

José Carlos Bermejo

LAS 7 TAREAS ESPIRITUALES DEL DUELO



2ª edición

José Carlos Bermejo

LAS 7 TAREAS ESPIRITUALES DEL DUELO

2ª edición



Desclée De Brouwer

1ª edición: noviembre 2021

2ª edición: junio 2023

© José Carlos Bermejo, 2021

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2021

Henao, 6 – 48009 Bilbao

www.edesclée.com

info@edesclée.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-330-3159-4

Depósito Legal: BI-01674-2021

ÍNDICE

Introducción	11
PARTE I: DUELO Y ESPIRITUALIDAD	17
1. Paseo por la tradición clásica.	19
La <i>consolatio</i> en la Grecia y Roma clásicas	19
El consuelo para el duelo en el cristianismo.	25
2. La dimensión espiritual en el duelo.	30
Investigaciones sobre el afrontamiento religioso del duelo	30
La vida del corazón y la sed de sentido.	38
PARTE II: LAS TAREAS ESPIRITUALES DEL DUELO.	47
1. Primera tarea espiritual: Recordar sanamente el pasado . .	51
2. Segunda tarea espiritual: Agradecer y perdonar en relación al pasado en el duelo	61
La tarea espiritual de agradecer en el duelo	62
La tarea espiritual de perdonar en el duelo	66

3. Tercera tarea: celebrar y ritualizar en el presente	75
Gestionar las preguntas existenciales en el duelo	75
Ritos al final. Celebrar. Ritos fúnebres.	78
Gestionar la inhumación o incineración	87
4. Cuarta tarea: significar el sufrimiento del duelo y contar la intimidad a Dios: orar el duelo	91
Significar sanamente el sufrimiento del duelo.	92
Orar el duelo	97
5. Quinta tarea: acoger y aceptar sanamente la herencia y el legado en el presente.	102
6. Sexta tarea: cultivar la esperanza en el duelo.	109
7. Séptima tarea: proyectarse creativa y solidariamente en el futuro.	116
Dejarse cuidar en el duelo	117
Autocompadecerse sanamente	119
Creatividad y arte	120
PARTE III: ÉTICA Y DUELO	125
1. Enseñanza ética universal del duelo: nadie se lleva nada .	127
2. El deber ético de hacer el duelo.	129
3. Cuestiones éticas al final de la vida	131
4. Tratamiento de los restos	133
5. El duelo del asesor	137
6. Estrés y <i>burn out</i>	139
7. Voluntariado y duelo	141



ÍNDICE

8. Formación de los asesores	143
9. Información sobre los fallecimientos	145
10. Duelo y violencia.	148
11. Duelo e interrupción del embarazo	150
12. Niños y duelo.	151
13. Duelo y alzhéimer.	153
14. Grabaciones de ritos	155
15. Creencias, magia, <i>médiums</i>	157
16. Duelo y género	159
17. Duelo y pandemia.	161
18. Duelo y “resucitaciones digitales”	164
Cerrando el libro	167



INTRODUCCIÓN

Muchos autores han descrito el duelo utilizando la clave de las fases, presentando así un proceso que el doliente debe atravesar. El concepto de tarea tiene su interés, y refuerza la idea del trabajo de duelo. Implica que la persona debe ser activa y que puede hacer algo; contempla las influencias en el duelo que proceden del exterior y supone que hay algo no solo por lo que pasar (fase), sino algo que hacer, por lo que cabe con mayor intensidad el dinamismo de la esperanza: hay algo que hacer para adaptarse a la pérdida de un ser querido.¹

Son conocidas las tareas del duelo en clave psicológica, presentadas por Willian Worden en su libro *El tratamiento del duelo* y actualizadas en las diferentes ediciones. Ha sido un modelo muy difundido, quizás tanto por el concepto de tarea y trabajo, como por la sencillez y el potencial motivacional para pensar en duelo de manera dinámica, viendo al doliente como sujeto y no solo como víctima o pasivo ante la pérdida.

1. WORDEN, W., *El tratamiento del duelo. Asesoramiento psicológico y terapia*, Paidós, Barcelona 2013/4, 56.



Para Worden, la primera tarea consiste en *aceptar la realidad de la pérdida*, su carácter de irreversibilidad, la imposibilidad del reencontro, superar los mecanismos de negación propios del pensamiento mágico, o aquellos que niegan el significado de la pérdida. Aceptar supone también superar el olvido selectivo que idealiza, dejar de lado las ofertas del espiritismo. Se trata de una aceptación intelectual, pero también emocional, y total (no “pensamiento intermedio”: aceptar y no aceptar).

La segunda tarea consiste en *elaborar el dolor de la pérdida*, dando expresión a los sentimientos que produce. “Es necesario que la persona sufra el dolor de la pérdida para realizar el trabajo del duelo; cabe esperar que cualquier cosa que le permita evitar o suprimir ese dolor prolongue el curso del duelo”². “Tarde o temprano, algunos de los que evitan todo duelo consciente se vienen abajo, casi siempre con alguna forma de depresión”³. La expresión de los sentimientos tiene un valor terapéutico, particularmente los más difíciles de elaborar, como puede ser la culpa, sana o irracional.

La tercera tarea consiste en *adaptarse a un mundo sin el fallecido*. Worden, en la evolución de este modelo, describe tres tipos de adaptaciones: las externas, las internas y las espirituales. Las externas comportan desmontar los lugares, elaborar el mundo de los roles que desempeñaba el ser querido. Pero también hay tareas de adaptación de naturaleza interna, que tienen que ver con la definición que el doliente hace de sí mismo, en la que hay que redefinirse sin el ser querido, independiente, promoviendo las características de un sano desapego y reforzando la sensación de eficacia personal, con capacidad de controlar y gestionar lo que sucede, a pesar de los sentimientos de impotencia y empobrecimiento personal. Se

2. PARKES, C.M., *Bereavement: Studies of grief in adult life*, International Universities Press, Nueva York 1972, 173.

3. BOWLBY, J., *La pérdida afectiva: tristeza y depresión*, Paidós, Barcelona 2009, 158.



trata de una manera de reaprender y reconstruir una nueva identidad del superviviente. Y un tercer tipo de adaptaciones, son las espirituales, ante la sensación de la pérdida de las bases valóricas y del rumbo de la vida. Se trata de asumir roles y metas que en la vida no se tenían.

La cuarta tarea consiste en *hallar una conexión perdurable con el fallecido y embarcarse en una vida nueva*. En los primeros planteamientos, Worden hablaba de “retirar la energía emocional del fallecido y reinvertirla en otras relaciones”. Se trata más que desvincularse del fallecido, de establecer unos vínculos con él nuevos, encontrando maneras de recordar, recolocándolo en la vida emocional de modo que permita llevar una vida eficaz.

Pues bien, ahora, en estas páginas, queremos completar el modelo de Worden, manteniendo la clave de “tareas del duelo”, pensando en las tareas de naturaleza espiritual. También hay, pues, unas tareas espirituales y, en su caso, vinculadas con la dimensión religiosa.

En otro trabajo ya presenté, con Magaña, en el “Modelo HUMANIZAR de intervención en duelo”⁴, diferentes posturas en relación a la fe, al estudiar el duelo.

1. Hay dolientes creyentes cuya fe les ayuda en el sufrimiento de su duelo.
2. Hay dolientes creyentes cuya experiencia de duelo les ha producido un distanciamiento de la fe que profesaban y este estado no les está ayudando en su proceso de duelo. Para estos, la fe –no sana– les ha añadido un malestar en el duelo.
3. Hay dolientes no creyentes que mantienen su increencia durante el proceso de duelo.

4. MAGAÑA, M., BERMEJO, J.C., *Modelo HUMANIZAR de acompañamiento en el duelo*, Sal Terrae, Santander 2019.



4. Y hay dolientes alejados de la religión, pero a los que la experiencia de la pérdida les ha hecho acercarse buscando consuelo y sentido.

Naturalmente, en estas páginas, cuando hablamos de espiritualidad, nos referimos a esa dimensión inherente a todo ser humano, que no se agota en la religiosidad. La dimensión espiritual o trascendente deriva del impulso humano intrínseco de encontrar un significado y un deseo casi universal de lograr un cierto sentido a la propia vida en relación con otras personas y el mundo. Esta engloba los aspectos de la experiencia de cada persona, de sus creencias y de sus relaciones que tienen una importancia inherente y una conexión sentida con algo mayor en lo que se puede creer.⁵

El modelo interpretativo y descriptivo del duelo del psicólogo Robert Neimeyer⁶, pone un detenido interés en la narrativa de la historia personal, y en la reconstrucción de sentido y significado individual, social y espiritual, tocando lo autobiográfico y las construcciones simbólicas que se establecen en comunidad. El duelo, al ser un proceso de resignificación, se organiza en tres ciclos. Según él: evitación, asimilación y acomodación. “El dolor del duelo forma parte de la vida exactamente igual que la alegría del amor; es, quizá, el precio que pagamos por el amor, el coste de la implicación recíproca”.⁷

En efecto, la muerte nos pone ante el misterio y nos hace a todos filósofos. Pero no es un filosofar especulativo el que desencadena la muerte, sino que es, como dice Juan Masiá, “un pensar callando,

5. *Informe de la comisión deontológica sobre la proposición de ley orgánica de regulación de la eutanasia*, Colegio Oficial de Enfermería, Madrid 2020, p. 5.

6. NEIMEYER, R., *Aprender de la pérdida una guía para afrontar el duelo*, Paidós, Barcelona 2002.

7. PARKES, C.M., *Il lutto: studi sul cordoglio negli adulti*, Feltrinelli, Milán 1980, 18.



escuchando y caminando; un pensar quizás menos occidental es el que necesitamos para pensar y filosofar ante el enigma de la muerte. (...) La muerte pone al ser humano en estado de pensar, lo deja en estado, lo deja embarazado de la filosofía".⁸

Pues bien, después de hacer una incursión por la sabiduría greco-latina en torno al duelo y al consuelo, y tras asomarnos a la tradición cristiana, desde escritos de alta relevancia literaria y de sabiduría, presentaremos una serie de tareas del duelo, con este descriptor: espirituales. Pasado, presente y futuro, se convertirán en los tres vectores desde los cuales describir el trabajo del duelo, complementario al significado y contenido presentado en los modelos de interpretación del duelo que, centrándose fundamentalmente en la dimensión psicológica, ya hablan de tareas.

Miraremos al pasado, donde identificaremos la tarea de recordar sanamente y perdonar lo que esté pendiente, llegando a agradecer la vida compartida y los dones de la persona querida.

En cuanto al presente, levantaremos acta de la tarea de celebrar y ritualizar el presente, gestionando las preguntas por el sentido, realizando ritos individuales y comunitarios que humanicen el final y el duelo después de la muerte. También consideraremos la importancia de aceptar sanamente la herencia y el legado del fallecido.

Y en cuanto al futuro identificaremos, en primer lugar, la tarea de cultivar el dinamismo de la esperanza, propio del ser humano y, tanto más, doliente. Presentaremos también el trabajo de salir de sí y pensar y vivir en clave solidaria y creativa, para poder atravesar el duelo en clave resiliente.

Dedicaremos un capítulo a un tema poco abordado en la literatura psicológica, así como tampoco presente en la literatura bioética, que es el de los vínculos existentes entre ética y duelo, presentando

8. MASIÁ, J. *El animal vulnerable. Invitación a la filosofía de lo humano*, Universidad Pontificia de Comillas, Madrid 1997, 276.



LAS 7 TAREAS ESPIRITUALES DEL DUELO

no solo enseñanzas éticas provenientes de la experiencia del duelo, sino también conflictos éticos que se producen en el duelo, ante los cuales hay que tomar decisiones que no pueden honrar simultáneamente todos los valores en conflicto.



I

DUELO Y ESPIRITUALIDAD

Considero que los estudios sobre duelo –también los míos– adolecen de una exploración de la sabiduría filosófica de la Grecia y Roma antiguas, así como de una consideración suficiente de la riqueza de la tradición cristiana al respecto.

La psicología ha hecho su camino y, como ciencia joven, ha encontrado en el duelo un espacio de interés y de humanización. Por eso contamos hoy con diferentes modelos interpretativos y autores de referencia que subrayan distintos aspectos que permiten comprender y acompañar en el duelo, particularmente para evitar su complicación.