



PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
FACULTAD DE FILOSOFÍA Y TEOLOGÍA
ESCUELA DE TEOLOGÍA

DISERTACIÓN PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIATURA EN
SAGRADA TEOLOGÍA

TÍTULO DE LA DISERTACIÓN
EL DUELO ANTE LA MUERTE DE UN SER QUERIDO

AUTOR: LIDER LEONARDO MERINO Q.

DIRECTOR: P. DAVID DE LA TORRE, SS.CC

AGOSTO, 2014
QUITO-ECUADOR

AGRADECIMIENTO

Como sencillo gesto de agradecimiento, dedico el presente trabajo en primer lugar a Dios por darme la existencia e inspirarme a seguirlo y servirlo por medio de su hijo Jesucristo y de su madre Santísima la Virgen María.

En segundo lugar a mis padres quienes me inculcaron desde niño el cariño y respeto hacia los valores espirituales y me enseñaron el camino para llegar a ellos por medio de la oración. A mi padre terrenal quien descansa en la paz del Señor, esperando la resurrección; a mi madre quien gracias a su ejemplo y fortaleza forjó en mí el temple de servicio a los demás; a mis hermanos carnales que siempre estuvieron presentes en diferentes momentos y circunstancias de mi vida; a mis amigos y maestros, en especial al P. Wolfgang Schafft y al P. César Dávila por ser mis guías, directores espirituales y fuente de inspiración en mi tarea de pastor de almas y a muchas personas tanto nacionales como extranjeras, que por su ejemplo de vida han sido testimonio vivientes de fe y del mensaje de paz y amor que Cristo trajo al mundo.

Finalmente al P. David de la Torre SSCC, compañero de aulas y hoy director de esta disertación, por su valiosa dirección y apoyo, a todos los profesores y personal administrativo de la facultad de filosofía y teología incluso a quienes ya no se encuentran, los llevo en mi memoria por siempre. Deseo expresar un especial agradecimiento al Dr. Efrén Santacruz CJM y al P. Efrén Vivar SDB por contribuir con sus conocimientos en esta investigación.

A todos mi mayor reconocimiento y gratitud.

ÍNDICE

Agradecimiento	
Introducción.....	1

CAPÍTULO I

LA MUERTE, EL DUELO, DESDE UN ÁMBITO ANTROPOLÓGICO Y FILOSÓFICO

1.1	El hombre ante la muerte.....	4
1.2	La muerte en la Filosofía existencialista y Griega.....	11
1.3	Definición de la palabra duelo.....	18
1.3.1	Etapas en el proceso del duelo.....	22

CAPÍTULO II

ASPECTOS ESPIRITUALES Y RELIGIOSOS DE LA MUERTE

2.1	Muerte en la tradición del pueblo Judío	27
2.2	La resurrección de Cristo y la nuestra en el Nuevo Testamento.....	30
2.3	¿Con qué cuerpo resucitarán los muertos?.....	33
2.4	¿Cómo ser testigos y anunciar la resurrección de Cristo hoy?.....	36

CAPÍTULO III

FORMACIÓN DE EQUIPOS DE ACOMPAÑAMIENTO ESPIRITUAL EN EL PROCESO DEL DUELO

3.1	La providencia Divina y el dolor.....	40
3.2	El duelo en la vida de Jesús de Nazaret.....	41
3.3	¿Qué es un equipo de apoyo en el duelo ante la muerte de un ser querido?.....	43
3.4	Fuentes donde se nutrirán y formarán permanentemente los equipos de apoyo.....	46
3.5	Jesús desde sus gestos y palabras modelo por excelencia a seguir.....	49
3.6	Estrategias para el buen funcionamiento del equipo de apoyo.....	51
3.7	Consejos prácticos para conducir una reunión con eficacia.....	54
	CONCLUSIÓN.....	56
	BIBLIOGRAFÍA.....	57

INTRODUCCIÓN

Después de siete años de experiencia como capellán del Hospital South Eastern Sídney Ilawarra, en Sídney Australia, pude conocer de cerca muchas historias y realidades que traían consigo el dolor humano, ante la triste realidad de conocer el diagnóstico de una enfermedad terminal o la pérdida de un ser querido, familiar o amigo.

En muchas historias hay pérdidas únicas, porque nadie vive una pérdida como “yo” la vivo; por este motivo cuando hablamos de duelo, cada persona lo vive de una manera singular. Además el duelo no solo está relacionado con la muerte sino con muchos otros factores, por ejemplo perder una relación afectiva, enterarse de una situación que cambia nuestra realidad: como perder el empleo, el divorcio, el encarcelamiento, etc. situaciones que nos pueden ocurrir a todos a lo largo de la vida.

En esta disertación, deseo compartir un acercamiento a las personas que están viviendo un duelo o una preparación para el mismo.

Me pregunté constantemente ¿Qué es la muerte? ¿Cómo se asimila la muerte de un ser querido según la etapa de la vida en que ésta ocurra? ¿Qué repercusión tiene en la vida familiar e individual? Y la respuesta la encontré en las sagradas escrituras donde no hay un párrafo igual al que escribió el Apóstol San Pablo a la Iglesia de Roma, acerca de cómo entró el pecado en el mundo y por el pecado la muerte. *“Por el pecado de Adán reinó la muerte. Por un solo hombre, Jesucristo, ha abundado la gracia en beneficio de muchos”.* (Rom 5,12)

Adán y Jesucristo son como dos cabezas o troncos de la raza humana, el primero la conduce a la perdición, el segundo le devuelve todos los dones perdidos.

Dentro del plan divino está prevista la presencia de Cristo en la humanidad. Su nacimiento, su vida, su mensaje, su muerte, su resurrección, es una obra totalmente divina. Dentro de estos mismos planes está previsto el pecado de Adán y sus consecuencias, entre ellas, la muerte física y la espiritual. Cuando el mismo Cristo se inserta en el árbol de la humanidad caída, la humanidad toda se renueva. Los frutos de este árbol producirán vida eterna y la segunda muerte quedará vencida.

He dividido esta disertación en tres capítulos: El primero es una visión de la muerte y el duelo desde los diversos aportes que la humanidad ha elaborado, desde el punto de vista de la filosofía y la antropología física y la ciencia de hoy, estas ciencias tienen que ver con la finitud de la vida humana, ponen todos los medios a su alcance para prolongar la vida y evitar temporalmente la muerte.

El segundo capítulo, abordo la presencia histórica de Jesucristo según el testimonio y enseñanzas de San Pablo a la comunidad de los Corintios. Cristo, nos ha mostrado el sendero ante la muerte pero nos brindó algo nuevo y novedoso, la Resurrección. La misma que nos alienta y vuelve a nosotros una esperanza ya no antropológica sino una esperanza escatológica, que se repite en cada momento histórico y se actualiza en nuestra vida personal.

Finalmente en el tercer capítulo expongo clara y concisamente el posible acompañamiento espiritual a los deudos ante la muerte de un ser querido, desde los gestos y palabras de Jesús que se encuentran en los evangelios. Así mostrar cómo la muerte de un ser querido además del desgarrar que sentimos, nos puede enseñar a vivir con esperanza y a humanizarnos.

La creación de un grupo de Apoyo ante la muerte de un ser querido, se inspira en primer lugar en Cristo, en coordinación con su Párroco o director de alguna entidad hospitalaria o clínica. La finalidad de este grupo es dar seguimiento, apoyo y acompañamiento espiritual a todo tipo de personas, sin importar su condición social y económica peor aún religiosa. Así mostraremos desde la verdadera vocación a la que está llamada la Iglesia: *“Por medio de nuestro Dios Padre y la eficacia de vuestra fe, la difícil tarea de vuestra caridad y tenacidad de vuestra esperanza en Jesucristo nuestro Señor” (1 Ts 1,3)*

Pido al Señor para que todos quienes lean este trabajo investigativo les permita entender que la muerte es sólo un episodio más de la vida humana, que la vida verdadera la del espíritu continúa más allá y se han señalado los caminos para descubrirla.

CAPÍTULO I

LA MUERTE, EL DUELO, DESDE UN ÁMBITO ANTROPOLÓGICO Y FILOSÓFICO

Decimos siempre que la muerte es un misterio indescifrable, un problema sin solución, algo que no vale la pena ni siquiera entender peor aún explicar. Muchos creen que el enigma de la muerte está fuera de nuestro alcance, que el espíritu humano no tiene poder de penetrar en este misterio.

Descifrar el enigma de la muerte y el más allá, es uno de los problemas más complejos que ha tenido el ser humano y se requiere abordarlo con sutileza y esperanza tanto humana como espiritual. En el presente siglo el aporte de la ciencia con respecto a la muerte ha tomado un giro favorable brindando atención médica y psicológica a las personas en caso de un duelo mal elaborado. El aporte de los psicólogos, filósofos, psiquiatras, biólogos, sociólogos, médicos y demás científicos, contribuye poderosamente a cambiar la actitud de los seres humanos frente a la muerte.

“Todo intento filosófico (y Antropológico) por encontrarle sentido a la vida y al hombre recae en una reflexión sobre la muerte”¹

Las circunstancias que rodean a la muerte tales como: dolor físico, ansiedad, pesadumbre, interrogantes, zozobra...etc., con la ayuda de la ciencia han sido superados en cierta medida gracias a los fármacos.

Hoy quienes se encuentran ante el umbral de la muerte, pueden ser asistidos por un equipo de médicos, anestesiólogos, enfermeras, psicólogos, etc. con el fin de dignificar su paso al más allá. Existen hospitales y clínicas especializadas para moribundos que disponen de instrumentos sofisticados para prolongar la vida humana.

Para lograr una mejor comprensión de la muerte, es preciso considerar su contraparte, es decir lo que significa la vida desde la perspectiva de la antropología física, pues ello ayudará a entender hasta qué punto la vida es afectada por la muerte. Si el hombre en vida está compuesto de cuerpo y alma, así mismo hemos de considerar que en el proceso de la muerte están presentes estos dos elementos.

¹ CAMUS, A. *El mito de Sísifo*, Madrid, Ed. Alianza, 1996, p. 68

En este capítulo emplearé la palabra “muerte” y será para referirme al cuerpo físico.

En las Sagradas Escrituras y los documentos de la Iglesia se menciona también la “Segunda muerte” para expresar metafóricamente, aquella “muerte espiritual” que se produce por la pérdida de la comunión con Dios causada por el pecado. Esto significa que la “segunda muerte” afecta al espíritu que es inmortal.

No se puede ignorar la repercusión de la muerte en la vida familiar e individual, pues genera dolor psicológico y está presente en familiares y allegados de los difuntos. Es entonces cuando los miembros de un equipo de apoyo tienen la posibilidad de extender la mano y ofrecer un acompañamiento espiritual de manera individual y grupal a las personas afectadas por el dolor en su parte física, emocional y espiritual durante el proceso del duelo.

Ésta es la vocación y misión que ha tenido, tiene y tendrá la Iglesia de hoy.

1.1 El hombre ante la muerte

La ciencia es una de las formas más elevadas del quehacer espiritual pues está ligada a la actividad creadora del intelecto, forma suprema de nuestra condición humana. (René Gerónimo Favalaro)

En la filosofía, la antropología y la ciencia, convergen varias formas de analizar la muerte. Desde la perspectiva de las ciencias humanas, podemos abordar la muerte tomando en cuenta al hombre en forma integral considerando todas sus facetas. La muerte entonces se nos presenta como “objeto-sujeto” de estudio para conocer el camino por el cual la humanidad ha trazado su existencia.

“A lo largo de la historia, la muerte ha estado presente de una u otra forma en el pensamiento del hombre, ya sea como acontecimiento (social, religioso, político, etc.), como registro en la memoria, como abstracción o como reflexión filosófica o científica”.²

² PRICHARD, Evans, *Antropología social*, Ed. Nueva visión, Buenos Aires, 1973, p. 134

Ninguna ciencia ha podido trascender e ir más allá de las fronteras de la vida, de los sentidos, lenguaje o del mundo en que vivimos y nos movemos. La muerte tiene ese límite. Entonces la ciencia no puede saber ni conocer qué hay exactamente después de la muerte. Sin embargo la muerte es un componente primordial, que sustenta, fundamenta y forma parte de la vida. En este punto cabe preguntarse: ¿Qué es la muerte?

“La muerte biológica o desaparición del individuo vivo y reducción a cero de su tensión energética consiste en la detención completa y definitiva, es decir irreversible de las funciones vitales, especialmente del cerebro, corazón y pulmones; a la pérdida de la coherencia funcional sigue la abolición progresiva de las unidades tisulares y celulares. La muerte opera, pues a nivel de la célula, del órgano, del organismo y, en última instancia, de la persona en su unidad y especificidad.”³

Adicional a la definición de la muerte biológica, podríamos también analizarla como un fenómeno cultural.

“La muerte es el gran proyecto, es el fin totalizador. En la muerte acaba la conciencia del hombre, diluyéndose en lo desconocido. La muerte es, en parte, metafísica, pero también es acontecimiento, aleatoriedad, focalización, accidente, la muerte es hegeliana, pero también es nietzscheana; es dialéctica y eterno retorno a la vez. Es el punto cero de nuestro mundo, es el momento que no podemos aprehender.”⁴

La muerte somete al reino vegetal, animal y mineral e incluso hasta los seres celestes. Pero los humanos somos los únicos seres que tenemos la capacidad de reflexionar sobre la muerte; es más somos incluso conscientes de nuestra propia muerte. La muerte nos hace conscientes de que no somos eternos, sino seres meramente transitorios en este plano terreno. A más de ello la muerte tiene un significado cultural muy profundo pues las actitudes que han desarrollado diversas culturas, que incluyen, costumbres, ceremonias, ritos, etc. han revelado las dimensiones sociales que implica la muerte.

³ CASTRO, M. *Tanatología, La familia ante las enfermedades y la muerte*, México, Ed. Trillas, 2008, p. 32

⁴ MORÍN, E. *El hombre y la muerte*, Ed. Kairos, Barcelona, 1999, p. 68

Por ello considero importante reflexionar sobre el tema de la muerte en los distintos grupos sociales. Hablar de ella implica hacer conciencia de nuestra susceptibilidad como seres vivos y estar listos a las reacciones emocionales que ésta trae consigo. No olvidemos que la construcción de nuestros pensamientos está en relación con el grupo social al que pertenecemos, pues el bagaje cultural influye en la forma en que reaccionamos ante las experiencias que se nos presentan.

Debemos ver a la muerte tal cual es, ella no se encuentra “fuera de nosotros”, como nos presenta la sociedad sino como un auténtico elemento que constituye nuestro ser y nuestro mundo. Desgraciadamente en los proyectos educativos actuales no se contempla ni el sufrimiento, ni el fracaso, ni la misma muerte porque a la mayoría de personas nos preparan solamente para el triunfo y el éxito y no estamos preparados para lo inevitable y doloroso, de tal modo que cuando nos encontramos con alguna limitación, nuestra frustración es tan grande y los recursos que poseemos son tan escasos que las consecuencias pueden ser desastrosas.

Intentar una mejor comprensión del significado de la muerte, requiere considerar necesariamente su contraparte: lo que significa la vida. El sentido de la muerte se encuentra en la vida misma. En la vida estamos constantemente expuestos a enfrentar la muerte de los seres que nos rodean y nuestra propia muerte. La vida toma sentido cuando a la muerte se la ve como un camino. Morir no es otra cosa que cambiar de estado y el buen morir lo podemos considerar como el estar dispuestos con una profunda humildad a despedirnos de la vida, a entregar la existencia que nos fue dispensada.

“En la vida encontramos el significado de la existencia y en la muerte hallamos el significado de la vida; el convencimiento de nuestra muerte nos impulsa a trabajar, a hacer, a producir, amar, sin posponer nuestro destino. La presencia de la muerte nos pone frente a nuestra responsabilidad, que es la de hacer de la vida el sentido mismo de la existencia”.⁵

⁵ D’HYBER, H. *Geriatría*, Edit. El manual Moderno, México, 2006, p. 615

Pero ¿cuál es el sentido de la vida? Personalmente dudo que exista un médico, psicólogo, psiquiatra, que pueda contestar a esta pregunta en forma concreta y precisa pues el sentido de la vida es relativo y difiere de una persona a otra de acuerdo a su cultura, lugar y tiempo.

En mi experiencia como capellán en el hospital Illawara, mediante un estudio llevado en el departamento de moribundos, se reveló que el 55 por ciento de ellos se cuestionaban en mayor o menor grado sobre el sentido de su existencia. En otras palabras, más de la mitad habían experimentado la pérdida del sentido y significado mismo de la vida.

Mi mayor aporte a este grupo de personas fue lograr un cambio radical en la actitud que estas personas tenían hacia la vida, para que pudieran afrontar la muerte en una forma positiva. Para lograr este objetivo decidí primero valorar mi propia vida y luego ayudar a los demás a valorar la suya propia.

“Tenemos que dejar de hacernos preguntas sobre el significado de la vida y, en vez de ello, pensar en nosotros como en seres a quienes la vida les inquieta continua e incesantemente”⁶

Para dar una respuesta certera a la pregunta por el sentido de la vida tiene que ir acompañada no solamente de preceptos puramente teóricos sino de un testimonio de vida transparente. En definitiva vivir significa asumir la responsabilidad de encontrar una respuesta correcta a los problemas y circunstancias que la vida nos asigna continuamente a cada individuo.

Finalmente el significado y comprensión de la vida no excluye a la muerte, al contrario está plenamente involucrada y van de la mano.

“La muerte es el destino inevitable de todo ser humano, una etapa en la vida de todos los seres vivos que - quíerese o no, guste o no - constituye el horizonte natural del proceso vital. La muerte es la culminación prevista de la vida, aunque incierta en cuanto a cuándo y cómo ha de producirse; y, por lo tanto, forma parte de nosotros porque nos afecta la de quienes nos rodean y porque la actitud que adoptamos ante el hecho de que hemos de morir determina en parte cómo vivimos”⁷

⁶ FRANK, Víctor, *El hombre en busca de sentido*, Ed. Herder, Barcelona, 1999, p.113

⁷ MOYA, Luis, *Tratados como personas hasta el último momento*, Artículo, [http: muerte digna.org/ textos](http://muerte.digna.org/textos). (Acceso: 20 diciembre 2013)

La muerte se convierte en el destino inevitable de todo ser humano. La muerte es una etapa final de la vida que constituye parte natural del proceso vital. Siendo la muerte la culminación prevista de la vida, ella se presenta en forma incierta en cuanto a cuándo y cómo ha de producirse. Forma parte de nosotros y afecta a las personas que nos rodean. La actitud que adoptemos frente al hecho de la muerte determinará en parte como hemos de vivir. El dolor y la muerte no son obstáculos para la vida, sino dimensiones o fases de ella.

Los filósofos occidentales tienen este principio: “Donde hay vida, hay movimiento”. El movimiento es el signo distintivo de la vida. Donde no hay movimiento simplemente no hay vida. No se trata de un movimiento que recibe desde afuera un ser, sino un movimiento propio del ser que se mueve, que nace y se realiza desde el interior del mismo ser. Los filósofos griegos fundamentándose en este principio, definieron la vida como “*motus ab intrínseco*” (movimiento que viene desde adentro).

“Esta cualidad propia del ser vivo es el principio y la meta final de su movimiento. Todo ser viviente tiene como finalidad propia la conservación y el desarrollo de su forma espacio-temporal; por esto está más abierto que lo inanimado hacia su mundo en entorno.”⁸

La vida según su manifestación tiene gradualismo. Así, la vida del reino vegetal está limitada al lugar que ocupan los seres del reino vegetal; la vida del reino animal ya no tiene esta limitación por el lugar que ocupa, pues los seres de este reino se mueven por sí mismo y pueden entrar en contacto con lo individual. La vida del hombre en cuanto al cuerpo, se caracteriza por participar de las propiedades del reino vegetal y animal y además por poseer la mente para razonar, la voluntad para querer, la conciencia para discernir. Posee además el espíritu para la percepción del mundo espiritual.

⁸ MÜLLER, Max-Aloys, Halder. *Breve diccionario de Filosofía*, Ed. Herder, 1986, p. 184

La ciencia de hoy, especialmente la biología, a través de varios experimentos de laboratorio ha llegado a la conclusión de que el 99.9% de la materia que forma el universo es energía en movimiento, esta energía es lo que conocemos como vida. La vida es una energía integrada de protones, neutrones, electrones y además elementos atómicos, en constante movimiento en toda la materia del mundo físico, presente en las formas del universo material. El movimiento en todas las formas es constante, sin interrupción.

“Dado que el movimiento anima todas las formas del universo, la muerte está ausente de estas formas. En consecuencia, no se produce la muerte en ninguna de las formas o elementos en que se descompone el cuerpo humano después de la muerte. Todos estos nuevos elementos continúan en movimiento, para dar lugar a otras nuevas formas también en movimiento y así sucesivamente.”⁹

Esto prueba que el universo físico no es un universo inerte, sino dinámico, que vive en la complejidad de todas sus partes. Los filósofos occidentales están de acuerdo que la muerte es un paso más en el proceso de la manifestación de la vida del universo físico.

Con frecuencia, se ha especulado negativamente sobre la miserable condición del hombre, desde su nacimiento hasta la muerte. Para muchos la vida es como una vela encendida que día a día se consume irreversiblemente, como los juegos pirotécnicos que se encienden y apagan, es fugaz como una nube viajera que se esfuma cuando pasa. Es un error ver a la vida desde este punto de vista negativo.

Tanto la vida como la muerte deben ser asumidas desde una perspectiva saludable, positiva y provechosa. Pero ello depende de cada uno de nosotros en crear un estado de conciencia positivo o negativo en que vivimos actualmente.

⁹ DÁVILA, César, *Mi hermana la muerte*, Ed. AEA. Quito, 1993, p. 68

San Agustín en sus “Confesiones” recuerda la muerte de un amigo que se le “clavó en el alma como un disparo” ese hecho conmovió profundamente sus cimientos de su existencia humana cuando apenas tenía 19 años de edad. Al terminar el relato afirma:

“Factus erant ipse mihi magna quaestio” (Yo mismo acababa de convertirme en el gran problema) ¹⁰

La muerte es precisamente la “crisis” suprema del hombre y, la pregunta clave a formular no es precisamente ¿en qué consiste la muerte?; sino ¿qué significa la muerte para un ser que debe realizarse con otros en el mundo? La antropología afronta esta situación límite y entiende nuestra condición humana.

“El sentido integral de la vida humana tiene que incluir el destino de los muertos. En efecto, la existencia del hombre está en vías de realización, o no se resuelve el problema de su existencia. Sólo se ha preguntado de verdad ¿qué es el hombre; cuando la pregunta implica: ¿qué es el hombre definitivamente?” ¹¹

Si entendemos la existencia del hombre como un caminar hacia la nada, al final fracasaría nuestra autorrealización; vivir reconciliados con la nada, la desaparición total, sería vivir reconciliados con el absurdo. La resistencia o incapacidad para aceptar la propia finitud, unidas a la falta de fe en la vida futura, revelan la superficialidad en la que vivimos hoy, unido al vacío existencial como un fenómeno muy extendido en este siglo.

Si miramos a la muerte desde un ángulo parcial e incompleto y si la relacionamos con el mundo estrictamente material, se la considera como una fatalidad, un absurdo, algo “contra natura” que no tiene explicación, como un suceso nefasto que altera profundamente la armonía del hombre y del mundo en que vivimos.

¹⁰ SAN AGUSTÍN, *Confesiones*, Biblioteca de autores cristianos, 2010, Madrid, Libro IV, p. 4,9

¹¹ BUSTO, J.R., *Liberados de la muerte*, Ed. Sal Terrae, Cantabria, 1998, p. 41

Es necesario un cambio urgente de mentalidad sobre estas cuestiones de trascendental importancia y estamos en la obligación de mirar las cosas con mayor profundidad. Hemos de aprender a diferenciar entre lo temporal y lo eterno, como dice San Pablo de Tarso:

“Las cosas visibles son temporales, las invisibles son eternas” (2 Co, 4,18)

La muerte no es la aniquilación ni la puerta hacia la nada. No es una aventura hacia un mundo desconocido. Tenemos que mirar más allá de la vida presente, porque más allá de la muerte, que es algo meramente temporal, está lo eterno. La muerte por lo tanto no es un error de la creación, no es la aniquilación ni la puerta hacia la nada.

“Los existencialistas tienen el mérito de haber subrayado la presencia continua de la muerte en la vida humana. Vivimos muriendo...los “mortales”. La muerte no es sólo un “término” extrínseco al que nos encaminamos, sino una realidad que opera en nuestro interior desde el primer instante de nuestra existencia. La muerte es una “manera de ser” que el hombre asume desde que comienza a existir; diríamos que asecha sin descanso la vida a través de la enfermedad, el sufrimiento, el fracaso, el envejecimiento, la despedida, el abandono... Heidegger y Sartre son pesimistas, trágicos. Pero aun ellos asignan a la muerte la justa importancia: intuyen que la vida no tiene sentido, si la muerte no lo tiene, y viceversa.”¹²

1.2 La muerte según la filosofía existencialista y griega

La Filosofía existencialista: Se ocupa más detenidamente sobre el tema de la muerte. Para Martín Heidegger, (1889-1976) principal defensor del existencialismo moderno, el hombre es en el mundo un extranjero que se precipita a la nada. El presente debe entenderse como un estar abocado a la muerte. Venimos a este mundo, para vivir como extraños, para morir, para aniquilarnos. La muerte es el “cofre de la nada”, un naufragio total. Frente a la angustia, el abandono, el fracaso, la finitud, la culpa y desde luego, ante la interpelación ontológica de la muerte, sostiene que el hombre ha fracasado, la muerte es algo a-racional, el morir es algo que el ser humano tiene que afrontar completamente sólo.

¹² GASTALDI, Ítalo, *El hombre un misterio*, Instituto Superior Salesiano, Quito, 1994, p.362

“También el animal camina inexorablemente hacia la muerte. Pero el sentido trágico de la existencia del hombre, radica en que para él ese avanzar es consciente: el hombre es el único animal que sabe que debe morir...De ahí nace la angustia radical del hombre: la preocupación por la muerte, como pérdida total de mi existencia. Con todo, los hombres, en general huyen de sí mismos, escapan a la angustia, banalizando, trivializando esta realidad”¹³

Por lo tanto para el hombre existir es vivir en el mundo de las “posibilidades” y la muerte significa el cierre total de aquellas posibilidades, es ponerse en contacto con la nada.

¿Cómo comportarnos frente a esta angustia? Enfrentándonos ante la muerte – dice Heidegger- aceptando este naufragio total, no ir hacia el final arrastrado sino llevado por sí mismo. Saber que todo es nada y aceptarlo, de esto nace la auténtica libertad que nos conduce a la tolerancia.

Considera además a la muerte como una parte constitutiva de la vida, porque el hombre desde que nace comienza con el proceso de morir, el hombre comienza a vivir con la muerte. Por lo tanto la muerte no debe ser vivida desde afuera sino en una forma intrínseca a la propia vida del hombre.

“La muerte tiene que ver por tanto con la libertad del hombre, ya que la libertad de ser auténticamente uno mismo se revela en el temor como libertad-para-la-muerte. La amenaza de la muerte no nace del cuándo llegará, sino que nace del no-cubrimiento del hombre en tanto que corre delante de sí. En otras palabras, para que el hombre sea libre es necesario que sea consciente de su finitud, del fin de sus posibilidades, de su ser para la muerte (Sein zum Tode). De esta manera se conducirá por la vida de otra forma, de una forma auténtica y libre, y no diluido en el uno como muchos, impersonal e inauténtico”¹⁴

¹³ HEIDEGGER, Martin, *Ser y tiempo*, México, 1951, pp. 270-300

¹⁴ Armando, *El ser para la muerte en la Filosofía de Heidegger*, 2 de Abril 2010. [http:// eljuegodefilosofar, blogspot.com/2010/](http://eljuegodefilosofar.blogspot.com/2010/). (Acceso: 30 de Diciembre 2013)

Al analizar la cita anterior de Heidegger, me atrevo a formular esta pregunta: ¿Tiene sentido la muerte para Heidegger. Esta interrogante, podría responderse con la siguiente cita:

“Sí. Porque le da sentido a la vida. Sin embargo, al aceptarla como término ineludible, se incapacita para entender la libertad radical. Somos libres sólo para darle sentido a nuestra vida, pero la vida se acaba. La muerte tiene una importancia desorbitada y provoca el centrarse en la realización del sentido que yo quiera darle a mi vida”¹⁵

Jean-Paul Sartre (1905 - 1980) principal representante del Existencialismo del siglo XX, a través de sus libros “El Ser y la Nada”, de sus novelas: “La náusea”, “los caminos de la libertad”, de sus dramas: “Las manos sucias”, de sus cuentos y ensayos evidencia que la muerte no da un sentido de autenticidad sino que vuelve absurda la vida, sin sentido, engendrando la “nausea”. Es un paso que Sartre da frente a Heidegger.

“Es absurdo que hayamos existido y es absurdo que muramos. Todo existente nace sin razón, se desarrolla por debilidad y muere por azar”¹⁶

El hombre forja y marca su propio destino. Así el camino del hombre es incierto, a pesar de que el ser humano tiene intelecto, es el que toma sus propias decisiones y es dueño de su destino.

El camino del hombre es incierto. Él lo forja y se dirige a su propio destino. A diferencia de los otros seres, el ser humano tiene intelecto. A lo largo de su vida, es el mismo hombre, el que realiza decisiones tomando rumbos tan diversos, que ni él se los imagina. Jean-Paul Sartre defiende la teoría no solo del absurdo del morir sino de lo absurdo del vivir. Así como es absurdo existir, dice, es absurdo morir. La muerte es la aniquilación, la vuelta a la nada.

¹⁵ **LOPEZ**, Alberto, *Miedo a la muerte*: [http:// preguntaspolianas.blogspot.com/2012/](http://preguntaspolianas.blogspot.com/2012/) (Acceso: 20 de Noviembre 2013)

¹⁶ **SARTRE**; J.P. *La náusea*, Ed. Época, México, 1968, p. 191

“La vida es proyecto y espera. El término debiera ser fruición y goce y reposo. Pero jamás se llega a ese término. La muerte interrumpe, desde el exterior, la propia realización. Estamos condenados a unas conquistas sin sentido y a unos anhelos sin cumplimiento. La vida es una pasión inútil”¹⁷

¿Qué es lo que propone a pesar de este aparente pesimismo? Jean Paul Sartre propone vivir el presente a pesar del fracaso, del absurdo y de la inutilidad. Pero con una profunda responsabilidad en su vida. El hombre elige lo que quiere ser, lo que implica la conciencia ante esta decisión, que involucra a la humanidad entera.

Tanto Heidegger como Sartre aceptan como una evidencia, que la muerte extingue completamente la existencia personal. De este modo la muerte se vuelve trágica y la existencia pierde su sentido y hasta lo que significa la verdadera libertad.

Dentro de esta misma línea está Carl Jaspers, quien sostiene que existir es caminar hacia la muerte, que entre las múltiples y difíciles situaciones que tiene que enfrentar el hombre está la muerte, que la muerte es la consumación del fracaso de la existencia humana.

En la filosofía Griega destacados filósofos como Sócrates, Platón, Aristóteles, Epicteto y otros, entendieron a Dios como una fuente de una auténtica Sabiduría. La filosofía primitiva no era una ciencia de la pura razón, se extendía más allá, al estudio del hombre espiritual. Esta filosofía divina que se levantó sobre el conocimiento incommovible de la Verdad-Dios es la que nos dará una respuesta al enigma de la muerte y el más allá.

¹⁷ SARTRE, J.P., *El ser y la nada*, Buenos Aires, Ed. Época, 1966, pp. 656-660

“La filosofía es la más divina entre las ciencias porque versa sobre lo divino”¹⁸

Sócrates (470 a.C. – 399 a.C.), parte de una base sólida según la cual, en la vida, debemos actuar con la inteligencia y la voluntad, son condiciones necesarias para tomar cualquier decisión o acción. Pero estas dos condiciones no son suficientes para llegar a un conocimiento integral, necesitamos conocer el corazón del conocimiento para llegar al valor de una verdad.

Esos elementos le dieron a Sócrates la oportunidad de ver con claridad su decisión luego que un jurado lo condenase a muerte. Estaba convencido que era su obligación cumplir esta sentencia a pesar de haber sido injusta y equivocado el fallo que lo sentenciaba. Sócrates comprendió que la muerte le daba una oportunidad de ser completo. Él había llegado a conocerse a sí mismo y esta conducta de enfrentar el final de la vida con naturalidad era su esencia.

Esto es lo que textualmente dijo el filósofo (extracto de "Apología de Sócrates") cuando se dirigió a los jueces que le acababan de sentenciar a muerte:

“Reflexionemos también que hay gran esperanza que la muerte sea un bien, pues la muerte es una de estas dos cosas: ...o bien no es nada, no tiene sensación de nada, o bien, según se dice, es una transformación, un cambio de morada para el alma... Si es una ausencia de sensación es como una noche que se duerme y se descansa sin soñar...sería una ganancia maravillosa... Si la muerte fuera como emigrar de aquí a otro lugar y es verdad que están todos los que han muerto, ¿Qué bien habría mayor que este, jueces?...sería el colmo de la felicidad"... Les pido una sola cosa (a los jueces y a los acusadores): Cuando mis hijos sean mayores, Atenienses, castigadlos...si os parece que se preocupan por el dinero u otra cosa que no sea la virtud y si creen que son algo sin serlo" (el auto engaño)... Reprochadle como yo a vosotros, que no se preocupen de lo que es necesario y que creen ser algo sin ser dignos de nada... En fin...ya es hora de marcharnos. Yo a morir y vosotros a vivir. Quién de nosotros se dirige a una situación mejor es algo oculto para todos.”¹⁹

Frente a la situación general de ignorancia y mentiras, Sócrates enseñaba convencido que para alcanzar la sabiduría y la felicidad, es necesario: "Conocerse a sí mismo". Sócrates pretendía indicar que esto es lo esencial en la vida si pretendemos vivirla plena e integralmente. Esto lo condujo a enfrentar su propia muerte con una serenidad increíble.

¹⁸ **ARISTÓTELES**, *Metafísica*, Trad. Patricio de Azcárate, Biblioteca Filosófica, Madrid, 1875, No.982, b 28 – 983 a 22

¹⁹ **Sócrates**, *la muerte como oportunidad* <http://piensasolopeinsa-mat.blogspot.com> (Acceso: 31 de Diciembre 2013)

Platón, (427 – 347 a. C.), filósofo griego, seguidor de Sócrates y maestro de Aristóteles, afirmó que Dios ha hecho al hombre por medio del alma un genio divino.

“...ha hecho donde ella a cada uno como un genio divino; ella ocupa la parte superior del cuerpo...gracias a su parentesco con el cielo, esa alma nos eleva por encima de la tierra, como plantas que somos, no terrestres, sino celestiales”²⁰

Platón, considera que filosofar es prepararse para la muerte, pero prepararse para morir no es otra cosa que pensar en la vida presente finita en que vivimos. El saber que vamos a morir es lo que hace que nuestra vida tenga un valor especial y que sea única e irreplicable. Tomar conciencia de nuestra propia muerte nos conduce a vivir la vida de una forma seria y responsable. Para llegar a la explicación respecto a la muerte y la vida extra mundana, Platón recurre a la enseñanza por medio del mito según lo muestran esta reflexión:

“La muerte es una oportunidad, es también una prueba. Por un lado quienes gozaron de una vida justa es mejor que la injusta. Por otro lado es la oportunidad para contemplar la verdad, para elegir con corrección la próxima vida, mostrando así que tipo de conocimiento se adquirió; también es la oportunidad para descubrir qué clase de persona se es. Es la ocasión para que el alma recupere sus alas, para que recupere su esencia, es la oportunidad de aprender lo que no se aprendió en la vida terrena”²¹

Epicteto, (55 d.C. 135 d. C.) otro filósofo griego de la escuela estoica, tampoco separó la filosofía de lo divino, vio lo divino que existe en cada uno de nosotros. Respecto a la muerte recalca lo siguiente:

²⁰ **FERNÁNDEZ**, Clemente, *Los filósofos antiguos*, Ed. Autores cristianos, Madrid, 1974, p. 471

²¹ **COLLADO**, Francisco, *La filosofía Platónica*, [http. // serbal.pntic.mec.es./AparteRei./](http://serbal.pntic.mec.es/AparteRei/) Enero2009: (Acceso: 10 de Enero 2014)

“Poner confianza y al miedo de la muerte la cautela; cuando ahora, al contrario, a la muerte oponemos la huida y a nuestro parecer acerca de aquella el desinterés, el descuido y la indiferencia. A estas cosas Sócrates las llamaba “fantasmas” y lo hacía bien. Pues así como los niños las máscaras parecen horribles y espantables por inexperiencia, algo semejante padecemos nosotros con los sucesos y no por otro motivo que el mismo de los niños las consideramos como el cuco...La muerte ¿qué es? Fantasma, dale la vuelta y estúdiala, mira cómo no muerde. Este cuerpecillo ha de ser separado de la animilla como antes estuvieron separados, ahora o luego”²²

Según Epicteto, negar la presencia y la llegada infalible de la muerte anhelando la vida eterna, equivaldría a pretender que dependiesen de nosotros las cosas que no pueden hacerlo, y que fuese nuestro y sujeto a nuestra voluntad lo que de ningún modo nos pertenece.

“Epicteto nos vuelve a ilustrar la inminencia de nuestra muerte: así como los tripulantes de un barco que durante el viaje por mar bajan de la nave cuando ésta se detiene en un puerto, sin que distraigamos la atención para la menor señal que haga el capitán conminándonos a volver a bordo, del mismo modo, en el viaje de la vida, cuando el capitán llama hay que abandonar cuanto hemos adquirido, mujer e hijos inclusive, y correr hacia el barco sin volver la vista atrás. Y con más razón hay que estar preparado cuando se es viejo, porque entonces no debiéramos alejarnos en demasía, no vaya a ser que de pronto seamos llamados a zarpar y no estemos en disposición de acudir rápidamente.”²³

Epicteto, nos ha dejado una herencia de instrucciones respecto a lo inevitable de la muerte y nos inculca a estar preparados para ella. Tenemos por lo tanto que vivir la vida de una mejor manera reconociendo que somos seres finitos. El desafío que deja Epicteto a todos es entonces el de estar preparados mental y emocionalmente para la muerte.

Finalmente se puede concluir que el conjunto de conceptos filosóficos desarrollados en la civilización griega (600 y el 200 a. C.) constituyeron el fundamento de toda especulación filosófica posterior al pensamiento occidental. Los filósofos griegos nunca redujeron la filosofía a un mero razonamiento, consideraron a Dios como una realidad trascendente, que está más allá de las fronteras conceptuales.

²² **EPICTETO**, *Pláticas*, Ed. Consejo superior de Investigaciones científicas, 1973, No. 936, p.143

²³ **VARGAS**, William, *El problema de la muerte en el estoicismo*, Ensayo, Rev. GPU., España, 2013, pp.173- 177

1.3 Definición de la palabra duelo

“El duelo (del latín “dolus”= dolor) es la respuesta a una pérdida o separación. El duelo es una respuesta normal y natural ante el dolor que nos produce la ausencia de la persona querida o amada. Se sufre porque se ama”²⁴

El duelo es un tema muy complejo, pues es difícil dimensionar de qué manera una persona podrá sobrellevar o expresar su dolor sino hasta que se enfrente realmente con él. Por experiencia propia pude observar en el Hospital Western Ilawara en el lapso de siete años, cómo los deudos respondían de diferentes maneras frente la muerte de un ser querido. Por ejemplo algunos preferían estar solos; otros que normalmente eran personas tranquilas gritaban con toda la fuerza de sus pulmones; otros compraban tickets de viaje para ir de vacaciones; unos reían incansablemente; otros guardaban completo silencio por varios días. Pude comprobar, que el proceso de duelo lleva tiempo y las heridas se sanan gradualmente.

“La intensidad del duelo puede depender de si la pérdida fue inesperada y repentina, y de la relación que se tenía con la persona que falleció. Si perdiste a un familiar cercano, como un padre o un hermano, es posible que sientas que te robaron el tiempo que deseabas pasar con esa persona. También puede resultar difícil expresar tu propia aflicción cuando los demás integrantes de tu familia también están afligidos. Algunas personas pueden esconder su propia aflicción o evitar hablar de la persona que falleció, porque tienen miedo de entristecer a un padre o a otro integrante de la familia. También es natural sentirse culpable por una discusión pasada o una relación compleja con la persona que murió”.²⁵

El proceso de duelo es sumamente personal e individual: no existe una fórmula correcta o incorrecta de hacer duelo. Cada persona necesita su propio tiempo para encontrar alivio ante la muerte de un ser querido. Más sin embargo me remito a un concepto básico general tomado por Freud Sigmund:

²⁴ Diccionario enciclopédico: <http://es.thefreedictionary.com/duelo>, 2009 (Acceso: el 20 de Enero 2014)

²⁵ VALENZUELA LEÓN, Cecilia, *Duelo Proceso privado y social*, 29 de mayo 2012
[op://www.med.uchile.cl/archivos/medicina/](http://www.med.uchile.cl/archivos/medicina/) (Acceso: 15 de Enero 2014)

“El duelo es, por lo general la reacción a la pérdida de un ser amado o de una abstracción equivalente. Durante el duelo la persona pierde interés por el mundo exterior y su capacidad de elegir un nuevo objeto de amor, que se manifiesta en un estado de melancolía que se caracteriza por la pérdida de amor, además de los aspectos específicos del duelo”²⁶

Al momento que se presenta la pérdida, el sujeto se enfrenta con la realidad de que el objeto amado ya no existe y demanda desligar su libido del objeto perdido. Dicho sentimiento ocasiona en el sujeto un distanciamiento de la realidad y la aberración del objeto perdido. Lo normal es que la realidad se imponga en la persona, pero esto se logra gradualmente con gran gasto de energía psíquica y tiempo. Al final de la labor del duelo el Yo vuelve a quedar libre de toda inhibición.

“El papel del duelo consiste en recuperar la energía emotiva invertida en el objeto perdido para reinvertirla en nuevos apegos”²⁷

Elaborar el duelo significa enfrentar y ponerse en contacto con el vacío que ha dejado la pérdida de lo que ya no está, valorar su importancia y soportar el sufrimiento y la frustración que comporta su ausencia. El proceso de un duelo concluye cuando somos capaces de recordar lo perdido sintiendo poco o ningún dolor, si hemos aprendido a vivir sin la persona u objeto perdido, si se ha dejado de vivir en el pasado y si se invierte nuevamente toda nuestra energía en la vida presente y en quienes nos rodean.

Los sentimientos de ira, furia o resentimientos contra otras personas que puedan aparecer en el doliente, formar parte de un proceso normal de duelo, esto lo ratifica la psicóloga Melanie Klein cuando afirma:

²⁶ **FREUD**, Sigmund, *Duelo y Melancolía*, Obras completas, Tomo II; España, Edit. Biblioteca Nueva, 1996

²⁷ **JARA**, Sonia, *Apuntes de duelo*, <http://www.slideshare/enfermeriamayor/18> de octubre 2010 (Acceso: 15 de Enero 2014)

“En el duelo, el peligro mayor que el sujeto experimenta, es la vuelta contra sí mismo del odio hacia la persona perdida; una forma de odio en esta fase es el sentimiento de triunfo contra la persona muerta, el cual está ligado al proceso normal y tiene como resultado un retardo en el trabajo del duelo, a través de las lágrimas, el sujeto elimina sus objetos y sentimientos malos, lo que le produce alivio, el alivio en el duelo se logra al recordar la bondad de la persona perdida, esto le permite conservar su objeto de amor idealizado y de esta manera tranquilizarse.”²⁸

Por otro lado la psicoanalista argentina Arminda Aberastury (1910-1972) destaca que en el proceso de elaboración del duelo el sujeto instala dentro de sí mismo el objeto perdido. Solamente si se elabora de manera seria y responsable un duelo sano se podrá reinstalar el objeto perdido. Es importante considerar también que el mismo cuerpo tiene algunas sensaciones corporales que son manifestaciones propias de un duelo. Es el llamado duelo del cuerpo:

“Náuseas, palpitaciones, opresión en la garganta, dolor en la nuca, nudo en el estómago, dolor de cabeza, pérdida de apetito, insomnio, fatiga, sensación de falta de aire, punzadas en el pecho, pérdida de fuerza, dolor de espalda, temblores, hipersensibilidad al ruido, dificultad para tragar, oleadas de calor, visión borrosa. Algunas de las conductas más habituales después de una pérdida importante: llorar, suspirar, buscar y llamar al ser querido que no esté, querer estar solo, evitar a la gente, dormir poco o en exceso, distracciones, olvidos, falta de concentración, soñar o tener pesadillas, falta de interés por el sexo, no parar de hacer cosas o apatías”.²⁹

Investigaciones serias ponen de manifiesto que, durante el duelo las personas son más vulnerables al padecimiento de enfermedades físicas y psicológicas llamados “duelos patológicos”.

²⁸ KEIN, Melanie, *Estudios del Complejo de Edipo*, Obras completas, Argentina, Hami Paidos, 1956. p. 38

²⁹ ABERASTURY, Arminda, *La percepción del duelo*, Buenos Aires, Ed. Kargieman, 1978, p.38

“Expresiones del duelo como la anorexia (inapetencia), las alteraciones del sueño, el desinterés sexual, la tristeza, la falta de concentración y el aislamiento social, afectan la calidad de vida y generan demandas de servicios de salud. Pueden descompensarse enfermedades previas o asumirse conductas de riesgo: tabaquismo, ingestión de alcohol, abuso de fármacos”³⁰

Así como hay duelos mal elaborados que generan enfermedades físicas y psicológicas, también los duelos pueden ayudar a reconstruir lazos familiares y sociales que se encontraban rotos o debilitados. Un duelo bien elaborado puede humanizar al doliente fortaleciendo su autoestima al dejarse cuidar de otras personas, puede enseñar a recuperar la confianza para con los otros, reconectarse con el exterior y encarar la vida hacia nuevos horizontes.

“Elaborar el duelo no significa olvidarse de esa persona que ya no está. La seguiremos amando toda la vida, solamente es lograr que las emociones pierdan fuerza para poder reconectarnos con nuestra propia vida. Cuando el dolor y la tristeza profunda van cediendo en su intensidad, estaremos listos para ir recuperando el interés por la vida”³¹

En conclusión puedo afirmar desde mi propia experiencia de vida, que un duelo “normal” consiste en poder aceptar la pérdida del ser amado, sobrellevar la crisis, salir revitalizado y asumir una nueva identidad personal, entendida como la capacidad de desarrollar una imagen nueva de nosotros mismos, en la cual la conexión con el fallecido(a) sea vista como algo del pasado, y no del presente. La confianza es el ingrediente que genera el afrontar sana y positivamente la pérdida de un ser querido.

³⁰ **DE LA OSA**, José, *Consultas médicas*, www.ganma.cubaweb.cu/salud/consultas/d/c.36html. Enero 1913 (Acceso: 22 de Enero 2014)

³¹ **VASCONCELOS**, Eliana, *Etapas de un duelo*, <http://www.psyco.org/psicólogos/> (Acceso: 23 de Enero 2014)

1.3.1 Etapas en el proceso del duelo

En principio el duelo es un proceso de dolor y sufrimiento que surge tras la muerte de un ser querido; aunque también se reconoce que pueden generar dolor otras situaciones como: el abandonar la familia, migrar a otro país, la disolución de un matrimonio, perder una mascota, saber que un ser querido está privado de su libertad, todas ellas son pérdidas y generan dolor. Cada pérdida funciona como una interrupción en la continuidad de lo cotidiano.

Cada persona es única ante el proceso del duelo, de igual forma no existe un periodo de tiempo definido al pasar por cada una de las etapas que involucra un duelo, sin embargo la psicología ha determinado las siguientes etapas como parte del patrón normal del duelo: el "shock" o negación, la regresión, la ira, la depresión y finalmente la aceptación. Cabe resaltar que no necesariamente una persona atraviesa todas las etapas en el orden descrito, pues los sentimientos humanos no responden a patrones establecidos sino que dependen de las experiencias personales de la vida real. La vida y las experiencias reales tienden a ser desordenadas.

Primera etapa: choque nervioso "shock" o negación. Cuando nos enteramos de la muerte de un ser querido, lo primero que decimos es: no puede ser! Jamás lo creeré! nos preguntamos y este ¿por qué? viene acompañado de rabia, incertidumbre y negación. Pensamos que debe ser un error, decimos internamente que no estaba previsto, que en realidad "es un sueño", es más, nos sentimos como "adormecidos". El doliente habla del fallecido en tiempo presente, no renuncia a la esperanza de que el ser querido va a volver, "no ha ocurrido nada", "no es a mí" a quien le ocurre...

Se la conoce también como la etapa de la incredulidad. Aunque haya sido una muerte anunciada, surge un momento donde la noticia produce un "shock" pues la sorpresa y el impacto llevan a un proceso de incertidumbre y confusión donde no es posible entender lo que nos están diciendo. Aquí existe un impasse, un momento de negación que aunque doloroso es necesario y es útil para sobrellevar la pérdida.

“Estado de desconcierto y embotamiento, caracterizado por la presencia de conductas automáticas y la incapacidad de aceptar la realidad. En estos primeros momentos hay personas que actúan como si no hubiera ocurrido nada, aparentando ante los demás que aceptan plenamente la situación. En otros casos, encontramos a personas que se paralizan y permanecen inmóviles e inaccesibles. Se trata de un estado protector que sirve para dar tiempo a asumir la información recibida y puede durar horas o incluso algunos días.”³²

Segunda etapa: la regresión. Es una etapa de demostraciones para nada racionales del dolor y absolutamente desmedidas. Actuamos como niños, decimos cosas sin sentido, lo único que hacemos es instalarnos en estado continuo de explosión emocional. Intentar razonar con otras personas no es tan fácil. La característica principal de esta etapa está en que no se escucha a nadie, la persona se encuentra en un dolor irracional y sus emociones desbordan.

En esta etapa reconocer la pérdida es muy importante, es necesario hablar, escribir, llorar, para no quedarse con el dolor en su interior.

“cuando traspasamos la incredulidad no queda más remedio que conectarnos con el dolor, nos damos cuenta, y entonces la situación nos invade, nos desborda nos tapa, es un golpe tan fuerte como una explosión. Es la etapa que lloramos como chicos, gritamos, pateamos, desgarradamente, es inútil tratar de hacernos razonar. Estamos en shock por la noticia, aquí empezamos a sangrar, empezamos a tener conciencia de lo que paso.”³³

³² Wikipedia, *Duelo*, Artículo. <http://es.wikipedia.org/wiki/Duelo>, 1911. (Acceso: 30 de Enero 2014)

³³QUAIN, Sampson, *Cuatro fases del duelo*, Trad. por M: Pérez, <http://www.howenespano.com/2010/> (Acceso: 14 de Junio 2014)

Tercera etapa: la ira. En esta etapa priman la desorganización y el desaliento, aquí tomamos conciencia de que la persona querida partió para siempre, que simplemente no está y que no volverá, aun cuando se sueña a los difuntos, se sienta la presencia del ser querido, especialmente cuando estamos solos.

Este momento se caracteriza por la desubicación emocional de la persona al no estar presente su ser querido. Es muy habitual experimentar apatía, tristeza, desinterés e incluso rabia, ira hacia el difunto, sentir impulso por realizar cambios radicales como viajar, cambiar de empleo, residencia, etc.

“Cuando tomamos conciencia de lo que pasó, entra la etapa de la furia a veces esta etapa es lenta o más rápida. Siempre la persona tiende a enojarse con los responsables de la muerte, los médicos que no hicieron mucho para salvar la vida, chofer del vehículo que causó el accidente, el piloto del avión accidentado, incluso a veces pensamos que es obra del destino trazado por Dios, al mismo Dios y muchas veces lo cuestionamos, razón por la cual muchas personas reniegan de Él, pierden temporalmente su fe, las condiciones deplorables del país o lugar donde se contagió de alguna enfermedad etc. De que tiene que haber un responsable tiene que haber.”³⁵

Jorge Bucay (1949), psicoterapeuta argentino admite que la ira puede extenderse hacia el mismo ser querido difunto a quien se lo cuestiona con preguntas como: ¿por qué nos abandonó?, ¿por qué se marchó?, ¿por qué no está?, ¿por qué nos ha dejado justo ahora?, ¿por qué murió si era un hombre bueno?, ¿porque nos deja solos?. La furia tiene además la función de mostrar una realidad concreta, nos protege del dolor y la tristeza.

Esta etapa se manifiesta por lo general con la expulsión de los sentimientos reprimidos en la segunda etapa del duelo y siempre se expresa por una explosión de emociones y sentimientos entre ellos la culpa o la ira.

³⁴ **ABERASTURY**, Arminda, *La percepción de la muerte en los niños*, Buenos Aires, Ed. Kargeman, 1978, p.56

³⁵ **BUCAJ**, Jorge, *El camino de las lágrimas*, Ed. Océano, México. 2009, p. 105

Cuarta etapa: la depresión. Denominada por los psicólogos como “etapa del dolor y tristeza” aquí prima el sentimiento de desolación donde se siente que nadie ha sufrido un duelo como el suyo. La depresión aparece en esta etapa como un fenómeno normal y sano. Es una necesidad psicológica, un camino lento para llegar a aceptar la pérdida y forma parte del proceso de decir adiós al ser querido. Es la etapa del darnos cuenta de lo irreversible de la muerte y que el ser querido ya no está.

Quinta etapa: la aceptación. Superadas las etapas anteriores, comienza entonces el proceso de adaptación emocional donde finalmente se acepta la pérdida irremediable. Podemos afirmar que los dolientes alcanzan en esta fase un estado de paz interior y resignación ante lo inevitable.

Aceptar la vida es un punto a tomar en cuenta, aunque no podrá ser igual que antes, el duelo se da por finalizado cuando el doliente puede hablar y recordar al ser querido con naturalidad, tranquilidad, sin angustia y haya establecido nuevas relaciones significativas aceptando los retos de la vida. No debemos confundirla con un estado de felicidad ni tampoco con el estado de depresión.

El sacerdote Jesuita y psicoterapeuta Anthony de Mello (1931-1987), considera que la muerte es la resurrección que está sucediendo ahora mismo pues si se muere al pasado nos estaríamos convirtiendo en personas plenamente vivas: Porque una persona plenamente viva es alguien llena de muerte, siempre estaremos muriendo a las cosas, siempre estamos desembarazándonos de todo para ser plenamente vivos y para resucitar a cada momento. Un duelo bien elaborado apunta a esta conclusión.

“La muerte no es una tragedia. Morir es maravilloso; es horrible sólo para las personas que nunca comprendieron la vida. Solamente cuando se le tiene miedo a la vida se le tiene miedo a la muerte”³⁶

³⁶ MELO; Anthony, *Despierta*, Cantabria, Ed. Norma, 1999, p.123

CAPÍTULO SEGUNDO

ASPECTOS ESPIRITUALES Y RELIGIOSOS DE LA MUERTE

“Y si no resucitó Cristo, nuestra predicación es vana, y es vana también nuestra fe” (1Cor 15,14)

Sin la afirmación de la resurrección de Cristo nuestra fe cristiana sería profundamente vacía. Existe una conexión íntima entre el hecho de la resurrección de Cristo y la esperanza de nuestra futura resurrección, por lo tanto Cristo es el fundamento de nuestra esperanza. Al reflexionar sobre la muerte, en realidad aprendemos el anhelo de vivir, pero de vivir para siempre, el deseo de morir jamás. Esto conocemos como la inmortalidad. Este anhelo innato no puede jamás extinguirse, porque es una prueba más de nuestra inmortalidad.

La muerte es un paso necesario a nuestro encuentro con Dios, un Dios que es fuente inagotable de felicidad. El mismo concepto de Dios es incompatible con el sufrimiento, porque en él se encuentran en grado infinito todos los bienes que se puedan disfrutar, no solamente los hombres sino todas las jerarquías espirituales más evolucionadas. Cabe preguntarnos entonces... ¿la muerte es algo malo?

La respuesta cristiana a las perplejidades del hombre de hoy, y de cualquier tiempo tiene a Cristo como fundamento y se contiene en la esperanza de la gloriosa resurrección futura de todos los que seamos de Él. Mientras peregrinamos en esta tierra no podemos vivir sino en un estado imperfecto, parcial, limitado de gozo, no podemos sino tener una limitada e imperfecta “experiencia de Dios” como dicen los santos. ¿Es posible entonces liberarnos del temor de la muerte? claro que sí, porque Cristo es el fin y la meta de nuestra existencia.

La Iglesia siempre ha tenido una actitud activa y dinámica ante la esperanza cristiana, ella nos ofrece pistas para interpretar este misterio mediante la proclamación e interpretación de la palabra de Dios, mediante la tradición y el magisterio.

2.1 La muerte en la tradición del pueblo Judío

En el Antiguo Testamento, la muerte comienza a aparecer como algo normal a la realización de la vida, el fin consistía en “Morir viejo y saciado de la vida”, porque se había disfrutado de la generosidad de la vida terrena, al ver a sus hijos y nietos participar del futuro de Israel y su promesa. Una muerte súbita o la imposibilidad de tener descendencia eran asumidas como castigos que anulaban a la persona a participar de la vida.

Así lo confirma el libro de los Proverbios, la muerte es el final natural de la existencia humana, con una diferencia: La suerte de los justos es distinta a la de los pecadores.

“Cuando muere el malvado se acaba su esperanza, y la confianza de las riquezas desaparece. El justo se libra del peligro y el malvado ocupa su lugar.” (Pr10, 7-8)

Existía además una estrecha relación entre la vida prolongada y el modo justo de obrar; entre la muerte y el pecado.

“Tal es el destino de la avaricia: que quita la vida a su propio dueño” (Pr 1,19)

“Quien actúa con justicia vivirá, quien persigue el mal morirá” (Pr 11,19)

“La enseñanza del sabio es fuente de vida para escapar de la muerte” (Pr 13,14)

Todavía no se tenía claro lo que era la esperanza de una vida feliz después de la muerte, se pensaba que la existencia humana concluía en el “sheol”, lugar de sombras, así nos ilustra el libro de Job:

“ Que breves son los días de mi vida! Aléjate de mí, déjame gozar un poco antes de que marche, y ya no vuelva al país de tinieblas y de sombras, al país oscuro y en desorden, donde la claridad parece sombra.” (Jb 10, 20-22)

Según algunos teólogos actuales como Joseph Ratzinger, el abismo de ese vacío aparece en el hecho de que Dios no se encuentra en el “sheol”, de ahí que a Dios no se lo alaba y tampoco hay comunicación alguna, por lo tanto la muerte es una prisión que jamás acaba.

Para el judío el concepto de vida era primordial. La vida existe donde abunda el amor, la comunidad. Hay vida donde se contacta con Dios y se la equipara como una bendición, por tal motivo la enfermedad era vista como la destrucción de relaciones de vida, al enfermo se lo excluía de sus amigos, de la comunidad que alababa a Dios.

En la época del exilio en Babilonia (607-537 a.C.), el influjo deuteronomista que abarca los libros de la Biblia que van desde Deuteronomio hasta el segundo libro de Reyes, permitió un desarrollo teológico sobre el sentido de la muerte, así lo atestigua el libro de los proverbios:

“Mas quien me ofende, se daña así mismo; los que me odian, aman a la muerte” (Pr 8,36)

Se habla entonces de la muerte no sólo en términos biológicos sino en términos morales, de este modo quien acoge la invitación a la Sabiduría entra en la vida: *“la Sabiduría ha beneficiado su casa, ha tallado sus siete columnas...”* (Pr 9,1-6). Aquí se asiste a un proceso de espiritualización al concepto de la muerte según lo confirma el autor del Eclesiastés o Qohélet, quien invita a abrirse a la Providencia y actuar en el temor de Dios.

“No hay mayor felicidad para el hombre que comer y beber, y disfrutar en medio de sus fatigas. Yo veo que también esto es don de Dios” (Qo 2, 24)

“Basta de palabras. Todo está dicho. Teme a Dios y guarda sus mandamientos, que eso es ser hombre cabal. Porque toda obra será juzgada por Dios, incluso todo lo oculto a ver si es bueno o malo.” (Qo 12,13-14)

En el libro de la Sabiduría encontramos un avance en el proceso de comprensión sobre el significado de la muerte. Según este libro el hombre o mujer estaban llamados a decidir su propio destino de inmortalidad por medio de su propia voluntad, que consistía en la participación de la vida misma de Dios y en su amor. Sostiene por primera vez que de hecho las almas de los justos están en sus manos.

“En cambio, la vida de los justos está en manos de Dios y ningún tormento les afectará” (Sb 3,1)

En esa época, asumían a la muerte no como el fin de la existencia física sino como una realidad que entró en el mundo por la acción del diablo. Por tanto, Dios no creó la muerte y tampoco se alegra de ella.

En ese entonces se mantenía aún la relación entre la conducta personal relacionada con el destino eterno y se hacía más explícito el concepto de inmortalidad. Por ejemplo, entendían que la muerte con todo su significado de mal sólo sería experimentada por los impíos e incluso que en el juicio final tendrían la ruina total. Por otro lado los justos también morirán, pero con la esperanza de vivir con Dios, conocer su amor y sabiduría.

“La vida de los justos está en manos de Dios y ningún tormento les afectará. Los insensatos pensaban que habían muerto; su tránsito les parecía una desgracia y su partida de entre nosotros, un desastre; pero ellos están en la paz. Aunque la gente pensaba que eran castigados, ellos tenían total esperanza en la inmortalidad. Tras pequeñas correcciones, recibirán grandes beneficios, pues Dios los puso a prueba...En el día del juicio resplandecerán y se propagarán como el fuego en un rastrojo” (Sb 3,1-9)

El profeta Daniel (S. VII a.C.- S. VI a.C.) hombre de excepcional sabiduría y rectitud, proclamó el primer anuncio de la victoria final de los justos sobre los muertos en uno de los textos más importantes del Antiguo Testamento con estas palabras:

“Muchos de los que descansan en el polvo de la tierra se despertarán, unos para la vida eterna, otros para vergüenza y horror eternos: Los maestros brillarán como el esplendor del firmamento y los que enseñaron a muchos a ser justos, como las estrellas para siempre.” (Dn 12,2-3)

Podemos también resaltar las palabras de los siete hermanos Macabeos. Antes de morir, el segundo de ellos increpó al rey con estas palabras:

“Tú criminal, nos privas de la vida presente, pero el rey del mundo, a nosotros que morimos por sus leyes, nos resucitará a una vida eterna.” (II Mac. 7,9)

Estos dos textos del Antiguo Testamento se confirman claramente con la doctrina que el Catecismo de la Iglesia sostiene:

“La Resurrección de Cristo es cumplimiento de las promesas del Antiguo Testamento (cf. Lc 24, 26-27. 44-48) y del mismo Jesús durante su vida terrenal (cf. Mt 28, 6; Mc 16, 7; Lc 24, 6-7). La expresión "según las Escrituras" (cf. 1 Co 15, 3-4 y el Símbolo Niceno-Constantinopolitano. DS 150) indica que la Resurrección de Cristo cumplió estas predicciones”³⁷

³⁷ Catecismo de la Iglesia Católica, Ed. Librería Espiritual, 1992, No. 652, p. 155

2.2 La resurrección de Cristo y la nuestra en el Nuevo Testamento

Si echamos una mirada de conjunto, nos damos cuenta del esfuerzo realizado a lo largo del Antiguo Testamento para comprender el sentido de la muerte y apreciar la unidad existente entre los dos Testamentos. El Nuevo Testamento no formula pensamientos nuevos o inéditos, lo nuevo radica en que en medio del dilema de la muerte y de la inmortalidad, el poder de Dios se hace presente en la vida, pasión y resurrección de Jesucristo. Esto es lo novedoso y original que el Nuevo Testamento aporta en el tema de la muerte.

El catecismo de la Iglesia católica lo confirma con estas palabras:

“El misterio de la resurrección de Cristo es un acontecimiento real que tuvo sus manifestaciones históricamente comprobadas como lo atestigua el Nuevo Testamento”³⁸

Si el misterio de la resurrección de Cristo es un acontecimiento real, significa que no existe una mejor noticia que hombres y mujeres pudieron haber recibido, pues la resurrección de Cristo sostiene y da sentido a nuestra fe. Tenemos por tanto una luz nueva, estamos encaminados a una nueva meta que se contrapone al fracaso.

Los verdaderos místicos se identificaron con Dios hasta volverse uno con El, este es el caso del apóstol San Pablo de Tarso. Cuando se dirige a la iglesia de los Corintios desde Éfeso, muy probablemente en el año 54 d. C., escribe una carta muy extensa y prolija. Su contenido abarca un amplio abanico de temas, con un tono práctico. Al comienzo mismo, Pablo afronta un problema de actualidad en la comunidad cristiana de Corinto, entre ellos la futura resurrección de los cristianos. Algunos cristianos de Corinto negaban la resurrección de los muertos, los griegos la consideraban como inaceptable mientras que los judíos la habían descubierto paulatinamente.

Ahora bien, si predicamos que Cristo ha resucitado de entre los muertos, ¿Cómo andan diciendo algunos de vosotros que no hay resurrección de los muertos? (1Cor 15,12)

³⁸ Catecismo de la Iglesia Católica, Ed. Librería Espiritual, 1992, No. 639, p. 151

Para impugnar el error de los Corintios, en primer lugar San Pablo parte de la afirmación fundamental, el anuncio del Evangelio: Jesús muerto y resucitado como la fuerza salvadora de Dios:

“Hermanos; quiero traerlos a la memoria del Evangelio que os prediqué, que habéis recibido y en el que permanecéis firmes” (I Co. 15,1)

En segundo lugar San Pablo recurre a la fórmula de la Tradición de la Iglesia, que es la fe en Jesús muerto y resucitado. Esta fe común en la Resurrección pasada de Cristo es el principio y fundamento del argumento sobre la futura resurrección de los cristianos.

“En primer lugar os transmití lo que a mi vez recibí: que Cristo murió por nuestros pecados, según las escrituras; que fue sepultado, y que resucitó al tercer día, según las escrituras.” (I Cor 15,3-4)

Una tercera instancia, recurre a la misma realidad de la resurrección de Cristo. Si ese acontecimiento no fuera real, si no hubiera tenido lugar, ¿cómo podría usarlo en su razonamiento?

“Que se apareció a Cefas y luego a los Doce; que después se apareció a más de quinientos hermanos a la vez, de los que todavía la mayor parte viven, aunque otros ya murieron. Luego apareció a Santiago, más tarde, a todos los apóstoles. Y en último término se me apareció también a mí, que soy como un aborto.” (I Co.15, 4-8)

Con esta frase, San Pablo parecería decir: “*Si no creen en mí, pueden preguntar a los que todavía viven.*” La lista de los testigos oculares puede haber sido encaminada a eliminar las dudas que existían en la comunidad de los Corintios.

Finalmente, si “*Cristo ha resucitado de entre los muertos como primicia de los que duermen*” (I Cor 15,20) este hecho de la resurrección de Cristo no es algo que se queda únicamente en Jesús, sino que se extiende a todos quienes son bautizados en Cristo. La resurrección del Señor es causa ejemplar de nuestra resurrección. “*Porque habiendo venido por un hombre la muerte, también por un hombre viene la resurrección de los muertos*” (I Cor 15,21).

Los cristianos tenemos claro que el concepto de inmortalidad parte de forma decisiva del concepto de Dios, que se comunica con las criaturas y no estamos llamados a fracasar ni sucumbir. Vincularnos a Jesús es participar ahora de la resurrección, cuando estamos en comunión con él hoy, superáramos las fronteras de la muerte. La comunión consiste en recibir a Jesús mediante nuestra fe en el sacramento de la Eucaristía. Entonces la resurrección no se la concibe como un acontecimiento lejano o apocalíptico sino como un acontecimiento positivo lleno de esperanza.

“Yo soy la resurrección y la vida. El que cree en mí, aunque muera, vivirá, y todo el que vive y cree en mí no morirá jamás” (Jn 11,25)

Para concluir este tema respecto a la resurrección de Cristo en el Nuevo Testamento, planteo ahora esta pregunta: ¿Cómo llegaron los primeros discípulos a la fe en Cristo resucitado? El evangelista San Juan aclara este interrogante en forma diferente respecto a los evangelios sinópticos que ponen el acento en la proclamación que Cristo *«ha resucitado verdaderamente»* (cf. Mc 16,6; Mt 28,6ss; Lc 24,5.6-34). San Juan a su vez contempla la resurrección de Cristo a través de la presencia y encuentro de Cristo resucitado con sus discípulos: la aparición de Cristo resucitado a María Magdalena (Jn 20,1-18); la aparición de Cristo a los discípulos en la que estaba ausente Tomás (Jn 20,19-25); y la segunda aparición de Cristo resucitado con la presencia de Tomás (Jn 20,26-29).

“Jesús hizo en presencia de sus discípulos muchos más signos de los que han sido recogidos en este libro. Éstos han sido escritos para que creáis que Jesús es el Mesías, el Hijo de Dios, y para que, creyendo, tengáis en él vida eterna” (Jn 21,24-25)

Para San Juan, los signos de resurrección no son las apariciones pascuales, sino toda la vida de Jesús a través de la cual manifestó su gloria y el amor de su Padre a los hombres. La adhesión a Cristo nos conduce a llevar una vida coherente, este es el modelo de vida que mostraron los primeros testigos de la resurrección de Cristo.

2.3 ¿Con qué cuerpo resucitarán los muertos?

Es una pregunta muy fascinante que el mismo Apóstol San Pablo se plantea:

“Pero es posible que alguien diga: ¿Cómo resucitarán los muertos?, ¿Con qué cuerpo vuelven a la vida?” (I Cor 15,35)

Y en una forma extraordinaria él mismo apóstol añade:

“¡ Qué tontería! Lo que tú siembras no recobra vida, sino muere. Lo que tú siembras no es el cuerpo que va a brotar, sino un simple grano, de trigo o de cualquier otra planta. Y Dios le da el cuerpo que Él quiere: a cada semilla el suyo. No todos los cuerpos son iguales: los seres humanos tienen uno, y los animales terrestres, otro distinto; y distinto es también el de las aves y el de los peces.” (I Cor 15,36-39)

San Pablo es el que más profundiza los textos bíblicos, demostrando el hecho de la resurrección, que de un modo general establece que recibirán una transformación profunda y estos cuerpos resucitados tendrán cuatro propiedades: La incorruptibilidad, la claridad, la agilidad y la sutileza o espiritualidad. Y expone una analogía tomada de la naturaleza, de lo que forma parte la experiencia común: La semilla enterrada y su nuevo cuerpo. Después comenta los diferentes tipos de cuerpo subrayando las diferentes configuraciones de la “carne”, la variedad de los cuerpos terrestres y celestiales, así como la diferencia en resplandor. Finalmente esto aplica a la resurrección de los muertos.

El Catecismo de la Iglesia Católica aporta e ilumina esta interrogante: ¿cómo resucitarán los muertos?

¿Cómo? Cristo resucitó con su propio cuerpo: "Mirad mis manos y mis pies; soy yo mismo" (Lc 24, 39); pero Él no volvió a una vida terrenal. Del mismo modo, en Él "todos resucitarán con su propio cuerpo, del que ahora están revestidos" (Concilio de Letrán IV: DS 801), pero este cuerpo será "transfigurado en cuerpo de gloria" (Flp 3, 21), en "cuerpo espiritual" (1 Co 15, 44) ³⁹

³⁹ Catecismo de la Iglesia Católica, Ed. Librería Espiritual, 1992, No. 999-1000, p.234

Este "cómo ocurrirá la resurrección" sobrepasa nuestra imaginación y entendimiento y solamente es accesible a través de la fe. Nuestra participación en la Eucaristía nos da un anticipo de la transfiguración de nuestro cuerpo por Cristo:

«Así como el pan que viene de la tierra, después de haber recibido la invocación de Dios, ya no es pan ordinario, sino Eucaristía, constituida por dos cosas, una terrena y otra celestial, así nuestros cuerpos que participan en la eucaristía ya no son corruptibles, ya que tienen la esperanza de la resurrección»⁴⁰

La incorruptibilidad es la primera propiedad de los cuerpos resucitados. El cuerpo que muere pasa por sucesivos desgastes causados por el deterioro físico, la enfermedad, el envejecimiento, la muerte y la putrefacción, antes que se reduzca a polvo.

“Así ocurre también en la resurrección de los muertos: se siembra corrupción, resucita incorrupción.” (I Cor 15,42)

La claridad es la segunda propiedad de los cuerpos resucitados, los cuales en este estado se contraponen a la oscuridad.

“Se siembra debilidad, resucita fortaleza; se siembra un cuerpo animal, resucita un cuerpo espiritual.” (I Cor, 15,43)

Los cuerpos que mueren son como una luz apagada; los que resucitan son luminosos destellan luz como el sol. Serán como el cuerpo de Cristo transfigurado en el monte Tabor:

“Mientras oraba, el aspecto de su rostro se mudó y sus vestidos eran de una blancura fulgurante.” (Lc 9,29)

⁴⁰ San Ireneo de Lyon, *Adversus haereses*, Ed. Ateneo Pontificio Regina, Roma, 1992, No, 4, 18, p.134

A igual que el rostro de Moisés despedía rayos de luz a tal punto que los israelitas no resistían su luminosidad, así mismo los cuerpos resucitados se mostraran radiantes.

“La gloria de Yahvé aparecía a los israelitas como fuego devorador sobre la cumbre del monte.” (Ex 24,17)

La tercera propiedad de los cuerpos resucitados es la agilidad. Interpreto esta propiedad recurriendo a las Sagradas Escrituras. “*Se siembra en flaqueza, y se levanta en poder.*” (I Cor 15,43). Los cuerpos cuando son depositados en el sepulcro permanecen en un estado de inmovilidad hasta la resurrección final. Cuando resuciten estarán dotados de una agilidad o movilidad tal que les permitirá trasladarse al instante donde quieran, rápidos como el pensamiento.

“Entonces los ojos de los discípulos se abrieron y lo reconocieron, pero Él había desaparecido de su vista.” (Lc 24,31)

“Todavía estaban hablando de esto cuando Jesús se apareció en medio de ellos y les dijo: La paz esté con ustedes.” (Lc 24, 36)

“Agilidad es la capacidad del cuerpo para obedecer al espíritu en todos sus movimientos con suma facilidad y rapidez, es decir, en forma instantánea. Esta propiedad se contrapone a la gravedad y peso de los cuerpos terrestres, de acuerdo a la ley de la gravitación. El modelo de la agilidad lo tenemos en el cuerpo resucitado de Cristo, que se presentó de repente en medio de sus apóstoles y desapareció también repentinamente.”⁴¹

⁴¹ D'ACIPE, Gustavo, *Las cualidades de los cuerpos resucitados*, <http://es.catholic.net/conocetube/424/903/articulo.php%3Fid%3D20519> (Acceso: 13 de Enero 2014)

Finalmente la última propiedad de los cuerpos resucitados es la sutileza, cuando el cuerpo se hará semejante a los espíritus y podrá atravesar otros cuerpos. San Pablo describe esta propiedad en la siguiente frase:

“Se siembra un cuerpo animal y se levanta un cuerpo espiritual. Pues si hay un cuerpo animal, también lo hay como espiritual.” (I Co 15, 44)

Me permito poner otros ejemplos conforme al cuerpo resucitado de Cristo:

“Jesús resucitado atravesó las sábanas.” (Jn 20, 5-7)

“Salió del sepulcro sellado por la piedra.” (Mt 28, 2)

A manera de resumen puedo concluir que la vida de Cristo nunca fue un hecho cerrado en sí mismo, sino que se extiende a todos quienes creemos en él. La vida de Cristo y la nuestra están fundidas y la una no tiene explicación sin la otra. Así permanece el Señor unido con nosotros hasta la consumación del mundo.

A igual que Cristo resucitó y conserva su cuerpo glorificado; también nosotros resucitaremos con cuerpos glorificados como el de Cristo.

El Padre Francisco I manifiesta: *“La muerte y resurrección de Cristo es el corazón de nuestra fe”*. Esto nos inspira a vivir la realidad cotidiana con más confianza y optimismo. Cristo resucitado solo es “primicias”: Él nos abre el proceso de la resurrección. Somos hijos pero herederos de los bienes futuros, por lo tanto debemos estar vigilantes y perseverar hasta que venga el hijo del hombre.

“Queridos, ahora somos hijos de Dios, pero aún no se ha manifestado lo que seremos. Sabemos que, cuando se manifieste, seremos semejantes a él, porque le veremos tal cual es” (I Juan 3,2)

2.4 ¿Cómo ser testigos y anunciar la Resurrección de Cristo hoy?

La aceptación verdadera de la Resurrección de Cristo no se agota simplemente en creer hechos históricos del pasado, ni tampoco la resurrección termina en una excelente homilía. La verdadera resurrección de Cristo debe repercutir profundamente en nuestras vidas y los cristianos estamos llamados a anunciar a ese Cristo resucitado. Pero ¿Cuál es el significado teológico de la resurrección de Jesús?, ¿qué alcance tiene para un cristiano hoy?

Los relatos evangélicos no solo pretenden dar testimonio de una experiencia de la resurrección de Cristo, sino también provocar que esta experiencia sea vivida en la cotidianidad. Si consideramos dichos relatos como meras narraciones «históricas» obtendremos simplemente datos, una información contrastable y fiable. Pero si lo hacemos con los ojos de la fe, entonces nuestra mirada trascenderá esa historia e irá más allá hasta poder decir de Jesús las mismas palabras mencionadas por Tomás:

«¡ Señor mío y Dios mío! » (Jn 20,28)

En el contexto de la vida y muerte de Jesús, el significado tiene muchas pretensiones de las cuales menciono cuatro:

1.- Dios es fiel. Jesús a través de sus enseñanzas y de sus acciones, mostró un rostro de Dios muy concreto: justo y misericordioso, no hacía excepción de personas, se apiadaba de los pecadores, defendía a los débiles, amaba a todos porque eran sus hijos... y, sobre todo, era su Padre. La resurrección del crucificado es, en primer lugar, el «sí» definitivo de Dios a la vida de Jesús y la manifestación más absoluta de su fidelidad.

2.- Jesús es el Señor. La confesión de la Iglesia primitiva declara, por boca del apóstol Pedro, que Dios ha constituido a Jesús «Señor y Mesías». La resurrección de Jesús es, entre otras verdades, la manifestación de quién era realmente. Es el Mesías esperado que ha inaugurado y hecho realidad en su vida el tan esperado Reino de Dios. Y este mesianismo superó las expectativas del judaísmo de la época.

“Sepa, pues, con certeza todo Israel, que Dios ha constituido Señor y Cristo a ese Jesús a quien vosotros habéis crucificado” (Hch 2,36)

3.-El reino de Dios es una certeza. Cristo con su resurrección, concretiza lo que había anunciado: el Reino de Dios es posible. Por lo tanto la esperanza cristiana en este reino se hace más sólida. El reino llegará porque el Espíritu Santo lo hace posible.

“Después miré y pude ver una muchedumbre inmensa, incontable, que procede de toda nación, razas, pueblos y lenguas. Estaban de pie delante del trono y del Cordero, vestidos con ropas blancas y llevando palmas en sus manos. Entonces se ponen a gritar con fuerza: La victoria es de nuestro Dios, que está sentado en el trono, y del cordero.” (Ap 7,9-10)

4.- Orígenes de la Iglesia. La Iglesia nace de la muerte y resurrección de Jesús, de lo que denominamos el «acontecimiento pascual», con el envío del Espíritu Santo. Los cristianos no solo «creemos» en una doctrina, sino unimos nuestras vidas a Jesucristo muerto y resucitado. Esa relación no se queda en lo individual, sino que trasciende a lo comunitario, es decir, a la asamblea (ecclesia) y se proyecta a una misión concreta en el mundo:

“Id, pues, y haced discípulos a todas las gentes, bautizándolas en el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo, y enseñándoles a guardar todo lo que yo os he mandado. Y estad seguros que yo estaré con vosotros día tras día, hasta el fin del mundo.” (Mt 28,19-20)

Hoy en día, todos necesitamos afecto y amor desde nuestro nacimiento hasta que dejamos de existir. El contenido de nuestra evangelización deberá ser siempre un Dios de amor. Que se revela y se encarna en Jesús de Nazaret con la única finalidad de que hombres y mujeres encuentren un sentido auténtico en sus vidas. En conclusión, la Resurrección de Cristo transformó para siempre el sentido de la muerte y demanda de nosotros ser más humanos y portadores de esa alegría de resurrección.

“Mientras toda imaginación fracasa ante la muerte, la Iglesia, aleccionada por la Revelación divina, afirma que el hombre ha sido creado por Dios para un destino feliz situado más allá de las fronteras de la miseria terrestre. La fe cristiana enseña que la muerte corporal, que entró en la historia a consecuencia del pecado, será vencida cuando el omnipotente y misericordioso Salvador restituya al hombre en la salvación perdida por el pecado. Dios ha llamado y llama al hombre a adherirse a Él con la total plenitud de su ser en la perpetua comunión de la incorruptible vida divina. Ha sido Cristo resucitado el que ha ganado esta victoria para el hombre, liberándolo de la muerte con su propia muerte. Para todo hombre que reflexione, la fe, apoyada en sólidos argumentos, responde satisfactoriamente al interrogante angustioso sobre el destino futuro del hombre y al mismo tiempo ofrece la posibilidad de una comunión con nuestros mismos queridos hermanos arrebatados por la muerte, dándonos la esperanza de que poseen ya en Dios la vida verdadera”⁴²

⁴² CONCILIO ECUMÉNICO VATICANO II, LA BAC. Madrid, *Gaudium et spes*, No. 18

CAPÍTULO III

FORMACIÓN DE EQUIPOS DE ACOMPAÑAMIENTO ESPIRITUAL EN EL PROCESO DEL DUELO

“Mi más sentido pésame, puedes contar conmigo para lo que necesites” fue una de las frases de condolencia que escuché más de una vez en el funeral de mi padre, cuando apenas tenía trece años de edad, que eventualmente se convirtió en una de las mentiras más piadosas expresadas en ese momento. Esta incómoda experiencia vivida en carne propia y después de trabajar por siete años como capellán del hospital South Eastern Ilawara en Sídney Australia, fui testigo de cómo el dolor psicológico en algunas personas y familias perduraba hasta años después muy a pesar de que la mayoría de ellos eran cristianos. Sentí entonces la necesidad de crear un grupo de apoyo en la comunidad hospitalaria, para dar seguimiento y acompañamiento espiritual a personas afectadas ante la pérdida de un ser querido, amigo o familiar.

¿Cuál es el objetivo de los grupos de apoyo en el proceso del duelo? El objetivo es muy claro: Orientar y animar a los pastores religiosos, agentes de pastoral, catequistas, profesionales de la salud y laicos, a crear grupos de apoyo de duelo en las parroquias, comunidades, movimientos religiosos, hospitales, clínicas, etc., los cuales tendrán la misión de asistir a toda persona en todas sus necesidades físicas, psicológicas y espirituales durante la etapa del duelo ante la pérdida de un ser querido.

Este grupo de apoyo se encaminará a lograr que, en un ambiente de seguridad y confianza, se facilite la elaboración del duelo sana y positivamente y por medio de este servicio reconocer y acoger la acción de Dios que pasa por sus vidas como salvador y Señor.

Estos grupos de apoyo y encuentro no serán grupos de terapia o autoayuda, serán grupos que desde su experiencia aporten herramientas de fortaleza espiritual que permitan sobrellevar el proceso del duelo en una forma sana. Esta acción es considerada como parte de un proceso de desarrollo humano mutuo. Los facilitadores, líderes, monitores, coordinadores, directores que trabajan en este proceso, son conscientes que Dios elige a sus colaboradores y por medio de ellos, ÉL acompaña a su pueblo, no sólo en momentos de tristeza sino en momentos de gozo y su trabajo será acompañar a partir de los gestos y palabras expresadas por su hijo Jesús, como únicos caminos de referencia para quienes busquen ayuda.

Soy consciente que toda persona o profesional no puede dedicarse a ser un facilitador o líder de un grupo improvisadamente. Para la organización y creación de estos grupos se requiere de una formación seria, profunda, permanente, tanto teórica como práctica, no sólo en teología sino también en ciencias humanas. Realizar un acompañamiento de ayuda, no significa establecer una relación de asistente social, consejero, educador o tutor de terapias psicológicas. El acompañante es un instrumento de Dios, que le permite al deudo encontrarse con Él.

3.1 La Providencia Divina y el dolor

Uno de los cuadros más desgarradores que viví en el Hospital Illawara, es el duelo de los padres por la muerte de los hijos. Este paradigma se encuentra en las Sagradas Escrituras, cuando David llora la muerte de su hijo Absalón:

“Absalón hijo mío- exclamaba David entre sollozos-hijo mío Absalón: quien me diera haber muerto yo en tu lugar” (2 Sam 19.1).

Son igualmente dramáticos los duelos cuando ocurre una muerte súbita, por accidente, suicidio o con violencia. El impacto del dolor en estas circunstancias suele ser muy fuerte porque subyacen sentimientos de culpa en los deudos o se podría considerar aquella muerte como injusta. No es fácil hablar sobre el dolor que produce la muerte de un ser querido, aunque el mensaje religioso hable de esperanza, vida y resurrección pues ante el mismo dolor se corre el riesgo de sumirse en el desconsuelo, amargura o resentimiento.

En la Biblia encontramos ejemplos de cómo muchos creyentes en medio del dolor y amargura se han revelado contra Dios.

“Deja ya de darme golpes, tu mano hostil me destroza...Escucha mi súplica Yahvé, presta atención a mis gritos, no te hagas sordo a mi llanto...” (Sal 39,11-13)

En el desahogo casi blasfemo de Job.

“Siento asco de mi vida, voy a dar curso libre a mis quejas, voy hablar henchido de amargura. Diré a Dios no me condenes, explícame por qué me atacas” (Job 10,1-2)

Jesús de Nazaret, también sintió el horror y la angustia ante la muerte.

“Tomó consigo a Pedro y a los dos hijos de Zebedeo, y comenzó a sentir tristeza y angustia” (Mt 26,37)

El dolor de la pérdida de un ser querido, la falta de fe, la angustia y el temor a la muerte sólo podrán ser superados desde la solidaridad con Dios. En estas circunstancias, “abandonarse en las manos de Dios” no significa un abandono irresponsable de la persona, sino una actitud de fidelidad y confianza en el misterio de la vida de Dios. Si Dios se hizo solidario con el hombre en el sufrimiento y en la muerte, el creyente a su vez se hace solidario con Él en las mismas condiciones.

3.2.- El duelo en la vida de Jesús de Nazaret

Jesús de Nazaret durante su vida terrenal, no pretendió ofrecer soluciones extraordinarias al duelo, sino que lo vivió de un modo profundamente humano. Su reacción ante la muerte fue de emoción y compasión. Jesús se compadecía de todos aquellos a quienes veía sufrir por enfermedad o por muerte, enjugaba sus lágrimas, con un gesto sencillo, una palabra simple pero llena de fe y confianza en su Padre, cambiaba el dolor en gozo, la tristeza en alegría, movido por su amor y poder en Dios.

En los casos de la revivificación de los muertos, por ejemplo el del hijo de la viuda de Naim, el de la hija de Jairo y Lázaro, resplandece la sencillez de la compasión y la desdramatización de la muerte.

“Y sucedió que a continuación Jesús se fue a una ciudad llamada Naím, e iban con él sus discípulos y una gran muchedumbre. Cuando se acercaban a la puerta de la ciudad, sacaban a enterrar a un muerto, hijo único de su madre que era viuda, a la que acompañaba mucha gente de la ciudad. Al verla, el Señor tuvo compasión de ella, y le dijo: – No llores. Y, acercándose, tocó el féretro. Los que lo llevaba se pararon, y él dijo: – Joven, a ti te digo: Levántate. El muerto se incorporó y se puso a hablar, y él se lo dio a su madre.” (Lucas 7, 11-15)

En el caso de Lázaro amigo de Jesús, podemos apreciar con mayor detalle los rasgos humanos y espirituales del duelo.

“Había un cierto enfermo, Lázaro, de Betania, pueblo de María y de su hermana Marta; María era la que ungió al Señor con perfumes y le secó los pies con sus cabellos; su hermano Lázaro era el enfermo. Las hermanas enviaron a decirle a Jesús: – Señor, aquel a quien tú quieres está enfermo. Al oírlo Jesús, dijo: – Esta enfermedad no es de muerte, es para la gloria de Dios, para que el Hijo de Dios sea glorificado por ella” (Juan 11, 1-4).

Con las hermanas de Lázaro, Marta y María, Jesucristo manifestó su cariño con gran delicadeza: a Marta le confirmó su fe en la resurrección; a María, con quien la empatía fue más profunda, al verla llorar, Jesús se conmovió en sus entrañas y quiso reprimir su llanto con una sacudida, pero a la postre Jesús también lloró. La fe de Marta en la Resurrección no le quitó su aflicción ni el Señor le urgió a que no se aflija. Él la acompañó en su dolor y su compasión fue el bálsamo que curó sus heridas.

En el relato de la revivificación de Lázaro, las reacciones de los testigos fueron justas: ¡Miren cuánto lo amaba! proclamaban. Jesucristo mismo sufre el dolor de la ausencia de su amigo Lázaro y se conmueve ante el dolor de sus hermanas Marta y María. Jesús respondió al llanto con su propio llanto. Este hecho evidencia que Jesús está con nosotros a nuestro lado, nos comunica su amor y su fuerza para ayudarnos a vivir en nuestros padecimientos con paciencia y buen ánimo.

En el episodio de los discípulos de Emaús, igualmente podemos apreciar otros aspectos religiosos del duelo y un significativo acompañamiento, desde el ángulo humano y espiritual. Los dos discípulos se encontraban en una auténtica situación de duelo: el dolor de la pérdida del maestro los había llevado a un gran abatimiento, a un profundo desconcierto, al borde de la incredulidad y desesperanza. Una sombra de profunda tristeza subió de sus corazones a sus rostros. Sin embargo en el recorrido del camino de Jerusalén a Emaús, los discípulos experimentaron un cambio radical, pasaron de la tristeza a la alegría, de la desesperación a la esperanza porque, iluminados por la palabra de Jesús reconocieron su presencia, lo invitaron a quedarse con ellos y mediante la repartición del pan lo reconocieron definitivamente como el verdadero Cristo resucitado.

“Aquél mismo día iban dos de ellos a un pueblo llamado Emaús, que dista sesenta estadios de Jerusalén...mientras conversaban y discutían, el mismo Jesús se acercó a ellos y se puso a caminar a su lado...Él les preguntó ¿ De qué vais discutiendo por el camino?. Ellos se pararon con aire entristecido...Al acercarse al pueblo él hizo ademán de seguir adelante. Pero ellos le rogaron insistentemente “Quédate con nosotros”. Entró, pues, y se quedó con ellos. Sentado a la mesa con ellos, tomó el pan, pronunció la bendición, lo partió y se lo iba dando. Entonces se les abrieron los ojos y lo reconocieron, pero el desapareció de su vista. Se dijeron uno a otro: No ardía nuestro corazón en nuestro interior cuando nos hablaba en el camino y nos iba explicando las escrituras?. Levantándose al momento, se volvieron a Jerusalén y encontraron reunidos a los once y a los que estaban con ellos, que decían: ¡Es verdad! ¡EL Señor ha resucitado y se aparecido a Simón!”(Lc 24,13-34)

El primer elemento terapéutico que resplandece en esta elaboración del duelo, es la escucha. Ante la pregunta de Cristo ¿de qué vais discutiendo por el camino?, surgieron motivos de melancolía y desilusión. Jesucristo tomó la iniciativa se acercó a ellos y los acompañó en su camino. Aparentemente Jesús en este pasaje es un extraño que se les acerca en su dolor y a partir de las Escrituras interpretó la realidad que vivían, iluminó sus vidas oscuras, sin sentido y desanimadas, abriendo un nuevo horizonte que les cambió el rumbo de su existencia y camino.

En una segunda etapa, Jesús el “amigable forastero”, para consolar a los discípulos necesitó sacudirlos y clarificar la situación que atravesaban, de tal forma que quien experimente la amargura pueda salir de ella. De esta forma el cordial “extranjero” logró que con sus reflexiones sus discípulos lleguen a inflamar sus corazones e iluminar sus mentes.

Jesús pudo crear con sus compañeros de camino fuertes lazos de solidaridad y comunión; incluso le suplicaron y le obligaron a quedarse con ellos. Él aceptó porque era necesario compartir la mesa y partir juntos el pan. En este gesto cumbre se demuestra la presencia de Jesús en la Eucaristía, donde los creyentes cristianos buscan no un rito mágico sino un sacramento de comunión y participación de la muerte y resurrección de Cristo.

3.3 ¿Qué es un equipo de apoyo en el duelo, ante la muerte de un ser querido?

*"Si cada hombre es hermano nuestro,
con mayor razón el débil,
el que sufre y el necesitado de cuidados,
deben estar en el centro de nuestra atención,
para que ninguno de ellos se sienta olvidado o marginado"(Benedicto XVI)*

El equipo de Apoyo está integrado por personas prudentes, laicos comprometidos, guiados por la fuerza del Espíritu Santo, que conscientes de sus carismas, los ponen al servicio de la comunidad en coordinación con su Párroco, director de hospital o centros médicos ya sea en sus respectivas parroquias o comunidades hospitalarias, con una visión clara del significado de la muerte y de su misión en el mundo.

"El pueblo santo de Dios participa también del don profético de Cristo, difundiendo su vivo testimonio, sobre todo por la vida de fe y de caridad, ofreciendo a Dios el sacrificio de la alabanza, el fruto de los labios que bendicen su nombre (cf. Hebr., 13,15). La universalidad de los fieles que tiene la unción del Santo (cf. 1 Jn., 2,20. 27) no puede fallar en su creencia, y ejerce ésta su peculiar propiedad mediante el sentimiento sobrenatural de la fe de todo el pueblo, cuando "desde el Obispo hasta los últimos fieles seglares" manifiestan el asentimiento universal en las cosas de fe y de costumbres. Con ese sentido de la fe que el Espíritu Santo mueve y sostiene, el Pueblo de Dios, bajo la dirección del magisterio, al que sigue fielísimamente, recibe no ya la palabra de los hombres, sino la verdadera palabra de Dios (cf. 1 Tes., 2,13), se adhiere indefectiblemente a la fe dada de una vez para siempre a los santos (cf. Jds., 3), penetra profundamente con rectitud de juicio y la aplica más íntegramente en la vida.

Además, el mismo Espíritu Santo no solamente santifica y dirige al Pueblo de Dios por los Sacramentos y los ministerios y lo enriquece con las virtudes, sino que "distribuye sus dones a cada uno según quiere" (1 Cor., 12,11), reparte entre los fieles de cualquier condición incluso gracias especiales, con que los dispone y prepara para realizar variedad de obras y de oficios provechosos para la renovación y una más amplia edificación de la Iglesia según aquellas palabras: "A cada uno se le otorga la manifestación del Espíritu para común utilidad" (1 Cor., 12,7). Estos carismas, tanto los extraordinarios como los más sencillos y comunes, por el hecho de que son muy conformes y útiles a las necesidades de la Iglesia, hay que recibirlos con agradecimiento y consuelo. Los dones extraordinarios no hay que pedirlos temerariamente, ni hay que esperar de ellos con presunción los frutos de los trabajos apostólicos, sino que el juicio sobre su autenticidad y sobre su aplicación pertenece a los que presiden la Iglesia, a quienes compete sobre todo no apagar el Espíritu, sino probarlo todo y quedarse con lo bueno." ⁴³ (cf. 1 Tes., 5,12; 19,21).

El Papa Francisco I, dirigiéndose a estos grupos pronunció esta sentencia:

"Se puede hablar de una Gracia dirigida a santificar la Iglesia, a renovar en ella el gusto por la oración, a hacer redescubrir con el Espíritu Santo, el sentido de la gratuidad, de la alegre alabanza, de la confianza en la intercesión y convertirse en una nueva fuente de evangelización"

44

⁴³ CONSTITUCION DOGMATICA DE LA IGLESIA, LA BAC, Madrid, *Lumen Gentium*, No, 12

⁴⁴L' Osservatore Romano, febrero 23 de 1986, No.15-387

A continuación analizaremos cuatro puntos básicos que nos ayudarán a identificar y comprender la fuente que inspirará a los miembros de un equipo de apoyo en el duelo.

1.-Vida en Comunión con Dios. Los miembros del equipo de apoyo ante la muerte de un ser querido, están llamados a vivir en comunión con el Padre.

“Os anunciamos lo que hemos visto y oído, para que también vosotros estéis en comunión con nosotros. Nosotros estamos en comunión con el Padre y con su hijo Jesucristo” (1Jn 1,3)

Quienes conforman un equipo de apoyo, son testigos de la acción de Dios. Y la Iglesia como “comunidad de amor” está llamada a reflejar la Gloria del amor de Dios que es comunión. Cuando estén conscientes de esta obra, creerán y amarán a cada persona que llega en dolor y sufrimiento, porque cada miembro está llamado a trabajar y descubrir esa voluntad de Dios.

“Más, por la gracia de Dios, soy lo que soy; y la gracia de Dios no ha sido estéril en mi caso. Antes bien, he trabajado más que todos ellos; aunque no he sido yo, sino la gracia de Dios, que me acompaña” (I Cor 15,10)

2.-Presencia de Jesús en el que sufre. El apoyo a las personas ante la pérdida de un ser querido, es un servicio a los hermanos, servicio en el que Jesús mismo se hace presente a los demás, por medio de cada integrante del grupo de apoyo, de ahí que los miembros del grupo, deban despertar en los deudos lo mejor que hay en ellos para que la experiencia transmitida de Dios cale en lo más profundo. Esto es posible solamente con lo más importante: el amor, que se demuestra en la acogida, en la escucha atenta, en lo que dicen no sólo sus palabras, sino lo que expresan a través de sus gestos, miradas y actitudes. Nuestro punto de partida y de encuentro será con la humanidad de Jesús, quien es modelo de nuestra vida.

“Porque, ¿Quién es el mayor, el que está a la mesa o el que sirve? ¿No es el que está a la mesa? Pues yo estoy en medio de vosotros como el que sirve” (Lc 22,27)

Nuestro espejo será siempre Jesús, maestro absoluto quien aún sigue inspirando nuestra entrega de amor hacia el más necesitado.

“Ante la exclusión, Jesús defiende los derechos de los débiles y la vida digna de todo ser humano. De su Maestro, el discípulo ha aprendido a luchar contra toda forma de desprecio de la vida y de explotación de la persona humana. Sólo el Señor es autor y dueño de la vida. El ser humano, su imagen viviente, es siempre sagrado, desde su concepción hasta su muerte natural; en todas las circunstancias y condiciones de su vida.”⁴⁵

3. Obra del Espíritu Santo. Los miembros del equipo de apoyo, toman conciencia que participan de la obra del Espíritu Santo, reconocen la acción de Dios y se dejan guiar por el mismo. En cada reunión a través de la oración se implorará la asistencia del Espíritu Santo para que actúe, de lo contrario, carentes de esa acción resultarán inútiles todos los esfuerzos que emprendan. La Iglesia ha reconocido siempre al Espíritu Santo como ese acompañante invisible de la misión que, de manera silenciosa pero eficiente, guía la evangelización.

En esta línea, el Documento de Aparecida reconoce la espiritualidad y la acción del Espíritu Santo en la formación de verdaderos discípulos y misioneros. Pero es importante el compendio del número 153, donde los Obispos explican, desde la acción espiritual en Jesús y en los principios de la Iglesia, cómo hoy, a través de los sacramentos, los católicos nos conformamos discípulos y misioneros a través del Bautismo, la Confirmación y la Eucaristía.

“Jesús nos transmitió las palabras de su Padre y es el Espíritu quien recuerda a la Iglesia las palabras de Cristo (cf. Jn 14, 26). Ya, desde el principio, los discípulos habían sido formados por Jesús en el Espíritu Santo (cf. Hch 1, 2); es, en la Iglesia, el Maestro interior que conduce al conocimiento de la verdad total, formando discípulos y misioneros. Esta es la razón por la cual los seguidores de Jesús deben dejarse guiar constantemente por el Espíritu (cf. Ga5, 25), y hacer propia la pasión por el Padre y el Reino: anunciar la Buena Nueva a los pobres, curar a los enfermos, consolar a los tristes, liberar a los cautivos y anunciar a todos el año de gracia del Señor (cf. Lc 4, 18-19)”⁴⁶

4.- Vivir con gozo y alegría la Fe. El equipo de apoyo ante la muerte de un ser querido, vive con gozo y alegría la fe cristiana, por ello reconoce que transmitir la fe consiste en ofrecer a otros nuestra ayuda, nuestra experiencia en Dios Trinitario, para que los deudos por sí mismos y desde su libertad, accedan a la fe con gozo y alegría, movidos por la gracia de Dios. Esto significa que a través del sacerdocio común del Pueblo de Dios estamos llamados a vivir y transmitir la comunión con la Santísima Trinidad, pues la evangelización es una invitación a la participación de la comunión trinitaria.

“Por lo demás, hermanos vivid con alegría. Buscad la perfección animaos, tened un mismo sentir y vivid en paz, y el Dios del amor y de la paz estará con vosotros” (2 Cor 13,11)

⁴⁵ CELAM, *“La vida de Jesucristo en los misioneros”* Segunda parte, Cap. 3, CEE, Quito, 2007, No. 112

⁴⁶ CELAM, *“La vocación de los discípulos misioneros a la santidad”* Cap. 4, CEE, Quito, 2007, No. 152

3.4 Fuentes de donde se nutren y forman permanentemente los equipos de apoyo

La Iglesia invita a recurrir a las Sagradas Escrituras, a la patrística, la ascética, mística y las ciencias humanas que hoy contribuyen a regalarle al hombre o mujer la verdad absoluta que se funda en Dios.

1.- Las Sagradas Escrituras. Es condición indispensable el conocimiento profundo y vivencial de la Palabra de Dios, porque ella ilumina nuestro caminar. Por esta razón los miembros de un grupo de apoyo tienen el reto de nutrirse constantemente en la lectura y meditación de la Palabra, la cual se convertirá en su alimento espiritual cotidiano para que sobre la base de su experiencia vivencial comprueben que las palabras de Jesús son “espíritu y vida”, de lo contrario, ¿cómo anunciar un mensaje cuyo contenido y espíritu no se conoce a fondo?

El Concilio Vaticano II, nos ilustra al respecto: La Biblia deberá ser leída y meditada como un encuentro vivo con Dios.

“...los cristianos deben recibir los (libros sagrados) con devoción, porque expresan un vivo sentido de Dios, contienen enseñanzas sublimes sobre Dios y una sabiduría salvadora acerca del hombre, encierran tesoros de oración y esconden el misterio de nuestra salvación”⁴⁷

El Papa Benedicto XVI, en la exhortación Apostólica postsinodal “*verbum domini*”, nos ilumina a los cristianos de hoy a ver en las Sagradas Escrituras una fuente completa y primordial con estas palabras:

“Las Sagradas Escrituras, son la fuente completa y primordial, porque están inspiradas por el Espíritu Santo, con la ayuda de varios colaboradores, hombres y mujeres de diferentes ambientes y culturas de diferentes épocas y en circunstancias distintas. Las Sagradas Escrituras son libros vivos que animan en el camino de la vida tanto a los miembros del grupo de apoyo y a los dolientes, por lo tanto debemos servirnos de todos los medios modernos para saborear la riqueza que se encuentra en las Sagradas Escrituras, así discernir mejor el sentido literal de la Palabra de Dios y sus géneros literarios”⁴⁸

⁴⁷ CONCILIO ECUMÉNICO VATICANO II, *Dei Verbum*, n. 15. Ed. Palabra, Madrid, 2004

⁴⁸ BENEDICTO XVI, *Exhortación apostólica Postsinodal Verbum Domini*, 30 septiembre 2010, No.682

Las Sagradas Escrituras a más de ser una fuente divina, son libros que iluminan nuestro presente. Por ejemplo, después del martirio de San Esteban de origen judío y primer mártir de la Iglesia primitiva en el año 36 d.C. se dió una reacción de duelo muy particular en los discípulos:

“Unos hombres piadosos sepultaron a Esteban, e hicieron gran duelo sobre él.”
(Hch 8,2)

Este texto indica que la fe no excluye el duelo. La reacción de llanto y duelo de los discípulos era normal y necesaria. Las lágrimas en el duelo no son señal de una fe débil, son la muestra de que el lado más duro de la muerte, la separación ha tocado la fibra más sensible del corazón humano. Este acontecimiento enseña además que el compromiso social de la caridad va de la mano con el anuncio valiente de la fe.

2.- La experiencia de la Iglesia. Dios sigue actuando a través de la experiencia cualificada de los santos y místicos, hombres y mujeres, en la historia de salvación, experiencia que se la debe entender como la posibilidad de tener un contacto con la realidad trascendente.

“La experiencia cualificada de los santos, de los místicos. Ellos son objeto de la teología espiritual y al mismo tiempo fuentes de un trabajo. Son expresión de una “teología narrativa” en sus autobiografías. A esto también se unen los relatos hagiográficos. Todo ello pone de manifiesto que Dios sigue actuando en la vida de los hombres y mujeres, su historia de salvación”⁴⁹

Los escritos sobre la vida de los santos Padres de la Iglesia, significan para el grupo de apoyo una fuente constante de inspiración que les permite entender con mayor profundidad la Palabra de Dios. Los relatos hagiográficos nos enseñan como la oración, el trabajo, el ayuno, la paz espiritual, la contemplación, son caminos que conducen a la perfección y a la búsqueda de los hermanos para transformar el dolor en amor. En otras palabras fueron hombres y mujeres no solamente santos, sino también grandes teólogos y pastores que desarrollaron su pensamiento en contacto con Dios y sus comunidades.

⁴⁹ *La Teología Espiritual*, Tema 14, www.itda.es/documentos/ (Acceso: 31 de Enero 2014)

Los santos Padres, son testigos privilegiados de la Tradición de la Iglesia, quienes con sus escritos y comentarios transmiten la doctrina viva que nos legó Jesucristo y que a su vez ha sido transmitida sin interrupción por los Apóstoles a sus sucesores los Obispos. Sus enseñanzas trascienden, nos remiten incluso a un ecumenismo práctico.

“Los Padres son un patrimonio común de los católicos, ortodoxos, anglicanos y protestantes, pues su aporte es anterior a las grandes divisiones del cristianismo. Ellos nos transmiten “tesoros comunes de espiritualidad y de doctrina; una mesa rica en la que los teólogos de diversas confesiones se pueden siempre encontrar. Los Padres son en efecto, Padres, sea de la ortodoxia oriental, sea de la teología latina católica, o de la teología de los protestantes y de los anglicanos, objeto común de estudio y veneración.”⁵⁰

3.- Las Ciencias Humanas. En la actualidad, debemos considerar que existe una relación estrecha entre las ciencias humanas: psicología general, psicología de lo profundo, psicopatología, las ciencias sociales, sociología, psicología social, fenomenología de la religión con el acompañamiento espiritual. Todas ellas son herramientas necesarias para lograr una mejor comprensión y acompañamiento a los hermanos en dolor. El diálogo entre exégesis y las ciencias humanas en pro de una mejor comprensión de las Sagradas escrituras se darán dentro de un ambiente de respeto.

“Las ciencias sociales y en particular la psicología tienen mucho que aportar a quien acompaña espiritualmente. Más aún, un acompañante espiritual serio que quiere ser delicado y tomar en serio a la persona que pide ayuda, no puede dejar de interesarse para poder manejar algunos elementos básicos de la psicología, muy adelantada hoy día y al alcance de todos nosotros.”⁵¹

El acompañamiento espiritual y las ciencias humanas no se contraponen, se nutren y complementan porque trabajan con el mismo fin: el crecimiento de la persona. Mientras las ciencias humanas se mueven en el ámbito de la razón y los procesos naturales, el acompañamiento espiritual encamina a las personas en duelo, a apoyarse en la fe.

La fuerza poderosa de la gracia de Dios atraviesa todo nuestro ser corporal, psicológico, social y espiritual. El proceso de transformación llega hasta las profundidades de nuestro inconsciente.⁵²

⁵⁰ **CONGREGACIÓN PARA LA ENSEÑANZA CATOLICA**, *Instrucción sobre los Padres de la iglesia en la formación sacerdotal*, Librería Editricia, Vaticano, No. 36 y 44.

⁵¹ **MERCIECA**, Eddie, www.sjweb.info/documentos/eis (Acceso: 14 de Enero 2014)

⁵² **PACOT**, Simone, *Evangelizar lo profundo del corazón*, ediciones Narcea, Madrid, 2001, p. 187

3.5 Jesús desde sus gestos y palabras, modelo por excelencia a seguir

Jesús constantemente nos acompaña, “está en el camino” y en nuestra vida diaria hace constantemente un “discipulado”. Jesús en este proceso de acompañamiento no se comunica solamente con palabras sino con gestos, estos últimos resultan ser más elocuentes incluso que las mismas palabras. Los evangelistas fueron grandes narradores de los gestos de Jesús y nos invitan a contemplarlos e imitarlos siguiendo su ejemplo.

Además los gestos y palabras de Jesús deben interpretarse como una “revelación” que devela la figura de Dios.

“Al oírle hablar así, los dos discípulos siguieron a Jesús. Jesús se volvió y, al ver que le seguían, les preguntó: ¿Qué buscáis? Ellos le respondieron: Rabí, que quiere decir maestro - ¿dónde vives? Les respondió: Venid y lo veréis. Fueron, pues, vieron donde vivía y se quedaron con él aquel día. Era más o menos la hora décima.”(Juan 1,37-39)

“Se quedaron con él todo el día”... con ésta sencilla respuesta, Felipe muestra la característica de un auténtico testigo en el acompañamiento. El anuncio de Jesús en la cita anterior, no fue una simple invitación sino implicó una respuesta personal a la invitación de Cristo. El apóstol Felipe en el texto narrado invita a conocer a Jesús de cerca. En efecto, conocer de verdad al otro requiere cercanía, más aún se requiere convivir con esta persona.

Uno de los gestos humanos a tomar en cuenta es visitar en su domicilio a los deudos. Para esto el Párroco, director del hospital o centro de salud, notificará al equipo de apoyo el deceso de quien falleció. Con este gesto se expresa claramente la voluntad de Jesucristo de llamar a la puerta del interior de cada cristiano, para establecer con él una relación de acompañamiento, convivencia y comunión. No deberíamos esperar que sean los deudos quienes toquen la puerta de nuestra oficina, más bien seremos nosotros los primeros en tomar la iniciativa e interesarnos por ellos, para que en libertad y respeto se cumpla nuestra misión.

“Ten en cuenta que estoy a la puerta y voy a llamar; y, si alguno oye mi voz y me abre, entraré en su casa y cenaremos juntos los dos”. (Ap 3,20)

En la Biblia una toalla, una franela, un overol, son símbolos de servicio. Jesús enseñó a sus discípulos el significado de un amor leal. Cristo, mediante el gesto de lavar los pies a los suyos nos invita a prepararnos en acoger a un hermano en dolor. Con este hecho Jesús muestra su amor que proviene del Padre y que se ejerce en el servicio al hombre desde abajo. Los integrantes de un grupo de apoyo al cuidado de los deudos, han de tomar en cuenta este precepto: el servicio no disminuye jamás nuestra libertad ni la dignidad de ningún hombre o mujer, al contrario la dignifica.

“Pues si yo, el Señor y el Maestro os he lavado los pies, vosotros también debéis lavaros los pies unos a otros. Os he dado ejemplo, para que también vosotros hagáis lo que acabo de hacer con vosotros...Sabiendo esto, dichosos seréis si lo cumplís.” (Jn, 13,14-15.17)

El acompañamiento espiritual a las personas en dolor, contemplado desde el ejemplo de Cristo, debe realizarse del modo más humano y sencillo posible, sin olvidar que el componente espiritual cristiano de dicho acompañamiento es llegar al centro y alimento de nuestra vida: la Eucaristía. Ahí es el lugar donde vamos a levantar nuestras mentes y corazones hacia Dios por medio de Jesucristo. Cada gesto o movimiento que realicemos o encontremos en la Eucaristía, expresará el movimiento de nuestra alma inspirada por el Espíritu Santo.

Sentado a la mesa con ellos, tomó el pan, pronunció la bendición, lo partió y se lo iba dando. Entonces se les abrieron los ojos y lo reconocieron, pero él desapareció de su vista. Se dijeron uno a otro: ¿No ardía nuestro corazón en nuestro interior cuando nos hablaba en el camino y nos iba explicando las escrituras? (Lc 24,30-32)

Todos los gestos y palabras de Jesús son enseñanzas eminentemente prácticas, reales, por tanto estamos llamados a llevarlas a la práctica. Jesús será entonces nuestro único “Buen Pastor”, faro, modelo a seguir para mostrar así a los demás el amor auténtico de Dios. Cristo fue la fuente de la doctrina de los apóstoles, de la Iglesia primitiva, de la medieval y de nuestra Iglesia actual. Esa es la fuente de la cual nos vamos a nutrir constantemente.

Así podemos unirnos a las palabras que expresó el apóstol Pablo:

“He participado en una noble competición, he llegado a la meta en la carrera, he conservado la fe” (2 Tim 4,7)

3.6 Estrategias para el buen funcionamiento del grupo de apoyo

Para que un grupo de apoyo ante la muerte de un ser querido funcione adecuadamente y conscientes de que sus miembros son personas que conocen cómo opera Dios en la vida de sus creaturas, es necesario mantener y respetar ciertos principios que posibiliten el mejor funcionamiento del mismo.

En primer término sería prioritario ser testigos del crecimiento espiritual de los acompañados, notar como actúa la gracia de Dios en las personas dolientes, saber reconocer cómo la fuerza del Espíritu Santo penetra y purifica las honduras de su ser. Los miembros del grupo de apoyo tienen la capacidad de reconocer las potencialidades del corazón humano, por tanto, han de respetar las siguientes estrategias generales:

1.- Confidencialidad. Uno de los retos en los integrantes de los grupos de apoyo ante un duelo es la confidencialidad, es la cualidad que permite reservar cierta información confiada por los deudos y no ser expuesta de ninguna manera ante los demás.

Todo cuanto se hable o discuta entre los integrantes del grupo de apoyo con los deudos, no será divulgado por ningún motivo a terceras personas, pues serán totalmente discretos sobre lo que expresen y confíen de su vida personal y la vida de su ser querido difunto. Se recomienda considerar esta cualidad porque si se pierde la confianza, se pierde la transparencia. Como norma deberá garantizarse que nadie tenga acceso a nombres ni a ningún tipo de información privada sin previa autorización.

“Resuelve tu conflicto con tu prójimo y no reveles los secretos de nadie, no sea que te avergüence el que los oiga y tu desprestigio no tenga solución” (Pr 25,9)

2.- Integralidad. La palabra integridad viene de la misma raíz latina “entero” y sugiere la totalidad de la persona. Una persona de integridad vive correctamente, no está dividida, ni es una persona diferente en circunstancias diferentes.

En el sermón del monte; Jesús habló de los que eran limpios de corazón:

“Bienaventurados los limpios de corazón, porque ellos verán a Dios” (Mt 5,8)

Esto texto invita a mantener una actitud clara de seguimiento a los mandamientos de Dios. La integridad no solo implica tener una actitud correcta sino también una pureza moral.

3.- El respeto. Es un valor moral y espiritual el cual se lo demuestra con palabras, gestos, actitudes y sobre todo con hechos que implica a personas, objetos, lugares y eventos.

“Insísteles en que vivan sumisos a los magistrados y a las autoridades, que les obedezcan y que estén prontos para toda obra buena; que no injurien a nadie ni sean pendencieros, sino apacibles, mostrando una perfecta mansedumbre con todos los hombres.”(Ti 5,1-2)

Es fundamental respetar los tiempos y momentos que vive la persona en duelo. El ritmo del acompañar no lo marca el acompañante o miembro del grupo de apoyo, sino el acompañado y esto exige mucho respeto, paciencia, espera y confianza tanto del acompañante como del acompañado en la acción del Espíritu Santo. Debemos incluir el respeto a la historia de vida del deudo, sin emitir juicios ni exclusión por diversidad de creencias políticas, religiosas, orientación sexual, género o raza.

4. Empatía y clima compasivo. Ser empático significa “ponernos en el lugar del otro”. Para lograrlo se requiere comprender las circunstancias de los dolientes y considerar afectivamente los sentimientos que la pérdida de un ser querido ha provocado en ellos. Se recomienda “leer” o intuir toda información posible sobre la otra persona a partir de sus gestos, palabras, posturas, expresión facial, etc. Desde esta base de conocimiento se concretiza la enseñanza de Jesús: “Amarás a tu prójimo como a ti mismo”.

Para alcanzar este paso es importante que el integrante del grupo de apoyo se conozca así mismo con sus valores, virtudes y defectos. Este auto-conocimiento es necesario porque posibilita ser realistas, no auto-engañarnos y de esta forma ayudar a otros al acercamiento a Dios.

“Alegraos con los que se alegran; llorad con los que lloran. Tened el mismo sentir los unos para con los otros” (Rom 12,15-16)

5.- La escucha activa durante el proceso del duelo. Escuchar cuidadosamente se convierte en una verdadera herramienta en el acompañamiento ante el dolor, ella inspira libertad y confianza única pues la persona llega a sentir que no se encuentra sola. En el libro "La escucha que sana" se enfatiza que una escucha verdadera logra proximidad, acercamiento y apertura hacia el otro.

"Nunca será suficiente cuanto se insista en la importancia de la escucha. Escuchar puede, efectivamente, ser la mejor terapia en medio del sufrimiento por la pérdida de un ser querido. Escuchar activamente significa entregar el interés sincero por el mundo ajeno, acogerlo y encontrarse en la verdad de la experiencia."⁵³

A continuación tomando en cuenta los apuntes del P. Efrén Santacruz (2013) me permito resaltar los siguientes puntos a considerar en el tema de la escucha:

- a) Despojarnos temporalmente de nuestros propios criterios.
- b) Comprometernos física y mentalmente a escuchar.
- c) Concentrarse en el deudo.
- d) Evitar ponernos a la defensiva.
- e) Reconocer la validez de las percepciones y los sentimientos de la otra persona, aunque parezcan ilógicos.
- f) Aceptar incondicionalmente a las personas como tales.
- g) Escuchar sin interrumpir innecesariamente.
- h) Reconocer los signos de su propia ansiedad y sufrimiento.
- i) Aceptar que gracias a la escucha verdadera se podrá elaborar positivamente el proceso del duelo lo cual implica llegar a la liberación del dolor y del sufrimiento de una manera sana.

⁵³ BERMEJO, J.C. *La escucha sana*, San Pablo, Madrid, 2002, p. 106

3.7 Consejos prácticos para conducir una reunión con eficacia

Al iniciar una sesión de trabajo efectiva a cargo del facilitador o líder de grupo de ayuda ante el duelo, se requiere que exista una clara comprensión de los objetivos que se persiguen.

1.- Al iniciar una sesión de ayuda es importante meditar previamente sobre los temas específicos que se reflexionarán; se recomienda ante todo iniciar puntualmente la reunión, es una práctica que deberá convertirse en una tradición.

2.- Al iniciar la sesión saludar amablemente y dar la bienvenida, crear un ambiente adecuado de acogida, romper el hielo utilizando una oración de grupo dirigida al Espíritu Santo, para generar un ambiente de confianza que sea agradable para todos.

Oración al Espíritu Santo

Ven Santo Espíritu

Ven, Espíritu divino, manda tu luz desde el cielo. Padre amoroso del pobre; don, en tus dones espléndido; luz que penetra las almas; fuente del mayor consuelo.

Ven, dulce huésped del alma, descanso de nuestro esfuerzo, tregua en el duro trabajo, brisa en las horas de fuego, gozo que enjuga las lágrimas y reconforta en los duelos.

Entra hasta el fondo del alma, divina luz, y enriquécenos.

Mira el vacío del hombre, si tú le faltas por dentro; mira el poder del pecado, cuando no envías tu aliento.

Riega la tierra en sequía, sana el corazón enfermo, lava las manchas, infunde calor de vida en el hielo, doma el espíritu indómito, guía al que tuerce el sendero.

Reparte tus siete dones, según la fe de tus siervos; por tu bondad y tu gracia, dale al esfuerzo su mérito; salva al que busca salvarse y danos tu gozo eterno. Amén.

(Tomada de la liturgia católica)

3.- Pedir a los participantes que se presenten diciendo su nombre. Si alguna persona no desea hablar o presentarse, no debe ser obligada ni presionada.

4.- Presentar a los nuevos participantes que vienen por primera vez.

5.- Organizar a los participantes en un círculo, establecer una relación de igualdad así generar un ambiente que facilite la expresión de sus sentimientos de dolor en forma transparente, espontánea y familiar.

6.- Los deudos prepararán voluntariamente el testimonio de su avance en el proceso del duelo, de manera libre y espontánea.

Durante la sesión de trabajo, el papel del facilitador o líder que conduce la reunión será velar que el objetivo propuesto no se pierda ni desvíe y al mismo tiempo asegurarse de que todos tengan la oportunidad de participar.

1.- De manera democrática iniciar el diálogo de acuerdo con el testimonio del día, siempre acogiendo escuchando y entendiendo a los participantes, de manera ordenada.

Algunos ejemplos de reglas que se pueden utilizar:

- . Sólo una persona habla a la vez después de pedir la palabra.
- . No existirán conversaciones privadas durante la sesión.
- . El líder del grupo fomentará la participación en calidad de facilitador.
- . Ayudar a los participantes a clarificar sus puntos de vista.

2.- Desde la caridad cristiana, invitar a las personas a que expresen sus sentimientos, permitirles hablar hasta que logren desahogarse y no temer en ningún momento el hacer preguntas de forma oportuna y prudente, evitando siempre la interrupción brusca del participante.

3.- Evitar amonestar, dar soluciones mágicas al dolor, juzgar innecesariamente, culpar, sermonear, advertir, moralizar o criticar sin considerar sus contextos; peor aún avergonzar, ridiculizar, juzgar, psicoanalizar, imponer, mandar, dictar cátedra, rotular o espiritualizar.

4.- La sesión se desarrollará manteniendo calidez humana en el grupo, centrando el interés en las personas que intervienen y tomar en cuenta que sólo el amor abre el corazón hacia los demás. Se sugiere estar atentos para intuir por donde el Espíritu de Dios conduce nuestras vidas en la historia personal y comunitaria.

Al cerrar la sesión será primordial centrar el interés en cada asistente cuando expresen sus conclusiones pues deberán sentir que son tomados en cuenta y que su aporte enriquece al grupo.

1.- Permita que cada persona defina sus propias conclusiones y decida las acciones a tomar.

2.- Invite al grupo a orar en comunidad, a darse un fuerte aplauso, abrazo o apretón de mano, como símbolo de unidad, solidaridad y apoyo.

3.- Escuche las necesidades, sugerencias y aportes de los asistentes, comparta estas inquietudes con los integrantes del grupo de apoyo.

4.- Cierre la sesión agradeciendo y felicitando al grupo de participantes por sus logros y avances e invite a que se mantengan positivos y optimistas, tratando de realizar los cambios sugeridos en aquellas situaciones que les afecte.

5.- Dar avisos o información general si los hubiere, no olvide mencionar la fecha y hora de la próxima sesión.

CONCLUSIÓN

Al concluir la presente disertación tengo la satisfacción de haber cumplido un anhelo que lo tenía presente desde hacía mucho tiempo atrás. Este trabajo no pretende ser una investigación sobre la muerte sino más bien sobre la vida, con ella intento evidenciar cómo la muerte puede ser abordada desde una nueva perspectiva que permita a la persona alcanzar serenidad en el proceso del duelo y encaminarla hacia la Luz Eterna que es Dios como fuente de infinita paz. He resaltado que la muerte es un episodio más de la vida humana y que la verdadera vida, la del espíritu, continúa en el más allá, para lo cual he señalado algunos caminos para descubrirla.

En primer lugar, desde la perspectiva teológica he buscado respuestas a preguntas relacionadas con la muerte: ¿cómo ha entrado la muerte en el mundo? ¿cómo será la resurrección de los muertos? ¿con qué cuerpo vienen? ¿cómo el proceso del duelo se lo puede elaborar a nivel personal y en comunidad tomando en cuenta a las ciencias humanas?

En segundo lugar basándonos en la teología de San Pablo, concluyo que no se puede separar la resurrección de Cristo y la nuestra. Así como Cristo triunfó sobre la muerte, el pecado, la ley y la carne, igualmente el cristiano, gracias al bautismo que lo incorpora al cuerpo místico de Cristo, triunfa sobre estas esclavitudes y comienza en él una nueva vida como verdadero hijo de Dios.

Sobre la base del conocimiento de las Sagradas Escrituras, de las enseñanzas de los profetas, la patrística, los místicos y los Santos, quienes plasmaron sus ideas que se conservan en muchos documentos de la Iglesia, puedo concluir que las respuestas a preguntas relacionadas con la muerte y resurrección de Cristo sobrepasan nuestra imaginación y entendimiento, pues sólo es accesible entender este misterio mediante la fe.

Entonces, si creemos que Cristo ha resucitado de entre los muertos ¿Por qué crear un grupo de apoyo ante la muerte de un ser querido? Para que los miembros del grupo, hombres y mujeres muestren el verdadero rostro de Dios por medio de Jesucristo. Además se considera que la fe no excluye al duelo porque la reacción que pueda generar la pérdida de un ser querido: lágrimas, tristeza, angustia, dolor... son normales y necesarias, no son señal de una fe débil, son la muestra de que el lado más duro de la muerte ha tocado la fibra más sensible del corazón humano.

Finalmente, invito a los lectores de esta disertación a considerar que la muerte no es una enemiga cruel e implacable que siega vidas humanas sino asumirla como una "hermana", una mensajera que anuncia la buena nueva del paso de la vida presente al más allá, para gozar de una existencia eterna y bienaventurada.

BIBLIOGRAFÍA

Biblia

- 1.- **BIBLIA DE JERUSALÉN**, DESLÉE DE BROUWER, Bilbao, 2009

Documentos Eclesiales

- 1.- **BENEDICTO XVI**, Mensaje para la cuaresma, 2007
- 2.- **BENEDICTO XVI**, Exhortación apostólica Postsinodal Verbum Domini, 2010
- 3.- **CATECISMO DE LA IGLESIA CATÓLICA**, Ed. Librería Espiritual, Quito, 1992
- 4.- **CONCILIO ECUMÉNICO VATICANO II**, Gaudium et spes, BAC, Madrid, 1993
- 5.- **CONCILIO ECUMÉNICO VATICANO II**, Dei Verbum, Ed. Palabra, Madrid, 2004
- 6.- **CELAM**, “La vida de Jesucristo en los misioneros” Segunda parte, Cap. 3, CEE, Quito, 2007
- 7.- **CELAM**, “La vocación de los discípulos misioneros a la santidad” Cap. 4, CEE, Quito, 2007
- 8.- **CONGREGACIÓN PARA LA ENSEÑANZA CATÓLICA**, Instrucción sobre los Padres de la iglesia en la formación sacerdotal, Librería Editricia, Vaticano, 1988

Libros

- 1.- **CAMUS, A.** El mito de Sísifo, Madrid, Ed. Alianza, 1996
- 2.- **PRICHARD, Evans**, Antropología social, Ed. Nueva visión, Buenos Aires, 1973
- 3.- **CASTRO, M.** Tanatología, La familia ante las enfermedades y la muerte, México, Ed. Trillas, 2008
- 4.- **MORÍN, E.** El hombre y la muerte, Ed. Kairos, Barcelona, 1999
- 5.- **D’HYBER, H.** Geratría, Edit. El manual Moderno, México, 2006
- 6.- **FRANK, Víctor**, El hombre en busca de sentido, Ed. Herder, Barcelona, 1999

- 7.- **MÜLLER**, Max-Aloys, Halder, Breve diccionario de Filosofía. Ed. Herder, 1986
- 8.- **DÁVILA**, César, Mi hermana la muerte, Ed. AEA. Quito, 1993
- 9.- **SAN AGUSTÍN**, "Confesiones", Biblioteca de autores cristianos, 2010
- 10.- **BUSTO**, J.R., "Liberados de la muerte ", Ed. Sal Terrae, Cantabria, 1998
- 11.- **GASTALDI**, Ítalo, El hombre un misterio, Instituto Superior Salesiano, Quito, 1994
- 12.- **HEIDEGGER**, Martin, Ser y tiempo, México, 1951
- 13.- **SARTRE**; J.P. La náusea, Ed. Época, México, 1968
- 14.- **SARTRE**, J.P., El ser y la nada, Buenos Aires, Ed. Época, 1966
- 15.- **ARISTÓTELES**, Metafísica. Trad. Patricio de Azcárate, Biblioteca Filosófica, Madrid, 1875
- 16.- **FERNÁNDEZ**, Clemente, Los filósofos antiguos, Ed. Autores cristianos, Madrid, 1974
- 17.- **EPICTETO**, Pláticas, Ed. Consejo superior de Investigaciones científicas, 1973
- 18.- **FREUD**, Sigmund, Duelo y Melancolía, Obras completas, Tomo II; España, Ed. Biblioteca Nueva, 1996
- 19.- **KEIN**, Melanie, Estudios del Complejo de Edipo, Obras completas, Argentina, Hami Paidos, 1956
- 20.- **ABERASTURY**, Arminda, La percepción del duelo, Buenos Aires, Ed. Kargieman, 1978
- 21.- **ABERASTURY**, Arminda, La percepción de la muerte en los niños, Buenos Aires, Ed. Kargeman, 1978
- 22.- **BUCAJ**, Jorge, El camino de las lágrimas, Ed. Océano, México. 2009
- 23.- **MELO**; Anthony, Despierta, Cantabria, Ed. Norma, 1999
- 24.- **San Ireneo de Lyon**, Adversus haereses, Ed. Ateneo Pontificio Regina, Roma, 2009
- 25.- **PACOT**, Simone, Evangelizar lo profundo del corazón, ediciones Narcea, Madrid, 2001
- 26.- **BERMEJO**, J.C. La escucha sana, San Pablo, Madrid, 2002

Revistas y periódicos

- 1.- **VARGAS**, William, El problema de la muerte en el estoicismo, Ensayo, Rev. GPU., España, 2013
- 2.- L' Osservatore Romano, febrero 23 de 1986

Internet

- 1.- **MOYA**, Luis, Tratados como personas hasta el último momento, Artículo, <http://muerte.digna.org/textos>. (Acceso: 20 diciembre 2013)
- 2.- Armando, El ser para la muerte en la Filosofía de Heidegger, 2 de Abril 2010. <http://eljuegodefilisofar.blogspot.com/2010/>. (Acceso: 30 de Diciembre 2013)
- 3.-**LOPEZ**, Alberto, Miedo a la muerte: <http://preguntapolianas.blogspot.com/2012/> (Acceso: 20 de Noviembre 2013)
- 4.- **Sócrates**, la muerte como oportunidad <http://piensasolopeinsamat.blogspot.com> (Acceso: 31 de Diciembre 2013)
- 5.- **COLLADO**, Francisco, La filosofía Platónica, <http://serbal.pntic.mec.es/AparteRei/> Enero2009: (Acceso: 10 de Enero 2014)
- 6.- Diccionario enciclopédico: <http://es.thefreedictionary.com/duelo>, 2009 (Acceso: el 20 de Enero 2014)
- 7.-**VALENZUELA LEÓN**, Cecilia, Duelo Proceso privado y social, 29 de mayo 2012 [op://www.med.uchile.cl/archivos/medicina/](http://www.med.uchile.cl/archivos/medicina/) (Acceso: 15 de Enero 2014)
- 8.- **JARA**, Sonia, Apuntes de duelo, <http://www.slideshare.net/enfermeriamayor/18> de octubre 2010 (Acceso: 15 de Enero 2014)
- 9.- **DE LA OSA**, José, Consultas médicas, www.ganma.cubaweb.cu/salud/consultas/d/c.36html. Enero 1913 (Acceso: 22 de Enero 2014)
- 10.- **VASCONCELOS**, Eliana, Etapas de un duelo, <http://www.psico.org/psicólogos/> (Acceso: 23 de Enero 2014)
- 11.-Wikipedia, Duelo, Artículo. <http://es.wikipedia.org/wiki/Duelo>, 1911. (Acceso: 30 de Enero 2014)

12.-**QUAIN**, Sampson, Cuatro fases del duelo, Trad. por M: Pérez, <http://www.howenespano.com/2010/> (Acceso: 14 de Junio 2014)

13.- **D'ACIPE**, Gustavo, Las cualidades de los cuerpos resucitados, <http://es.catholic.net/conocetube/424/903/articulo.php%3Fid%3D20519> (Acceso: 13 de Enero 2014)

14.- La Teología Espiritual, Tema 14, www.itda.es/documentos/ (Acceso: 31 de Enero 2014)

15.- **MERCIECA**, Eddie, www.sjweb.info/documentos/eis (Acceso: 14 de Enero 2014)

