos veces, se lanzó de cabeza al agua. Pero, en cuanto tocó la superficie, rebotó hacia arriba: ahora que se había convertido en una libélula, ya no podía entrar en el agua. «No puedo volver» –dijo disgustada–; «lo he intentado, pero no consigo cumplir la promesa; y de todos modos, aunque consiguiera volver, ninguna de mis antiguas compañeras me reconocería. Me

parece que no puedo hacer otra cosa que esperar el momento en que ellas se transformen en libélulas. Solo entonces comprenderán lo que me ha pasado y adónde he ido». Y la libélula, agitando sus alas, voló por su nuevo mundo de sol y de aire.

MENSAJE: Este relato puede proporcionar un gran consuelo, en particular a los padres que han perdido hijos y sufren el desgarró de este adiós prematuro. A veces, se preguntan sobre «el lugar en que estarán ahora sus hijos» y se aferran a o que sea para restablecer el contacto y la comunicación con ellos.

Vivimos en las moradas del cuerpo, mientras que ellos viven ahora en las moradas del espíritu. Su vida no ha sido eliminada, sino transformada; «y al deshacerse esta morada terrenal, adquirimos una mansión eterna en el cielo» (prefacio de difuntos). Se han transformado como la larva que se convirtió en libélula. El lenguaje que se debe emplear para proseguir el diálogo con ellos ya no es el de la corporeidad, sino el espiritual.

Del mismo modo que la libélula no está en condiciones de volver al estanque para contar a las larvas lo que le ha ocurrido, así tampoco nuestros seres queridos que han concluido su peregrinación terrenal están en condiciones de contar lo que han descubierto; tan solo pueden esperar el momento en que sus seres queridos se transformen en libélulas. Solo entonces comprenderán lo que ha pasado y adónde han ido.

Dios se sirve...

Dios se sirve de la soledad,
para enseñar la convivencia.

Se sirve de la rabia para mostrar
el valor infinito de la paz.

Se sirve del tedio para subrayar
la importancia de la aventura y del abandono.

Se sirve del silencio para hacer ver
la responsabilidad de las palabras.

Se sirve del cansancio para que pueda comprenderse
el valor del mantenerse despierto.

Se sirve de la enfermedad para resaltar
la bendición de la salud.

Se sirve del fuego para impartir
una enseñanza sobre el agua.

Se sirve de la tierra para comprender
el valor del aire.

Se sirve de la muerte para mostrar
la importancia de la vida.

Paulo Coelho

Bibliografia sobre la ayuda mutua

- AGRESTA S., *Help. Alle radici dell'auto aiuto*, Ed. Paoline, Milano 2000.
- ALBANESI C., *I gruppi di auto aiuto*, Carocci editore, Roma 2004.
- BERMEJO, J. C. y MAGAÑA, M., «*Modelo humanizar*» de intervención en duelo, Sal Terrae, Santander 2014.
- BERTOLI S., *I gruppi di auto mutuo aiuto e l'esperienza dell'Associazione A.M.A. di Trento*, Gruppi A.M.A., Trento 2000.
- CAZZANIGA E., NOVENTA A. (eds.), *Manuale dell'aiuto mutuo aiuto*, AMA, Milano 2010.
- COLUSSO L., *Il colloquio con le persone in lutto*, Erickson, Trento 2012.
- CROZZOLI A., MAUDER R. (eds.), *I giorni rinascono dai giorni*, Paoline 2007.
- CROZZOLI A. (ed.), *Assenza, più acuta presenza. Il percorso umano di fronte all'esperienza della perdita e del lutto*, Paoline, Milano 2003.
- DEVOTO A., ROMAGNOLI P., *Gruppi e crescita personale*, La Nuova Italia, Firenze 1978.
- FARRIS K., *Selfhelp and Support Groups*, Sage publication, USA, 1997.
- FONDAZIONE A. DEVOTO, Firenze 1996:
- «I gruppi di auto aiuto: una risorsa sociale per l'assistenza sanitaria»: *Atti del Convegno USSL 44*, Gardone Riviera, 21 settembre 1991.
- *I gruppi di auto aiuto*, Edizione Gruppo Abele, Torino 1996.
- GARTNER A., *The Self-Help Revolution*, Human Science press, New York 1984.
- KATZ A. H., «Self Help and Mutual Aid: An Emerging Social Movement»: *Annual Review of Sociology* 7 (Palo Alto 1981).
- KROPOTKIN P. A., *El apoyo mutuo: un factor de la evolución*, Dharana, Madrid 2012.
- KURTZ L., *Selfhelp and Support Groups*, Sage Publications, Inc., London 1997.
- PANGRAZZI A., *Il gruppo: luogo di crescita*, Ed. Camilliane, Torino 2000 (trad. esp.: *El grupo: lugar de crecimiento*, San Pablo, Madrid 2001).
- PANGRAZZI A., *Aiutami a dire addio*, Erickson, Trento 2002.
- PIRILLO C., *I gruppi di mutuo aiuto nel lutto*, Ed. Camilliane, Torino 2010.
- SCARAMUZZI O., *Dall'isola all'arcipelago*, Ed. Camilliane, Torino 2004.
- SILVERMAN P., *I gruppi di mutuo aiuto*, Erickson, Trento 1989.

STEINBERG D., *L'auto mutuo aiuto. Guida per i facilitatori di gruppo*, Erickson, Trento 2002.

-
1. A. PANGRAZZI, «Il ruolo del facilitatore nei gruppi di mutuo aiuto per il lutto», en (L. Crozzoli y R. Mander [eds.]), *I giorni rinascono dai giorni*, Paoline, Milano 2007, 83.
 2. J. MONBOURQUETTE, *Groupe d'entraide pour personnes en deuil*, Novalis, Ottawa 1996, 19 (existe traducción castellana de este texto en A. PANGRAZZI, *Los grupos de ayuda en el duelo*, San Pablo, Bogotá 2006, 76).
 3. Para quien esté interesado indico otros relatos que he incorporado en los textos: *Aiutami a dire addio*, Ed. Erickson, Trento 2002; y *Superare il lutto: pensieri, preghiere e testimonianze*, Erickson, Trento 2011. En J. C. BERMEO, *Regálame la salud de un cuento*, Sal Terrae, Santander 2004; ID., *Cuentos con salud*, Sal Terrae Santander 2012, se puede encontrar toda una variedad de cuentos.

Índice

Portada	2
Créditos	3
Prólogo	7
Preámbulo	9
Presentación	11
El fenómeno de la ayuda mutua: un planeta inmenso	12
Vivencias personales	13
Los objetivos de los grupos de ayuda mutua	15
Los grupos «homogéneos» y «heterogéneos»	19
Dos modalidades de animación de grupo	21
1. El itinerario estructurado	21
2. El itinerario abierto y continuador	21
Proceso de ayuda mutua: El grupo estructurado	23
Orientaciones para la conducción de un grupo de ayuda mutua estructurado	25
Calendario y temario de las reuniones	28
1. Recuerdos del ser querido	30
2. Los hijos y las circunstancias de la muerte	34
3. Reacciones físicas y psicosomáticas tras la pérdida	37
4. Los sentimientos en el duelo	41
5. La tristeza	45
6. Las relaciones familiares tras la pérdida	48
7. El sentimiento de ira y de resentimiento	52
8. El duelo en el hombre y en la mujer	56
9. El sentimiento de culpa en la experiencia luctuosa	60
10. Los niños y los jóvenes ante la pérdida	64
11. El sentimiento de miedo y cómo gestionarlo	67
12. Los sueños y el duelo	71
13. Actitudes culturales en el duelo y en las relaciones con los demás	74
14. La depresión en el duelo	77
15. Perdonar y perdonarse	80
16. El cuidar de sí mismo y la autoestima	84
17. Los recursos espirituales en el duelo	88

18. Los valores, en el centro mismo de la vida	92
19. El uso del tiempo	96
20. Fiestas y eventos significativos	100
21. Descubrir la propia misión en la vida	103
El grupo abierto y continuador	106
1. El rol del facilitador en los grupos de ayuda mutua en el duelo1	108
Las habilidades del facilitador	108
Acciones preliminares del facilitador en la puesta en marcha de un grupo	109
La información y la sensibilización	109
La ambientación	109
Las etapas iniciales de una reunión	110
Los beneficios y las normas del grupo	111
El desarrollo del grupo	112
Los roles asumidos por el facilitador	113
2. Estímulos para un coloquio preliminar	117
Orientaciones para la evaluación	118
3. Algunas ideas para la animación del grupo	121
4. Problemáticas recurrentes en la vida del grupo	124
5. El facilitador, potencial obstáculo	129
6. Itinerarios bíblicos y duelo	131
7. Poesías, reflexiones e invocaciones	136
8. La terapia del relato	153
Bibliografía sobre la ayuda mutua	161