

# Etapas en el duelo<sup>1</sup>

---

El dolor hace su aparición repentina en nuestra vida. Nos duele la enfermedad y la muerte. Nos duele lo imprevisto de esta pandemia. Nos duele lo que nos está pasando.

Cuando el dolor hace su aparición en la vida y decidimos aceptarlo, recorreremos un proceso con etapas muy marcadas que expresan los diferentes momentos que atraviesa nuestro corazón humano para integrar y asumir lo que duele.

Para poder aceptar el dolor, necesitamos que éste sea atravesado, tal como la lanza atravesó el corazón de Jesús clavado en la cruz. Es el anuncio profético del anciano Simeón a María, cuando presentan al Niño en el Templo de Jerusalén: Este niño será signo de contradicción, y a ti misma una espada te atravesará el corazón (Lc 2 4-35).

El dolor atravesado nos hiere y, sin embargo, nos abre una puerta, nos libera de quedarnos encerrados y atrapados en el sufrimiento que nos provoca.

Mientras no aceptamos el dolor, éste se yergue como una piedra enorme que obstaculiza el camino, como un dique que frena el fluir de las aguas. Algo queda detenido... nos quedamos parados..., y nuestra vida lentamente se va paralizando: algo empieza a morir, aunque permanezcamos vivos.

¿Cómo hacerlo? ¿Cuáles son sus etapas? ¿Cómo empezar este proceso?

## 1. Negación .....

Una primera etapa es la negación, en la que se activa un mecanismo de defensa que nos protege de la enormidad de lo que estamos viviendo y nos permite darnos cuenta, lentamente, a nuestro ritmo, de la verdad que nos causa tanto dolor. La negación se expresa y actúa de diferentes maneras: negando todo o parte de lo que sucede, anestesiando los sentimientos que provoca el dolor, olvidándonos de lo que nos pasa, o viviendo como si nada pasara.

La negación, en un primer momento, "diluye" el dolor; nos ayuda a aproximarnos a lo que duele sin morirnos. Nos deja detenidos, enmudecidos, sin capacidad de reacción, paralizados por el dolor; o nos vuelve intensamente activos, ya que el estar haciendo algo, organizando, yendo de un lado a otro, nos permite "distraernos" de lo que nos está pasando.

Muchas veces, en esta etapa, usamos a Dios para justificar el dolor que estamos viviendo: Dios lo quiso, fue su voluntad... Por algo habrá sido... Interpretamos equívocamente el misterio de la Providencia divina, sin asumir el misterio del dolor en la vida humana, al cual el amor redentor de Jesucristo ha dado un nuevo significado.

## 2. Enojo y protesta .....

En una segunda etapa surgen el enojo y la protesta. Comenzamos a aceptar la realidad y nos indignamos y nos rebelamos: ¿Por qué a mí? ¿Por qué yo? ¿Por qué me tuvo que pasar? La expresión de la rabia es un paso importante en el camino que atraviesa el dolor. Mientras nos aproximamos a lo que más nos duele, reaccionamos enojados. Es un mecanismo natural de defensa. El enojo es como un termómetro que nos señala la proximidad y la intensidad del dolor. Cuanto más grande el dolor, más grandes son nuestras defensas y más intensas nuestras reacciones. Por eso, cuando algo nos enoja, es sabio desviar la mirada de lo que nos provoca el enojo y preguntarnos acerca de lo que nos duele. El dolor está detrás del enojo,

---

*Cf. Kubler Ross, Elizabeth, La muerte, un amanecer, Ed. Luciérnaga S.A, Barcelona, España, 2001; Sobre el duelo y el dolor, Ed. Luciérnaga S.A, Barcelona, España, 2006.*

defendido, arrinconado, y nos da mucho miedo avanzar hacia allí. Es el miedo natural e inconsciente a sufrir, a ser aniquilados por tanto dolor.

Es una etapa muy difícil de atravesar sin Dios. Las personas que nos aman y acompañan en estos momentos pueden convertirse en testigos silenciosos del Amor. El dolor nos desafía a encontrarnos con el Dios verdadero y a decir ante toda imagen falsa de Dios: ¡Basta!

¡Qué bueno es animarnos a protestar ante Dios! Podemos gritarle nuestra bronca y nuestra frustración; increparlo para que despierte y haga algo..., para que ordene a las olas y a las tempestades que se calmen. Él está con nosotros y es el único capaz de transformar nuestro dolor en vida.

Si nos quedamos detenidos en esta etapa, seremos quejosos eternos, y envejeceremos gruñendo, sin aprender a vivir por no haber dejado que el dolor siguiera su curso. Si no aprendemos a desahogarnos, dirigiremos esa rabia e insatisfacción contra nosotros mismos y contra todos los que nos rodean.

### 3. Negociación .....

Después del enojo puede aparecer una tercera etapa de negociación, en la que nos avenimos a mirar el dolor, pero poniendo condiciones para aceptarlo, como queriendo intercambiar favores con el Señor, con la vida o con las demás personas. Es como si dijéramos: yo acepto mi dolor, pero siempre que todos me quieran mucho, que mi marido se ocupe de mí, que no me falte nada, que no me pase nada más que me haga sufrir, que de ahora en adelante sea feliz, mucho más feliz que todos... Como si alguien tuviera que pagar o darme algo para que yo pueda aceptar lo que me pasó. Pareciera que exigimos como un acto de justicia con el que la vida nos recompense por tanto dolor sufrido. Como si los otros estuvieran en deuda con nosotros por todo lo que tuvimos que pasar...

### 4. Depresión y tristeza .....

Después de la negociación aparece una cuarta etapa de depresión y tristeza en la que nos sentimos en un callejón sin salida: "Yo de esto no voy a salir más", "Nunca se me va a pasar", "Nunca voy a poder estar alegre", "Ya nunca más nada va a volver a ser como antes", "La vida ya no tiene sentido". Y la culpa sigue royendo en nuestro interior, impidiéndonos disfrutar, divertirnos y vivir felices.

Esta etapa da mucho miedo. A nosotros mismos, porque sentimos una angustia y una tristeza de muerte y tememos caer en una honda depresión; y a los que nos rodean y nos quieren, que, preocupados, intentan hacer todo lo posible por ayudarnos a salir de esta etapa.

Lentamente vamos llegando a la última etapa: la tempestad y la noche van dejando lugar a la claridad del día y los rayos del sol comienzan a dejarse sentir nuevamente.



## 5. Aceptación .....

Finalmente llega la quinta etapa de la aceptación, vamos aceptando lo que nos pasó, lo que nos está pasando. Podemos mirar el dolor, llamarlo por su nombre, reconciliarnos, integrarlo a nuestra historia, asumirlo..., abrazarlo.

Ya puedo decir: "Así fue". "Así es como sucedió". Sólo podemos aceptar el dolor cuando lo hemos atravesado, recorriendo las distintas etapas del camino.

Es el momento en que nos decidimos a mirar de frente lo que nos duele, sin negarlo ni ocultarlo. Comenzamos a recobrar las ganas de vivir, empezamos a alegrarnos nuevamente con las cosas pequeñas y recuperamos el gusto por lo cotidiano. Comienzan a emerger nuevamente los proyectos, las ganas de hacer cosas, la energía para seguir viviendo. Vamos aceptando cada vez más que las cosas son así, y paulatinamente nos damos cuenta de que lo mismo que nos causaba tanto dolor se transforma ahora en una gran puerta y en un maravilloso camino que nos enseña a vivir la vida de otra manera.

