



Centro San Camilo A.C.

Para la Humanización de la Salud y del Sufrimiento

ESPIRITUALIDAD COMO HERRAMIENTA DEL DUELO

Lic. Beatriz Lujambio Irazábal

Tel: (33) 3640-4090
www.camilos.org.mx

JUSTIFICACIÓN DEL TEMA

- El ser humano tiene **5 dimensiones**: cuerpo, intelecto, emociones, relaciones y espíritu.
- Mi dimensión espiritual está formada por mis valores, creencias y criterios éticos.
- La dimensión espiritual tiene 2 funciones: **integra y guía**. Ejemplos...
- Durante el duelo se ven afectadas todas nuestras dimensiones, en esta realidad, más que nunca, mi dimensión espiritual está presente.



OBJETIVOS

- **ADENTRARNOS** en uno de los aspectos mas incómodos de nuestra existencia: EL DOLOR EMOCIONAL.
- **ILUMINAR**, un poco, un territorio misterioso que interpela el alma.
- (Sin tratar de aleccionar)
- **PROFUNDIZAR** en ciertos valores y creencias.



DISTINGO ENTRE ESPIRITUALIDAD Y RELIGIOSIDAD

- La religiosidad es una forma de **cristalizar** la espiritualidad pero no la única.
- Podríamos decir que la religiosidad puede ser (o no) un **subconjunto** de la espiritualidad.
- También podemos cristalizar nuestra espiritualidad en el arte, el aprecio a la naturaleza, la **SOLIDARIDAD**, en nuestra capacidad para admirar la realidad...



VALORES, CREENCIAS Y CRITERIOS QUE ME AYUDAN A ENFRENTAR EL DUELO.

1.- CONFIAR EN LA VIDA.

- Implica riesgo e intrepidez. Es un salto de fe sin garantías (no en el sentido dogmático), sino en la línea de mantener ABIERTO UN SENDERO de **esperanza en la realidad**.
- Tener fe en la libre elección y afiliación, en renunciar a los juicios evaluativos y toscos, en elegir CÓMO vivir lo que nos toque vivir. A veces no hay opción pero **siempre existe el cómo**.



- CONFIAR EN LA VIDA conlleva amplificar la voz interior que nos impulsa al crecimiento, a **serenar las conclusiones apresuradas** cuando los hechos son dolorosos.
- Conlleva ir dando pasos que nos **alejen de la culpa del pasado y el miedo por el futuro**, aplicarse mas en el ejercicio de la flexibilidad y menos en el de la severidad. Pasar del enfrentamiento necio al movimiento personal transformador despierto e inteligente
- El teólogo Hans Küng afirma que **la confianza** no solo determina la primera fase del desarrollo personal sino que es piedra angular de una personalidad psíquicamente sana.



REFLEXIONO

- ¿Me siento víctima de mis circunstancias o elijo cómo vivirlas?
- ¿Soy reflexivo cuando se me presenta una situación crítica?
- ¿ Vivo con miedo por el futuro?
- ¿ Cómo me relaciono y enfrento la realidad?¿Con severidad o flexibilidad?



LECTURA

Quizás no habíamos reflexionado que nosotros también recibiríamos la visita del dolor. Lo habíamos visto entrar a casa de nuestros amigos y conocidos pero ahora está tocando a nuestra puerta y trae un encargo: el tiempo de transformación está aquí.

Superada la sensación de desconcierto, la actitud sincera será un puente capaz de conectar el dolor con la confianza de que todo en nuestra vida tiene un propósito (cuya manifestación mas clara es el amor).

Solo situándonos en contacto con nuestro auténtico yo podemos aceptar nuestro malestar y dar espacio en nuestro corazón para conseguir que la semilla ofrezca sus frutos.



2.- CRECER EMPEQUEÑECIÉNDONOS.

- Crecer es volverse humilde para inclinarse ante la vida y su misterio. Crecer no es incorporar un poco mas de “yo” sino un poco mas de “tu”. Es acoger en el corazón sin exclusiones ni distinciones. Esa es la **grandeza de la pequeñez.**
- A ello nos invita tanto el dolor como el sufrimiento aunque el primero con mayor premura.



La clave está en **ver como natural que todo lo que acontece** son formas sagradas que la vida crea, para ser abrazadas en el altar de nuestra presencia. Como canta el pájaro sin saber que canta y como juega el niño sin saber que juega.

Desde ahí veríamos el color de las cosas y **no solo las rigideces de nuestros pensamientos**, viviríamos mas gozosos, tendríamos menos dogmas e ideologías y mas experiencias.

Si nos **aligeramos con la humildad** seremos bendecidos con sus frutos, dulces y nutritivos, aunque de maduración lenta: aceptar lo que s, aceptar lo que somos y aceptar a todos lo que son.



LECTURA

He sido hija y he dejado de serlo, he perdido a un hermano con quien no supe tejer lazos cercanos, he criado cinco hijos y los he dejado libres. He sido exitosa y fracasada.

He calentado mi corazón con amor y he experimentado la pérdida. Convivo con el misterio de la vida y el anhelo de crecer en amor y aceptación, EMPEQUEÑECIÉNDOME.

Porque si hoy apareciera un genio y me ofreciera tres deseos le pediría crecer en aceptación de la realidad, en fe y en humildad.

Ejercicio. Reescribir el texto con sus propias ideas.



¿EXISTE EL ENVEJECIMIENTO LÚCIDO?

- Esculpir cada etapa de nuestra vida como la mas **bella obra de arte posible**.
- Deseo **parecerme a mi abuela** que desprendía sosiego a pesar de los reveses recibidos porque no se oponía a lo que es. Que desde su dignidad no se tomaba demasiado en serio sus propios asuntos. Tolerante, abrazadora, hospitalaria. No vivía del juicio ni de la comparación. Vivía con ligereza y sencillez.
- **Ambicioso**, lo sé. Porque no debe ser fácil mantener un buen talante cuando los terrenos se enfangan.



- Envejecer con sentido y de manera consentida, **integrado las limitaciones** que impone el paso del tiempo.
- Los ancianos que han sabido ir **soltando, aligerando y cerrando ciclos** tienen menos tendencia al sufrimiento y a la queja porque han comprendido que carecen del control. En ellos hay un deslizarse en el vivir que acontece en cada instante, como cuando eran niños: **Confían.**
- Ejercicio para ayudar a discernir





PREGUNTAS ESENCIALES CAPACES DE ILUMINAR EL ENVEJECER

- ¿Me guía el amor esencial que está en mí y en todos?
- ¿Cuánto estoy respetando la vida y todas sus manifestaciones?
- ¿Agradezco en mi interior lo recibido de los que me precedieron?
- ¿Qué hago para dejar un mundo cuidado para los que seguirán en él cuando me vaya?
- ¿Sigo identificado con mis pequeños deseos y temores o he podido trepar un poco a otro espacio interior mas amoroso y silencioso?



ENFERMAR SANAMENTE

- Lo habitual en el **proceso de enfermedad** es iniciar con una disminución de actividad. Esa que nos sirve de pretexto para descuidar nuestra salud, entonces aparece la introspección, las nuevas preguntas y jerarquías.
- En segundo lugar toca aprender a **relacionarse con la enfermedad** y con los profundos cambios que nos pueda imponer. Adiós a la autosuficiencia, a subir a un avión, a comer lo que yo quiera...
- Afirman los expertos que el descubrimiento del **sentido de la experiencia de la enfermedad** ayuda a los pacientes a acomodar su distrés y los conduce a la trascendencia del sufrimiento.
- Nos toca **adentrarnos en nuestras profundidades**, volver a recorrer la propia biografía, descubrir nuestros miedos. Trabajar para dar sentido a lo vivido. Es un camino empinado.



- Los tanatólogos aseguran que para estar preparados para morir no hay nada como llegar al final sintiendo que se ha vivido **una buena vida**.
- No la mejor, ni la mas exitosa, ni la mas fácil sino **la mas auténtica**, en sintonía con lo que queríamos hacer con hondura, afecto, reconciliación, libertad y contacto con lo esencial: que seamos capaces de **IDENTIFICARNOS CON LA PARTE REAL DE NUESTRO SER- NUESTRA ESENCIA, NUESTRA ALMA**- antes de que abandonemos el cuerpo físico.
- Ejercicio para reconocer lo importante.





CONCIENCIAR NUESTRA PROPIA MORTALIDAD

- En la preparación de nuestra muerte nos ayudará el haber estado entregados a nuestra propia vida. Haber aprendido a **perder** ;haber tenido la experiencia **meditativa**, contemplativa o de oración; haber contado con la compañía de **personas amorosas** y auténticas; intuido el **aroma de la trascendencia**.
- Pero efectivamente el tránsito a la muerte es tan **incierto** que quién sabe como lo haremos.
- La terapia Gestalt nos propone practicar ese **baile** connatural con la vida: acoger- retirarse, protegerse- abrirse, abrir-cerrar, abrazar-soltar, sin mantener posturas permanentes.

Ejercicio: Hacer conciencia de estas actitudes.



- “OJALÁ LA MUERTE NOS PILLE VIVIENDO” En pleno gesto de **SER**, en plena **compostura de dignidad** y **orientación a la vida**, apurando los últimos sentimientos que nos regala esta existencia , experimentando la **sabiduría del tránsito de la despedida** en lugar de que nos sea arrebatado con un fallecimiento instantáneo. Ese es mi deseo.



LECTURA

Cristina Dicuzzo, psicoterapeuta gestáltica nos regaló el diario, profundo y honesto, que escribió durante la enfermedad que la llevó a la muerte y en el que recoge los vaivenes de un proceso de desnudez y encuentro con lo esencial.

“Lo cierto es que no sabríamos vivir con la conciencia presente de la posibilidad de la muerte en cada momento. Lo viviríamos con mucha angustia y no es algo que yo proponga.

Pero no estaría mal, de vez en cuando, parar un poco, quitar el freno del acelerador y situarnos en la posibilidad de que la muerte podría llegar en cualquier momento y plantearnos:¿qué quiero decir y a quién? ¿qué tengo pendiente a nivel afectivo que necesita atención y mi tiempo? ¿qué necesito para quedarme tranquila y con quién?



Aunque nos quede lejos la opción de llegar a celebrar las despedidas, podemos intentar abrir paso a la sencillez de lo natural, a la confianza que nos sostiene y a la posibilidad de que cuando se acerque el momento final pueda surgir en nosotros una especie de nueva comprensión del tiempo y del espacio que nos ayude a abandonar; un nuevo entender, que se desvele en ese momento, un mirar con ojos diferentes y con estrenada capacidad para soltar lo vivido con sosiego.

Los seres humanos podemos ser capaces de transitar la enfermedad y la muerte encomendados y entregados. En nuestra posición existencial actual nos resulta complicado captar.

Ejercicio de fantasía sobre el propio funeral





IDEA FALSA

Tendríamos que revisar **la idea falsa**, demasiado extendida, de que la vida tiene que ser dulce, fácil, justa y exenta de aflicción.

Más bien tendríamos que estar de acuerdo en que la vida está configurada de tal manera que, en algún momento, todos seremos lastimados por reveses y nos veremos **confrontados a transitar el camino de la pérdida y el duelo**.

Y si nos **resistimos** y no lo hacemos, entonces, penosamente, desembocaremos en el **camino del sufrimiento**. (una muerte conlleva dolor, sentirnos víctimas de ella conlleva sufrimiento porque nos hace débiles, soberbios, invisibles, duros, congelados.....)



NUDOS

Si uno se empeña, alrededor de la pérdida vivida se puede edificar una existencia de **resentimiento, victimismo, venganza** o cualquier otra posición similar.

Este tipo de persona vive amparada en un **esquema personal de justicia**(esto es bueno- esto es malo, esto tiene que ser-esto no tiene que ser) y evita entrar en el dolor creando escudos emocionales.

Ejercicio para salvar atascos emocionales





EL BIEN FLUIR

A continuación un texto que explica la actitud del bien fluir.

Lo sucedido me **lastimó**, me **hirió** profundamente. Me he visto obligada a atravesar un desierto y a hacer un **extenuante proceso** para poder **aceptarlo**.

Pero como lo vivido me ha **marcado hondamente** trataré de aprovecharlo como **aprendizaje**, como experiencia de **fuerza**, e incluso buscaré como **apoyar a otros** en tránsitos semejantes al mío.



CUATRO FOGATAS PARA ABRIGAR EL ALMA

- Tras los duros combates de la vida nace en nuestro ser una nueva llamada: a **profundizar** (momento bienaventurado en el que nos adentramos en nuestro interior). Este movimiento nos lleva a la renovación.
- ¿Si supiéramos, de corazón, que la **vida es esencialmente buena** y tiende al crecimiento, aún cuando atravesamos momentos turbulentos!
- En la marcha por este sendero de **“regeneración interior”** hay cuatro disposiciones vitales que nos son de gran ayuda.



1.- VIAJAR CON EQUIPAJE LIVIANO

- Quien haya transitado el camino de Santiago reconocerá la orientación de estas palabras.
- En la **mochila existencial ligera** no cabe la densidad de las tendencias narcisistas con las que engorda el yo limitado. Estas tendencias son muy pesadas y no permiten avanzar ni alcanzar el otro extremo del túnel.

Ejemplos: el profeta que está motivado por ser caudillo (en lugar de la motivación de referir su visión); la madre... el profesor.... el presidente....



2.- IMPLICAR AL CUERPO

- Hay personas que **apenas se relacionan con las necesidades de su organismo**, como si vivieran en la azotea de su mente.
- El **cuerpo es apoyo e inteligencia natural**. A la hora de restaurar los efectos del dolor, el cuerpo es faro, guía y tierra. Pero en el camino de regeneración nuestras creencias estereotipadas nos dificultan relacionarnos con él.
- Por eso es necesario **implicar al cuerpo en el proceso de crecer**, para que junto con las emociones adaptativas y los pensamientos maleables actúen de modo de caldero alquímico capaz de reconectarnos con la alegría y la paz.



3.- EXPERIMENTAR EL SOSTÉN DE OTROS

- Contar con la **presencia de buenos amigos** para ser apoyo y acompañantes es un precioso obsequio.
- La actitud ideal: sin hacer demasiado ruido, sin dirigir, sin imponer juicios o proyecciones, acomodándose a las dinámicas existenciales del otro, **escuchando cuando quieran hablar** y abrazando cuando se rompen y lo precisan, sin tratar de empujar o acelerar el proceso.
- También existen actitudes equivocadas...



4.- VISLUMBRAR QUE LA CORRIENTE DE LA VIDA LLEVA A BUEN PUERTO

Mantener la esperanza en que **el futuro siempre nos acoge**. Cuando hay tormenta toca mojarse y muchas veces enfriarse y resfriarse. Vienen las lluvias por un mes? Pues que vengan, que ya pasarán y entonces se usarán las fuerzas que no se hayan malgastado en maldecir o lamentarse, en desmontar lo viejo y construir lo nuevo.

Hablémosle al dolor: “No te busco, ni te deseo”, pero si llegas a mi piel - DOLOR - **intentaré ver el ritual de renovación** que pongas ante mí.

Digo que lo intentaré porque, siendo honesta, no sé cómo transitaré el proceso en el día a día. Sin embargo, quiero optar por la vida y mantener una mirada consciente y atenta.



ESPIRITUALIDAD RELIGIOSA

- En la Sagrada Escritura **no encontramos** una exposición sobre el sentido de las enfermedades. Sobre ellas podemos tener diferentes y no excluyentes interpretaciones: por la fragilidad humana y como consecuencia de un estilo de vida equivocados.
- La experiencia de Jesús, que **sufrió y murió injustamente**, nos permite hacer experiencia de su presencia en el encuentro con Él.
- **El sufrimiento es ocasión de crecimiento espiritual** y de salvación para los que rodean al enfermo ya que este difunde un sentido de paz, de fe, hace brotar la solidaridad y abre la esperanza.



ESPIRITUALIDAD RELIGIOSA

- Los **Sacramentos de Sanación**. (Los Sacramentos son momentos de encuentro entre Dios y sus hijos).
- **Penitencia y Unción de los enfermos** son considerados por la Iglesia como sacramentos de sanación desde el punto de vista espiritual (no físico) porque comunican la Gracia, es decir, la fuerza y la luz del Espíritu Santo para que la persona, reconciliada con su pasado, empiece una vida nueva y viva con mas valor el tiempo de la enfermedad, dando sentido cristiano al sufrimiento que no puede ser eliminado.



- Frente a las dificultades provocadas por la enfermedad (físicas, dependencia, mundo emocional perturbado...) el Sacramento, vivido con **confianza en Dios, se transforma en “acogida”** de la fortaleza del Espíritu Santo que **“ayuda” “concede la salvación” y “conforta”**.
- Los parientes tendrán necesidad de elaborar su duelo, recomenzar su vida. La **dimensión espiritual** tiene en estos momentos una importancia determinante para **ofrecer alivio, valor, gusto y ganas de seguir caminando por la vida.**



- El Viático
- Cuando los cristianos pasan de esta vida, son confortados por el cuerpo y la sangre de **Cristo, como viático**, y en esta forma poseen la prenda de la resurrección que el Señor prometió: “El que come mi carne y bebe mi sangre tiene vida eterna y yo lo resucitaré el último día”.
- Debemos de tener claridad de que la **Unción es un sacramento de vida** (cuando la persona está consciente y lúcida) y el **Viático como Sacramento de los moribundos**.



QUIERO FINALIZAR CON MI MAS FERVIENTE DESEO DE QUE CUNDO LA ADVERSIDAD NOS VISITE SEAMOS CAPACES DE **INCORPORAR CON DIGNIDAD** LA FRUSTRACIÓN, DE **COMPRENDER LA TRANSITORIEDAD** DE LOS HECHOS Y DE **CRECER EN SABIDURÍA** PARA **VIVIR CON HUMANIDAD Y EVOLUCIONAR ESPIRITUALMENTE.**

Deseo que la **PRESENCIA AMOROSA** que nos contiene nos bendiga con una travesía larga y fértil en sabiduría liberadora, esa que nos regenera tras los dolores de la pérdida.



Bibliografía

- **El poder del dolor**; Paloma Rosado; Edit. San Pablo.
- **Curar, cuidar, consolar**; P. Sivio Marinelli; Edit. PPC.
- **Ser en plenitud**; Anselm Grün; Edit. Sal Terrae.