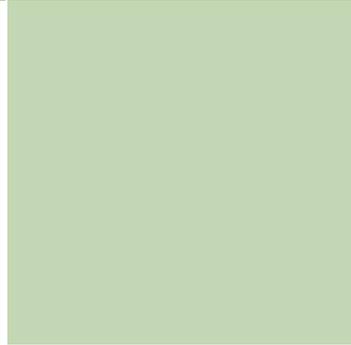




NAC-USA
DEVELOPMENT
INSTITUTE



Introducción al duelo

GR-01: Introducción al duelo

Este curso, «Introducción al duelo y apoyo durante el duelo», es el primero de cuatro cursos diseñados para proporcionar una introducción básica y eficaz sobre el tema del duelo y el apoyo durante el duelo.

Es importante comprender que esta serie de cursos no está diseñada para hacerte un experto en este tema ni para brindarte las credenciales para convertirte en un consejero de duelo. Estos cursos mejorarán tu capacidad para comprender a quienes están viviendo el proceso de duelo y te proporcionarán recursos y métodos para ayudar a quienes están sufriendo.

Si bien, ciertas circunstancias especiales pueden exigir que un consejero de duelo certificado se involucre, cualquiera puede aprender a brindar apoyo durante el duelo.

Objetivos del curso

- Comprender la definición básica de duelo
- Comprender el duelo primario y secundario
- Comprender los elementos básicos del apoyo durante el duelo
- Identificar cómo usar la fe y las referencias bíblicas sabiamente en situaciones de duelo
- Comenzar a identificar cómo reconocer situaciones de luto complicadas

Este curso introductorio tardará entre 1 y 2 horas en completarse. Si deseas profundizar tu comprensión y mejorar tus habilidades de apoyo durante el duelo más allá de este punto, están disponibles tres cursos avanzados y requieren un estimado de 12 a 14 horas adicionales para completarlos.

Introducción al duelo

Esquema del curso

Este curso se divide en las siguientes secciones:

- ¿Qué es el duelo?
- Duelo primario y secundario
- ¿Qué puedo hacer?
- Pensamientos útiles de quienes han vivido el duelo
- ¡Qué no hacer!
- Tratar con personas con enfermedades terminales y que van a fallecer
- Hablando bíblicamente
- Luto complicado
- El consuelo en el Servicio Divino
- Pensamientos finales
- Un breve cuestionario
- Conclusión

¿Qué es el duelo?

Para comenzar este curso, leeremos un extracto de un video sobre el duelo presentado por el Dr. Bill Webster, quien ha apoyado el deseo de la Iglesia Nueva Apostólica de compartir contenido que mejorará tu comprensión sobre el duelo y el apoyo durante el duelo. Durante muchos años, él ha estado ayudando a las personas afligidas a comprender el duelo. Su interés en este campo surgió de su propia experiencia personal de pérdida. En 1983, su joven esposa murió repentinamente y Bill luchó por aceptar sus sentimientos mientras cuidaba a sus dos hijos pequeños. Durante los primeros tres meses, parecía estar fuerte. Sin embargo, cuando el aturdimiento del suceso desapareció, su mundo comenzó a desmoronarse. Como resultado de su propia experiencia, ha dedicado su vida a ayudar a los demás.

Procesar el duelo es bueno, pero rara vez nos alegramos por ello. El duelo suele ser una experiencia no deseada. Algunos hablan del duelo como una experiencia de aprendizaje. Y ciertamente, a todos nos gustaría pensar que habrá un significado y un propósito en los desafíos más difíciles de la vida, pero es justo decir que a la persona en duelo le resulta difícil, si no imposible, ver mucho significado en este momento.

Si bien algunas de las frases que usan las personas tienen la intención de darle algún significado a la situación, lo más probable es que la persona en duelo sienta que nada tiene sentido.

«La gente me dijo que esto sería una experiencia de aprendizaje. No creo que su muerte haya sido enviada para enseñarme algo, ni tampoco a ella. Pero aprendí mucho a través del proceso».

El problema con el duelo es que puede trastornar todo nuestro mundo, pero otras personas a menudo no se dan cuenta de la intensidad de lo que estamos pasando.

Es difícil verlo como una bendición. Es imposible sentir que es lo mejor. Se siente como lo peor que podría haber pasado. El duelo en sí mismo no se siente bien. El duelo es una reacción a una pérdida, que es algo que rara vez disfrutamos o que sentimos de manera positiva. Puede ser bueno llevar, procesar, el duelo, ciertamente creo que lo es. Y sí, puede salir algo bueno del dolor, pero, no obstante, sigue siendo un intruso no deseado en la vida de quienes lo experimentan. (Dr. Bill Webster)

¿Qué es el duelo?

La pérdida es una experiencia universal y se puede ver en nuestra vida diariamente o incluso cada hora. Lo que un individuo determina como una pérdida pequeña o insignificante, otro puede vivirlo como algo difícil o doloroso. Cualquier pérdida puede provocar diferentes grados de duelo.

Nos sobreviene una pérdida significativa de muchas formas:

- La pérdida de un ser querido
- Pérdida de empleo
- Pérdida de comunidad después de un traslado de una ciudad a otra
- Pérdida que siente una madre después de dar a luz y el bebé sale de su útero
- Pérdida por divorcio
- Pérdida de un hijo que se va para asistir a un colegio o universidad
- Pérdida por muerte de una mascota familiar

Si bien este curso y la serie de cursos se enfocan en la pérdida causada por la muerte de un ser querido, existen muchas otras causas de duelo. Todas las situaciones de la página anterior y muchas otras pueden llevar al duelo.

«El duelo es una reacción humana natural a cualquier pérdida significativa».

Si bien existen muchas definiciones clínicas de duelo, esta afirmación parece ser una definición más práctica. El duelo es normal, sin embargo, es una experiencia humana natural indeseada que a menudo pone de cabeza el mundo de una persona. Si bien puede haber elementos patológicos o complicados en algunas situaciones, el duelo es una respuesta natural a una pérdida significativa. Reprimir la experiencia de duelo o no reconocer cuándo involucrarse para apoyar a otros, puede conducir a un proceso de duelo más prolongado o a situaciones complicadas adicionales.

El duelo es una experiencia emocional muy difícil de describir. El duelo es una experiencia dolorosa y, a menudo, nos encontramos huyendo del dolor y la incomodidad de las situaciones de duelo que nos rodean porque personalmente preferimos no sentir el dolor de otras personas o simplemente no sabemos qué hacer o decir.

El duelo es una experiencia única. No hay dos personas que respondan a la misma situación de la misma manera. Si bien podemos sentir que sabemos por lo que alguien está pasando porque es posible que hayamos vivido un evento similar, nunca sabemos exactamente cómo se siente y cómo vive su situación. La relación que tiene el doliente con aquel que ha perdido es una relación única. No hay dos relaciones iguales. Por lo tanto, cada situación de duelo es única.

Duelo primario y secundario

Son muchas las pérdidas que todos vivimos a lo largo de la vida. Cualquier pérdida puede causar cierto nivel de duelo. Una pérdida suele llevar a otra.

Una pérdida primaria describe cualquier pérdida significativa que afecta la vida de alguien. Puede ser una muerte, una separación o cualquier otra pérdida que cambie nuestra vida.

Una pérdida secundaria es una pérdida que se desarrolla como resultado o consecuencia de una pérdida primaria. Una pérdida a menudo conduce a muchas pérdidas consecutivas que ocurren como resultado directo de esa primera pérdida. No es que las pérdidas secundarias sean menos importantes, intensas o difíciles; es que surgen a partir de, como consecuencia de, la pérdida primaria.

Por ejemplo, como pérdida primaria, considera la muerte de un cónyuge. El suceso de la pérdida primaria es la pérdida de la persona. A partir de este suceso, podrían surgir diversas pérdidas secundarias, que incluyen:

- La pérdida de la relación excepcional que permitía que esta pareja pasara tiempo junta, que salieran de vacaciones juntos, que se saludaran y que se expresaran el uno al otro.
- La muerte o ausencia de un cuidador puede hacer que el cónyuge sobreviviente sea trasladado a un nuevo entorno o a un asilo de ancianos. En tales situaciones, puede producirse la pérdida de un hogar y un entorno familiar, además de la pérdida del cuidador.
- La pérdida de proporcionar cuidado a otro. En algunos casos, debido a la tecnología médica más avanzada, brindamos atención a otras personas durante períodos de tiempo mucho más prolongados mientras anticipamos la muerte. Cuando ya no se necesita atención, se produce una pérdida.
- La pérdida de dinero a causa de cambios en el bienestar financiero del cónyuge debido a la muerte.
- La pérdida de esperanzas y sueños para el futuro.

¿Qué puedo hacer?

«Me encantaría ayudar, pero no sé qué decir o hacer...»

Muchos de nosotros podemos identificarnos con la declaración anterior. Escuchamos que un amigo o vecino ha sufrido una pérdida y nuestro corazón está inmediatamente con ellos. Anhelamos ser de alguna ayuda o consuelo. Sin embargo, no estamos seguros de qué hacer o decir. ¿Debería hablar de ello o cambiar de tema? ¿Qué haré si comienzan a llorar? Quizás debería dejarlos en paz. Tememos decir algo incorrecto y aumentar el dolor de la persona. Pero, si la gente no hace nada, la persona en duelo se siente abandonada.

Algunos intentan alejar a las personas del duelo con comentarios bien intencionados como «tal vez sea lo mejor» o «tal vez sea una bendición disfrazada». Si bien ambos elementos pueden tener algo de verdad, el individuo afligido puede encontrar muy poco consuelo en estas palabras. Clichés como «debes ser fuerte» y «no debes llorar» son mensajes conflictivos para el doliente. Perder a un ser querido es una de las experiencias más difíciles de la vida; sin embargo, otras personas parecen reacias a reconocer el doloroso proceso del duelo.

Semanas e incluso meses después de la muerte de su ser querido, muchas personas pueden sentirse abandonadas y que están perdiendo la razón. A veces, es cuando las personas piensan que deberían estarse recuperando, que pueden sentir que se están desmoronando.

¿Qué puedo hacer?

Sé comprensivo

Entiende que el duelo es normal y que el proceso es único para todos basado en la relación que tenían con la persona que ahora han perdido. Todos sufren a su manera. La clave es asegurarse de que lo que haces para apoyar al doliente envíe un mensaje que le permita al otro estar en duelo todo el tiempo que lo necesite.

Hazte presente

A veces nos preocupa lo que podemos hacer para ayudar a los demás, pero lo que se necesita es que alguien simplemente «esté ahí». Primero, comunícate y establece contacto. Cada situación es única y la mayoría de los dolientes no recordarán lo que se dijo, sino que estuviste allí.

Escucha

Mientras estés presente, escucha y conoce su historia. Una persona describió sus situaciones de esta manera: «*Sin nadie en casa, anhelaba a alguien a quien llamar. Observaba desde la ventana con la esperanza de que cualquier coche que bajara la velocidad y que cualquier par de pasos fueran de alguien que venía de visita. Cualquiera hubiera sido suficiente. Quería hablar. Pero cuando venían, parecían hablar de cualquier otro tema distinto al que más me inquietaba. Luego anhelaba con la misma fuerza que se fueran*». La autoexpresión es un elemento importante que guía al doliente por el camino del duelo. Es esencial que fomentes la

verbalización de ciertos sentimientos y permitas que la persona en duelo comparta contigo los recuerdos revividos. Esto es muy saludable.

Ofrece

Da de ti mismo de maneras específicas pidiendo permiso para involucrarte. Simplemente preguntar qué se puede hacer no es efectivo para alguien que está pasando por momentos de conmoción y desorientación. Con permiso, haz ofrecimientos específicos para ayudar y permitir al doliente responder fácilmente. En lugar de decir «... *déjame saber si hay algo que pueda hacer*», pregunta «¿*Quieres que te lleve a algún lado?*» o «¿*Te gustaría que me quede contigo?*». Sé más específico y al mismo tiempo consciente de las necesidades que pueda tener el doliente. Si bien algunas necesidades pueden ser obvias, es probable que la persona en duelo no sepa exactamente lo que necesita, así que haz el ofrecimiento nuevamente más tarde.

Hazlo de nuevo

El dolor no tiene un destino fijo. En muchos casos, se necesita apoyo durante el duelo hasta por un año o incluso más. Sé consciente de los eventos importantes que pueden causarle al afligido dolor y lucha adicionales, como feriados, cumpleaños y aniversarios importantes. **A menudo, en nuestra cultura, el apoyo durante el duelo termina con la conclusión del funeral. Irónicamente, este momento suele ser cuando se debe comenzar el apoyo durante el duelo.**

Pensamientos e ideas útiles de quienes han vivido el duelo

Estas son algunas sugerencias de quienes han vivido situaciones de duelo en su vida:

- «Ayúdame a atravesar mi duelo, no solo a superarlo».
- «Cuando las personas eran consideradas conmigo, lo apreciaba, ya que me sentía muy frágil».
- «Por favor, escúchame cuando quiera hablar sobre mi pérdida, aunque es posible que escuches la misma historia muchas veces».
- «Está ahí para escuchar, no para dar sugerencias ni decirme qué debo hacer».
- «Pregúntame qué quiero, no me digas qué crees que es lo mejor para mí».
- «Averigua cuándo son mis momentos difíciles y llámame o déjame llamarte durante esos momentos».
- «No digas 'debemos reunirnos alguna vez'. Si lo dices en serio, sé definitivo».
- «Ofréceme una invitación para acompañarte en tus planes».
- «Disfruto de un abrazo cálido. La pérdida del contacto físico después de la muerte de tu cónyuge es muy traumática».
- «Tenía un amigo al que podía llamar tarde en la noche cuando me sentía solo... y lo llamaba a menudo».
- «Aprecio la ayuda práctica con las muchas tareas que le siguen a una pérdida».
- «Mi empleador me ayudó al no presionarme para que tomara una decisión sobre cuándo regresar al trabajo».
- «Lo menos útil que me dijo la gente fue 'Si hay algo que pueda hacer para ayudar, llámame'. Nunca llamé a nadie que dijera eso. Pero si me llamaban, me alegraba mucho saber de ellos y estaba dispuesto a dejar que me ayudaran».

¿Qué no hacer?

- No esperes a entablar contacto. Habla con el doliente o con alguien cercano y pregunta si puedes visitarlo o cómo puedes ayudar. Incluso si ha pasado mucho tiempo desde la muerte, nunca es demasiado tarde para expresar tu pésame.
- No uses clichés. Frases bien intencionadas como «es una bendición» o «al menos ya no siente dolor» a menudo no ayudan. La persona en duelo no se siente bendecida en este momento. Un simple «lo siento» puede ser mejor.
- No digas demasiado. A menudo, un abrazo, tocar la mano del doliente o algunas expresiones de aliento dicen más que las palabras.
- No des consejos no solicitados. No le digas a la persona qué debe hacer en asuntos como vender la casa, mudarse o deshacerse de la ropa. Incluso hasta decir: «*debes sentirte aliviado ahora que el sufrimiento ha terminado*», es presuntuoso y el doliente probablemente se resentirá con tu intento de describir lo que él o ella está sintiendo. No sabes lo que sienten hasta que te lo dicen; aprende del que está en duelo en lugar de instruir.



¿Qué no hacer?

- No los trates de manera diferente. Las personas en duelo no quieren sentirse objeto de lástima o que otros se encarguen de ellas. Quieren sentir que pueden superar este desafío difícil. Por lo tanto, anímalos tratándolos de manera normal.
- No critiques el comportamiento inusual o «susceptible». Acepta las emociones y comportamientos inusuales o inusitadas como parte del proceso de duelo de esa persona. Si la persona está visitando el cementerio o regresando al lugar de un accidente, estas acciones pueden ser parte de su proceso de sanación.
- No te molestes si la persona en duelo no quiere tu ayuda. Es posible que la persona necesita que se le deje sola. En realidad, puede que estén tratando de demostrarse a sí mismos que pueden arreglárselas. Hazles saber que respetas sus deseos; puedes dejar la puerta abierta asegurándoles que pueden llamar si es necesario y ofreciéndoles ayuda nuevamente en otro momento.
- No hagas promesas que no vas a cumplir. Las promesas vacías son fáciles de mencionar en un funeral. Puede que lo olvides, pero la persona que está sufriendo y que está sola puede que no lo olvide. Después de un tiempo, pueden sentirse decepcionados y llegar a la conclusión de que a ti realmente no te importa.



Lo que debes y lo que no debes hacer

| No digas | Di |
|--|--|
| Tal vez sea lo mejor. | Lo siento. |
| Sé cómo te sientes. | Dime cómo te sientes. |
| Es una bendición disfrazada. | No puedo imaginar lo doloroso que debe ser esto. |
| Debe haber un propósito en todo esto. | Debe ser difícil ver algún significado en este momento. |
| No debes llorar. | (No digas nada y déjalos llorar.) |
| Tu ser querido no querría que llores. | Esta debe ser una relación especial, háblame de la persona. |
| Tienes que ser fuerte. | Tienes derecho a estar en duelo. |
| La vida debe continuar. | Pasarás por esto, y me gustaría estar ahí para ti. |
| Es la voluntad de Dios. | Debe ser difícil ver el significado de esto en este momento. |
| Tienes que superarlo. | Me gustaría ayudarte a superarlo. |
| No debes ahogarte en tu pena. | Dime cómo te está afectando esto. |
| Contrólate. | Déjame ofrecerte mi apoyo. |
| Al mal tiempo buena cara. | Está bien sentirse herido(a) y estar afligido(a). |
| Sé fuerte por tus hijos. | ¿Puedo ayudarte con tus hijos? |
| Dios nunca nos da más de lo que podemos manejar. | Lamento que hayas sufrido esa pérdida. |
| Solo llevará tiempo. | Déjame ayudarte, no importa cuánto tiempo tome. |
| Debes mantenerte ocupado. | Permítete estar en duelo. |

Tratar con personas con enfermedades terminales y que van a fallecer

Ahora, consideremos a los que tienen una enfermedad terminal y están muriendo. La muerte es un momento impactante en la vida humana. Causa dolor y miedo, que hacen que la ayuda y el consuelo sean necesarios. El miedo a morir no debe trivializarse ni debe interpretarse como incredulidad o falta de fe.

Dado que las pérdidas rara vez pueden aceptarse de inmediato, el duelo debe acompañarse de manera veraz, sensible y eficaz. Las necesidades individuales del que está cerca de la muerte; las necesidades físicas; las necesidades de seguridad, respeto y auto comprensión, contacto, afecto y amor, así como paz y calma basadas en la fe, deben tenerse en cuenta a la hora de acompañarlos durante la muerte.

El apoyo a una persona que va a fallecer, requiere una relación muy especial de confianza y seguridad, y significa ser capaz de tener empatía con su situación. La reunión puede tomar la forma de una conversación caracterizada por la verdad o de una presencia silenciosa y sin palabras. El amor no necesita palabras para llegar alguien que va a fallecer. Un acompañante que busque transmitir ese amor sentirá intuitivamente lo que necesita el que va a fallecer.

Acompañar a una persona que va a fallecer también significa brindar apoyo a los familiares y otros amigos que puedan estar en duelo. Puede llevar años dominar la pérdida.

Al tratar con personas con enfermedades terminales y que van a fallecer, un ministro debe esforzarse por...

- Comprender y aceptar el duelo del que va a fallecer durante las diversas fases de la muerte.
- Identificar y responder a las necesidades del que va a fallecer.
- No trivializar los temores de la persona que va a fallecer o interpretarlo como incredulidad o falta de fe.
- Mostrar una gran sensibilidad al recordar el consuelo inherente a nuestra fe.
- Construir una relación especial de confianza y seguridad con la persona que va a fallecer a fin de apoyarla de manera veraz, competente y eficaz. Una «mentira piadosa» no sirve de nada.
- Ayudar al que va a fallecer a recuperar la paz y la calma interior.
- Celebrar la Santa Cena con el que va a fallecer para que pueda partir en paz de este mundo al otro.
- Apoyar a los familiares de quien va a fallecer durante el tiempo que sea necesario y con la intensidad y el consuelo necesarios.

Hablando bíblicamente

Podemos ver mucho sufrimiento en la Biblia con los relatos de Job, Abraham, David, el Apóstol Pablo e incluso Jesús, por nombrar algunos. El mismo Jesús estaba muy familiarizado con el dolor y el sufrimiento y al final dio Su vida para que todos vivamos.

Romanos 8:16-18: *«El Espíritu mismo da testimonio a nuestro espíritu, de que somos hijos de Dios. Y si hijos, también herederos; herederos de Dios y coherederos con Cristo, si es que padecemos juntamente con Él, para que juntamente con Él seamos glorificados. Pues tengo por cierto que las aflicciones del tiempo presente no son comparables con la gloria venidera que en nosotros ha de manifestarse».*

Romanos 8:28: *«Y sabemos que a los que aman a Dios, todas las cosas les ayudan a bien, esto es, a los que conforme a su propósito son llamados».*

Notamos que el Apóstol Pablo menciona que tiene un aguijón que debe llevar. Le suplicó al Señor tres veces que le quitara este aguijón y Su respuesta fue: «Bástate mi gracia, porque mi poder se perfecciona en la debilidad» (2 Corintios 12: 9). Pablo nunca dice exactamente cuál era su aguijón, pero podemos apreciar a través de su súplica que para él fue significativo soportarlo.



A través de situaciones de duelo, el concepto de fe puede ser desafiado. Pueden surgir pensamientos y preguntas:

- ¿Por qué Dios me dejaría sufrir?
- Si hubiera un Dios, no permitiría tal dolor en este mundo.
- ¿Dios me está castigando? ¿qué he hecho mal?

El Nuevo Testamento no lleva al lector a creer que al amar a Cristo y estar en una relación con Él no habrá sufrimiento. Dios no promete quitarnos el dolor, sino que nos ofrece Su gracia para apoyarnos en nuestro dolor.

En Apocalipsis, Juan escribe sobre el plan de Dios acerca de poner fin a todo dolor y tristeza. *«Enjugará Dios toda lágrima de los ojos de ellos; y ya no habrá muerte, ni habrá más llanto, ni clamor, ni dolor; porque las primeras cosas pasaron»* (Apocalipsis 21:4). Estas son palabras poderosas que nos dan esperanza para el futuro.

En el artículo de los Pensamientos Guías del 18 de marzo de 2012, se planteó la pregunta: **«¿Cuál es el propósito de la aflicción?»**. Allí dice que, a menudo, cuando las personas pasan por sufrimiento y aflicción, quieren saber por qué. La mayoría de las veces no se puede encontrar una respuesta satisfactoria. En una situación en la que Pablo se había resignado a morir, aprendió a poner toda su esperanza en Dios: *«Pero tuvimos en nosotros mismos sentencia de muerte, para que no confiásemos en nosotros mismos, sino en Dios... en quien esperamos que aún nos libraré»* (2 Corintios 1:9-10).



¿Cómo ayuda el entendimiento bíblico al que está en duelo?

En muchas situaciones de duelo, el que está en duelo puede estar en conflicto con Dios, desafiando su sistema de creencias, o simplemente puede estar insensible a cualquier instrucción de esperanza y comprensión que se le presente. Un ministro puede sentir la necesidad de compartir apoyo bíblico en tiempos de duelo en un intento de ofrecer ayuda al doliente. Sin embargo, muchas veces, tal apoyo bíblico puede enviar un mensaje contradictorio al doliente que disminuya o desestime su sufrimiento.

El ministro y quien provee cuidado deben ser muy sensibles a qué, cuándo, cuánto y con qué frecuencia se utiliza la información y las referencias bíblicas para brindar apoyo al que está en duelo.

En su libro titulado *Don't sing songs to a heavy heart* [No cantes canciones a un corazón pesado], Kenneth C Haugk, PhD habla sobre la presencia de Dios en nosotros.

El amor que brindas a las personas que sufren es más que un simple reflejo del amor de Dios. Es el amor de Dios. 1 Juan 4:12 dice que: «*Si nos amamos unos a otros, Dios permanece en nosotros, y Su amor se ha perfeccionado en nosotros*». El Dr. Haugk va más allá al expresar: «*A veces, durante un sufrimiento prolongado, las personas piensan que Dios las ha abandonado. Pero pueden sentir la presencia y el amor de Dios en ti – una persona que ven, tocan y oyen – y pueden encontrar aliento, sabiendo que Dios está cerca y nunca los dejará. Saber esto no tiene precio*».



El Apóstol Mayor Leber se centra en el concepto de servir en su mensaje de 2012. Cuando el Apóstol Mayor nos pidió que consideráramos la parábola de los talentos como se describe en Mateo 25, él afirmó: «*Usemos los dones que Dios nos ha dado para servir a la congregación*».

Al servir a los demás, servimos a Cristo. En nuestro servir, Él está presente. Servimos a quienes experimentan el duelo en sus vidas al estar presentes, escuchándolos, mostrando emociones, validando sus sentimientos, dándoles permiso para estar en duelo y apoyándolos en su camino difícil. En esto, verán el amor de Dios, la gracia de Cristo y la presencia del Espíritu Santo.

Luto complicado

El duelo es una de las experiencias humanas más difíciles. Como se indicó anteriormente, el duelo es una reacción humana natural a un suceso no deseado. Hay algunas situaciones que pueden hacer que la reacción de duelo de la persona sea «complicada». Es importante reconocer algunos de los factores y las manifestaciones del luto complicado y saber cuándo

remitir a la persona en duelo a un consejero o profesional de salud calificados. Cualquiera puede brindar apoyo para el duelo; pero no todo el mundo puede brindar cuidado en situaciones de luto más complicadas.

Ejemplos de situaciones de luto complicadas incluyen y ciertamente no se limitan a lo siguiente:

- Pérdida de un hijo, lo cual les roba a los padres no solo la presencia del niño, sino también un futuro esperado.
- La muerte prematura de un padre dejando a los niños pequeños en luto.
- Bajos niveles de apoyo social normal para el doliente.
- Muertes simultáneas o secuenciales de muchos seres queridos (por ejemplo, en situaciones de combate o accidentes vehiculares en los que mueren varios amigos o familiares).
- Muertes de carácter traumático, violento, mutilado, suicida, homicida o fortuito.

El luto complicado es solo eso, complicado. No es sabio que alguien trate de lidiar con problemas como la pérdida traumática sin una comprensión completa de las potenciales complicaciones que dicha pérdida puede ocasionar. Con frecuencia, es mejor dejar estas situaciones a quienes tienen educación y experiencia específicas en el campo. Esto no significa que aquellos sin las credenciales para tratar situaciones complicadas se mantengan alejados. Es importante que el apoyo durante el duelo siga estando disponible en todos los niveles para los que están de duelo.

El servicio divino

Tres oportunidades adicionales para brindar consuelo son:

Reunión en el servicio divino

Creemos que nuestros seres queridos vienen al altar aquí, en la tierra, para recibir la Santa Cena y la bendición de nuestro Padre Celestial.

La gran reunión

1 Tesalonicenses 4:16-18 dice: *«Porque el Señor mismo descenderá del cielo con aclamación, con voz de arcángel y con trompeta de Dios. Y los muertos en Cristo resucitarán primero. Entonces nosotros, los que estemos vivos y los que hayamos quedado, seremos arrebatados junto con ellos en las nubes para encontrarnos con el Señor en el aire. Y así estaremos siempre con el Señor. Por tanto, consolaos los unos a los otros con estas palabras».*

La bendición final

En cada servicio divino hay una hermosa bendición: *«La gracia del Señor Jesucristo»*: esta es una cubierta maravillosa sobre todo en nuestras vidas. *«El amor de Dios»*: este es el cimiento en el que estamos arraigados. *«La comunión del Espíritu Santo»*: este es un manto cálido de amor de nuestro Padre celestial que nos envuelve.

Pensamientos finales

Perder a un ser querido puede ser una de las experiencias más difíciles de la vida. Los sentimientos de duelo a menudo son abrumadores. No hay respuestas fáciles a las preguntas difíciles que plantea la muerte. Nada parece tener sentido para la persona en duelo y es posible que se pregunte cómo podrá continuar. A menudo, simplemente no parece justo.

Cuando otras personas no hablan de la muerte o no reconocen el proceso de duelo, el doliente lucha por saber si sus reacciones son normales. Ayudar a alguien que está sufriendo implica más que unas pocas buenas obras, por más consideradas que sean. Puede que tengas que dedicar más tiempo, más cuidado y más de ti mismo de lo que imaginabas. Necesitarás sabiduría y perspicacia para percibir las necesidades especiales y excepcionales de la persona y utilizar tu creatividad para intentar satisfacer esas necesidades.

Sin embargo, no te desanimes. No podemos «reparar a la gente», pero sí podemos ofrecer consuelo. Sé un amigo y camina junto a ellos, asegurándote de que sepan que no están solos. Si puedes mejorar la situación estando allí, lo habrás hecho bien. Habrás hecho una diferencia en la vida de alguien.

La congregación es una fuente de consuelo. Si la naturaleza de Cristo define a la congregación, les dará a todos la seguridad reconfortante de que nunca están solos y la fuerza para soportar sus sufrimientos. En la congregación, que constituye el cuerpo de Cristo, todos sienten compasión por los que sufren. Todos están ahí para los demás, ayudan donde pueden y oran unos por otros.

Preguntas

1. El significado y la importancia de una pérdida debido a la muerte de un ser querido es personal y única y se definen mejor por...
 - A. El sistema de creencia espiritual
 - B. La familia
 - C. La relación
 - D. Las emociones expresadas

2. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el duelo es verdadera? (Ten en cuenta que hay más de una respuesta correcta; subraya todas las que correspondan.)
 - A. El duelo es normal.
 - B. El duelo es una respuesta humana a una pérdida significativa.
 - C. Cada proceso de duelo es único.
 - D. El duelo se puede manejar de manera que se minimice la experiencia dolorosa.
 - E. No existe una forma correcta o incorrecta de la experiencia del duelo.

3. Te das cuenta de que un miembro de tu congregación acaba de perder a su esposa a causa del cáncer. Tú también has perdido a tu esposa a causa del cáncer. Solo en situaciones como esta, está bien decir «sé cómo te sientes» o «sé por lo que estás pasando».
- A. Verdadero
 - B. Falso
4. El autor explica la diferencia entre pérdida primaria y pérdida secundaria. ¿Cuáles de las siguientes afirmaciones son verdaderas sobre la pérdida primaria y la secundaria?
- A. La pérdida secundaria es la consecuencia de la pérdida primaria.
 - B. La pérdida del acompañamiento es un ejemplo de pérdida secundaria.
 - C. Tanto la pérdida primaria como la secundaria conllevan al duelo.
 - D. La pérdida primaria es más devastadora que la pérdida secundaria.
 - E. Tanto las pérdidas primarias como las secundarias son reales.
5. Todo aquel que pasa por duelo tiene un camino único por vivir. Si bien el duelo es doloroso, también consiste de trabajo arduo. Puede resultarte difícil saber exactamente dónde se encuentra el doliente en este camino. Si después de un tiempo parece que el doliente ya no está en duelo, es mejor no iniciar una conversación sobre su pérdida por temor a volver a atraerlo a su duelo.
- A. Verdadero
 - B. Falso
6. El duelo es, sin duda, un momento difícil para el doliente. También puede ser difícil e impredecible para familiares, amigos y otras personas que comparten su tiempo y amor con alguien que ha perdido una relación importante en su vida. A menudo es difícil saber qué hacer o qué decir. Cuando alguien está en duelo, lo primero que debes hacer al conocer su duelo es:
- A. Estar preparado con unas pocas palabras que ayuden al doliente a entender que su duelo acabará pronto.
 - B. Déjale saber al afligido que esta es la voluntad de Dios.
 - C. Da tu presencia y escucha su historia.
 - D. Da tiempo a solas a la persona que está en duelo para que se lamente.
7. Al principio del proceso de duelo, el doliente suele recordar...
- A. La presencia de alguien.
 - B. Una palabra amable que da significado a lo sucedido.
 - C. Nada; el entumecimiento en las primeras etapas hace que se le olvide todo.
 - D. Un regalo importante como un ramo de flores o una tarjeta o carta especial.

8. Toda pérdida es difícil. Toda pérdida, especialmente la que se vive por la muerte de un ser querido cercano, es traumática. Por tanto, toda pérdida es complicada.

- A. Verdadero
- B. Falso

Conclusión

Esto completa este curso sobre cómo comprender el duelo y el apoyo durante el duelo en sus niveles básicos. Esperamos que este curso introductorio te brinde algunas ideas nuevas que te ayuden a apoyar a quienes están en duelo.

Hay tres cursos adicionales disponibles que profundizan en los temas tocados en el curso introductorio.

En estos cursos, descubrirás:

- elementos sociales y culturales que impactan cómo vivimos el duelo;
- cómo identificar varias temporadas de duelo y cómo responder durante cada una;
- métodos adicionales de apoyo para quienes atraviesan situaciones de duelo;
- cómo viven el duelo los niños;
- cómo identificar situaciones adicionales de duelo complicadas.