

La elaboración del luto: sufrimiento y crecimiento¹

Pierpaolo Valli²

El luto no es una enfermedad pero ciertamente es una experiencia cargada de sufrimiento. De hecho, la pérdida de una persona significativa causa una herida cuya cicatrización requiere una inversión de tiempo y de energías³.

Sumergirse en el mundo de la elaboración del luto impone un contacto directo con las propias pérdidas y heridas, pero también con la capacidad de pensar la propia muerte, ¡vista siempre como una posibilidad lejana y para los otros!

Las "pérdidas" que he debido afrontar al borde de los cuarenta años, pero sobre todo el contacto con personas que encuentro cotidianamente en mi servicio como asistente espiritual en el Hospital, me han impulsado a educarme siempre más en este ámbito tan delicado y decisivo para la vida de las personas.

Además, si queremos hacerlo desde una óptica estrictamente cristiana, estoy convencido que uno de los nudos decisivos del Evangelio está en el momento en que Jesús saluda a los suyos y los prepara con su despedida. Mirando a Jesús que se despide de los suyos, nosotros podemos aprender algo de cómo elaborar nuestro luto.

En el pasado, la persona golpeada por una pérdida encontraba recursos eficaces para elaborar el luto en el contexto familiar y comunitario, civil y eclesial. Hoy, a causa de los grandes cambios socio-culturales, tales recursos están mucho menos presentes. La tendencia a alejar el pensamiento de la muerte se refleja también en la actitud hacia las manifestaciones del luto, que aparecen siempre más contenidas y, a veces, eliminadas.

Para esto, nacen iniciativas como los *grupos de ayuda mutua*, donde las personas pueden confrontarse y sostenerse mutuamente a partir, precisamente, del sufrimiento de cada uno, y de los recursos que cada uno está dispuesto a poner en juego para el bien del mismo grupo. Es a partir de esta experiencia concreta que puedo decir algo respecto a

1 VALLI, Pierpaolo, «L'elaborazione del lutto: sofferenza e crescita» en *Tredimensioni 7* (2010), pp 91-98. Traducción: José G. Pérez Grutter para el curso *Entrevista Pastoral y Acompañamiento Espiritual*, Facultad de Teología Monseñor Mariano Soler, Montevideo. (Uruguay, 2012). Corrección de estilo: Jorge Martínez Lena.

2 Asistente Espiritual en el Hospital Civil de Borgo Trento en Verona (Italia).

3 El concepto de pérdida se extiende evidentemente a varias experiencias existenciales. Cada uno tiene su historia de pérdidas y separaciones que pudieron haberlo exasperado, acomplejado, mortificado, culpabilizado, estimulado, reforzado, madurado. Para cada uno las pérdidas tienen nombres, significados e intensidades diversas y pueden incluir un mosaico de experiencias diferentes (pérdidas interiores, afectivas, geográficas, profesionales, de salud, institucionales, de sueños, de propiedades). A menudo una pérdida, especialmente si es grave, produce otras pérdidas. Es como tirar una piedra en un estanque: se produce una onda y después otras ondas, hasta que toda la superficie queda afectada por el cambio.

este tema.

Definir la experiencia del luto

Una clarificación de la terminología parece oportuna, porque las experiencias que se viven en torno a la realidad de la pérdida de una persona querida son a menudo difíciles de definir. A nivel general, podemos analizar los dos términos utilizados para ilustrar las reacciones que acompañan la experiencia de una separación. Ellos son: el dolor y el luto.

El *dolor* (del latín *dolere* = causar dolor; condolencia, del It *cor-dolium*= el corazón que duele) es el proceso de reacciones o el proceso interior experimentado por quien vive una pérdida. El dolor implica la esfera emotiva, cognitiva y conductual de la persona. El tipo de pérdida define la intensidad y la duración del dolor: las reacciones que siguen a una pérdida como puede ser el fracaso de un matrimonio, serán más fuertes que las experimentadas por quien debe dejar la propia tierra para ir a estudiar al extranjero.

El *luto*, en cambio (del latín *lucere* = llorar) se refiere al tipo de pérdida conectada a la muerte e incluye, aparte de la pena interior, un conjunto de prácticas y ritos externos, de naturaleza cultural, social y religiosa que la acompañan.

Dicho de otro modo, el dolor es la respuesta emotiva suscitada de la herida causada por una pérdida; cuando el dolor asume también signos visibles externos, comportamientos sociales y ritualidad religiosa, es llamado luto.

Lo que distingue el dolor del luto y de la pena por otras pérdidas es: *la intensidad de los sentimientos*, porque la muerte de una persona querida generalmente provoca una reacción más profunda y prolongada en el tiempo, y lo *definitivo de la pérdida*, en cuanto la muerte de alguien implica que cese la experiencia de contacto directo; para otras pérdidas, en cambio, permanece siempre la posibilidad de recuperar lo que se ha perdido.

Normalmente – y también aquí lo haremos – se usa sobre todo el término luto, aunque este término no abarcaría la realidad del dolor. Lo usamos para indicar ya sea las reacciones emotivas con respecto a la muerte de un ser querido como las expresiones que expresan tales vivencias emotivas.

Características del luto

El luto es una dinámica marcada por varias características⁴. Entre las principales podemos indicar por lo menos tres: es inevitable; implica sufrimiento; es portador de crecimiento.

Inevitable: cada maduración, de hecho, prevé una separación⁵. El luto forma parte

4 Para esta parte cfr. PANNGRAZZI, A., *Il lutto: un viaggio dentro la vita*, Torino 1991, pp. 25-28. Del mismo autor también: *Aiutami a dire addio. Il mutuo aiuto nel lutto e nelle altre perdite*, Erickson, Trento 2002; *Vivere il tramonto. Paure, bisogni e speranze dinanzi alla morte*, Erickson, Trento 2006.

5 “La vida es un mosaico de tiempos diversos. Cada tiempo está marcado por algo que se deja y por algo que se descubre.

de tal manera de la experiencia, que puede ser considerado, como una de las condiciones para producir el cambio y el crecimiento.

Conlleva sufrimiento: éste acompaña siempre toda separación. Muchos han comparado la experiencia del luto a la de un túnel. El único modo para salir es atravesarlo, aceptar la oscuridad como condición para acercarse gradualmente a la luz. Quien evita entrar en el túnel o vuelve atrás, se salta el itinerario necesario para volver a entrar en la vida y prolonga el dolor. En este sentido, en la elaboración del luto, la palabra clave no es mejoría o progreso, sino proceso. De hecho, la reacción ante una pérdida incluye desbordes, regresiones, recaídas. Lo importante es que la persona siga en movimiento y no inmovilizada por el dolor⁶.

Portador de crecimiento: no se puede crecer sin sufrir el precio del cambio y del crecimiento. Cada elección, aún la más bella, contiene la sombra de la decepción por todo lo que no se ha elegido o no ha sido posible conocer o vivir. La esperanza florece cuando quien está en luto no se aísla, sino que se abre a los otros, al mundo, a la vida; una herida que se abre a la luz, gradualmente, se va cerrando y se cura; cuando se abre, produce pus y conmueve al organismo. El dolor, para sanarse, supone apertura de mente y de corazón.

Factores importantes en la experiencia del luto

El desarrollo de la experiencia de luto depende de algunos factores. Entre los principales podemos identificar al menos cuatro: las circunstancias de la muerte, el tipo de relación mantenida con el difunto, la red de soporte externo a disposición y los recursos personales con los que se puede contar⁷.

* *La circunstancia de la muerte:* es más fácil aceptar la muerte de una persona anciana que la de un niño o de un joven. O bien, la muerte imprevista es distinta de la muerte que sigue a una enfermedad terminal, porque se ha tenido la oportunidad de prepararse (aquí se habla también de luto anticipado). Es claro que en este caso la anticipación no significa automáticamente aceptación: está también quien niega cuanto está sucediendo. Pero con la evolución de la enfermedad, tanto el enfermo como sus familiares tienen la oportunidad de pensar en lo que está sucediendo y eventualmente programar el tiempo que queda y comunicar lo que tienen necesidad de decirse. En cambio, las más fuertes y prolongadas reacciones al luto se manifiestan cuando la muerte es

Todo tiempo comporta separación de aquello que se era para aventurarse hacia aquello que se puede llegar a ser. En esta dinámica universal y constitutiva de la vida, relación y separación no se excluyen sino que se reclaman. Aquel que es capaz de encontrar sabrá también separarse, así como la separación es el pre-requisito de todo encuentro”, SPINSANTI, S., *Le relazioni di aiuto nelle situazioni di separazione*, en *Le separazioni nella vita*, Cittadella, Assisi 1985, p. 11.

6 Las etapas de este proceso han sido elaboradas por varios estudios. Destacamos uno: KÜBLER-ROSS, E., *La morte e il morire*, Cittadella, Assisi 1982, pp. 50-155. Este estudio ha identificado la fase de individuación del dolor que podemos sintetizar en cinco momentos. Se inicia con la negación (“no, no soy yo... no es posible... no está muerto!”), se pasa por la rebelión (“¿por qué justo a mí? ¿por qué ahora?”), se llega al *padecimiento* (comprende la verdad: “sí, soy yo, pero si...”), para llegar a menudo a la *depresión* (abatimiento ante la verdad: “Sí, lastimosamente soy yo, se refiere a mí”...), hasta la *aceptación* (reconciliación con la verdad: “sí, soy yo y estoy listo...”).

7 Cfr. PANGRAZZI, A., *Il lutto: un viaggio dentro la vita*, cit., pp. 29 ss.

imprevista e inesperada.

* *El tipo de relaciones que se tenía con el difunto.* De particular relevancia son los roles desarrollados por el difunto y la calidad de las relaciones tenidas con él. La gravedad del disgusto es sobre todo proporcionada al rol desarrollado por la persona desaparecida (por ejemplo, la pérdida de una madre, en una familia con varios niños, tiene consecuencias graves en la estructuración del vivir cotidiano). El proceso del dolor está condicionado también por la calidad de la relación. En ciertas situaciones la muerte viene a romper una relación sólida y desencadena el dolor por la pérdida de la anterior cercanía, intimidad y momentos compartidos. En otras circunstancias, la muerte cierra un cuadro de relaciones vividas en el conflicto o en la alienación y tendrá tonos de amargura por la negativa de la relación, por el tiempo desperdiciado, por la conciencia de errores presuntos o reales.

* *La red de apoyo externo:* el contexto social en el cual la persona vive tiene su relieve en el proceso de recuperación de la pérdida. Iglesia, voluntariado, cultura, profesionales, grupos de ayuda-mutua, organizaciones de pertenencia, familia, amigos: cada uno de estos círculos sociales representa una vacuna potencial de sostén para quien está de luto, y un espacio hacia el cual dirigir la propia atención y los propios recursos creativos y afectivos.

* *Los recursos personales con los cuales contar:* personas golpeadas por un mismo tipo de pérdida reaccionan de maneras completamente diferentes; para uno la muerte del ser querido llega a ser devastadora y paralizante; para otro se transforma en una experiencia de crecimiento. Por ejemplo, individuos de carácter cerrado, con una pobre y baja autoestima, y dependientes del otro, tienen mayor dificultad para afrontar las separaciones respecto a otros que, teniendo una personalidad abierta y cordial, saben afrontar las crisis con realismo y optimismo.

De gran importancia son aquellos recursos que, si se individualizan y movilizan, llegan a ser el médico interior en el camino hacia la curación y la salud. Entre estos, podemos incluir: la fuerza de voluntad, la tenacidad, el equilibrio, la serenidad, la capacidad de iniciativa, la apertura a la amistad, el sentido de responsabilidad. Por último, pero no por ello menos importante, la fe constituye uno de los recursos más importantes en el proceso de crecimiento frente a una pérdida significativa.

Las fases del proceso del luto

Las fases no se suceden siempre en modo ordenado, en el sentido que algunas veces una precede a la otra o, cuando menos, el orden no es siempre aquel que aquí se indica⁸. Aún así, conocerlo sirve para entender y ayudar mejor a la persona en su luto.

Las fases son principalmente tres: la primera es la del shock, la segunda es la que podemos llamar de manifestación de las emociones y de los sentimientos, y la tercera, finalmente, es el momento de la re-organización de la persona y de la progresiva aceptación y adaptación.

8 Para esta parte ha sido consultado VIORST, J., *Distacchi. Gli affetti, le illusioni e i sogni impossibili a cui tutti noi dobbiamo rinunciare per crescere*, Frassinelli, Piacenza 1987, pp. 242 ss.

Shock inicial: aturdimiento y sentimiento de incredulidad que pueden durar desde algunas horas hasta cerca de una semana. Cuando se prolonga demasiado y persiste el rechazo de la realidad, podemos estar frente a una variante del luto patológico.

Manifestación de las emociones y de los sentimientos contrastantes: esta segunda fase, mucho más larga que la primera, se caracteriza por la alternancia entre percibir la ausencia de la persona y aceptar su pérdida, y la incapacidad efectiva de aceptar ("¡ayúdame...!"). Es una fase de intensas vivencias emotivas, de dolor psíquico, de llantos y lamentos, o bien de hiperactividad o de regresión. Puede haber angustia por la separación o desesperación sin recursos ni esperanza. Y muy a menudo hay también mucha rabia.

Los sentimientos más comunes son la depresión y el sentido de culpa. La persona, más allá de sufrir por la pérdida, se siente culpable por varios motivos, como si tuviera dentro un juez acusador pronto a hacer emerger hasta la más pequeña falta. Incluso la cólera es un sentimiento a menudo presente y puede ser dirigida al exterior (hacia el médico, la ambulancia que llega tarde, o el sacerdote que es insensible...) o al interior (¿por qué a mí?, ¿por qué te fuiste?, ¿por qué Dios me ha hecho esto?).

Para quien se pone al lado de las personas que viven un luto es fundamental, sobre todo en esta fase, vivir el arte de la escucha activa, o sea la capacidad de acoger y comprender no sólo los contenidos que nos son comunicados, sino también las resonancias emotivas que tales contenidos tienen en la interioridad de quienes los comunican y restituirles esa comprensión. Es igualmente importante que el otro perciba nuestra cercanía, que puede ser signo de esperanza y fuerza para afrontar el dolor de la pérdida sufrida.

Progresiva aceptación y adaptación: la persona comienza a ver un poco de luz, incluso si permanece dentro del túnel. Habrá otras veces que llora y siente la falta del ser querido, pero aflora también una primera reorganización de sí. Aquí se comienza a recuperar estabilidad, energía, esperanza, capacidad de gozar y de hacer nuevas inversiones. Esto no significa que todo está resuelto: también cuando al final se acepta y la persona se adapta, pueden aparecer reacciones, sobre todo en circunstancias particulares (como un aniversario de la muerte), que parecen re-enviar a la fase precedente. No obstante estas regresiones - que es necesario tener en cuenta - el proceso del luto aparece bastante acabado.

Algunas indicaciones para un itinerario de elaboración del luto

Los caminos de elaboración acompañados pueden darse tanto a nivel individual como de grupo. Las dos posibilidades no se contraponen: el camino individual puede ser completado por el del grupo y viceversa. Sin embargo, se presupone que las dos experiencias vehículen los mismos mensajes y que partan de los mismos presupuestos teóricos.

Aquí nos limitamos a ofrecer al menos tres posibles itinerarios que parecerían centrales en la elaboración del luto⁹.

⁹ Cfr. MASOTTO, M., *Il lutto*, en Aa.Vv., *Una speranza per chi vive nel lutto*, Atti del Convegno Diocesano, Verona

ü *Encontrar un significado a la pérdida sufrida.* Ya Victor Frankl había teorizado que el gusto de vivir y de progresar tiene sus raíces en la exigencia de descubrir y de dar un sentido a las tragedias de la vida. En relación a nuestro discurso, tal asunto es muy apropiado. Algunas preguntas pertinentes: ¿qué significado podría asumir esta pérdida en mi vida? ¿en qué medida me puede ayudar a conocerme mejor a mi mismo? ¿qué nuevos recursos me ha hecho descubrir en mí? ¿qué nueva dirección tomará mi existencia? ¿en qué medida he utilizado mi fe? ¿cómo programar un crecimiento después de un evento semejante?

ü *Gestionar el sentimiento de culpa.* Pedir perdón podría ser el nombre de este itinerario. Una pérdida grave es un formidable revelador: nos hace descubrir, como nunca antes, la intensidad y al mismo tiempo la pobreza de expresión de nuestro amor hacia la persona que hemos perdido. Por esto sentimos la necesidad de ser perdonados y de perdonarnos a nosotros mismos, de manera de disminuir nuestro sentimiento de culpa. Podemos sentirnos en culpa por no haber estado a la altura de la situación, por no haber dicho suficientemente "te quiero o te amo", por haber considerado al otro como una presencia adquirida para siempre, por no haberlo salvado de la enfermedad y de la muerte o, en fin, por no haber tenido suficiente amor hacia ella/él. Aquí es fundamental cumplir también algún gesto externo que exprese nuestro deseo de pedir perdón al otro, aunque ya no esté más presente (por ejemplo, escribir una carta al difunto, instaurar una conversación imaginaria con él, escribir una oración...).

ü El perdón es necesario al menos por dos motivos: la relaciones afectivas jamás son perfectas, y siempre hay algo para perdonarse mutuamente. En segundo lugar, el perdón permite eliminar los rastros de resentimiento, de cólera, de amargura o de frustración. Darse y conceder el perdón significa reconocer el propio apego y al mismo tiempo el propio desarraigo.

ü *El problema de la herencia.* El luto no termina cuando la herida ha cicatrizado. Una buena resolución requiere también recuperar la energía, el amor y la calidad del ser amado que nada podrá cancelar y que permanecerá por siempre con nosotros. "El objetivo de la resolución del luto es desarrollar una nueva relación interior con la persona desaparecida: manteniendo vivo el recuerdo através del valor de los sentimientos compartidos y encontrando consuelo en el hecho de que se conserva dentro de sí la presencia simbólica de la persona amada, de sus valores y de sus hábitos de pensamiento, de las costumbres compartidas y la capacidad de continuar amándola, si bien no está ya presente físicamente. Cuando sobreviene una cálida y amorosa interiorización de quien se ha perdido, hace su aparición una nueva forma de amor maduro que sobrevive a la separación"¹⁰.

El episodio de la Magdalena que llora al ingreso del sepulcro de Jesús puede ser un buen resumen. Jesús le dice: "no me retengas!". Podríamos traducir así: "María, ha

2007, pp. 8-10.

10 CROZZOLI AITE, L., *Le poesie*, Garzanti, Milano 1998, p. 26.

terminado el tiempo de mi presencia visible. Ha llegado el momento en el cual el Maestro que te ha acompañado en esta tierra debe volverse tu maestro interior. A este maestro interior debes ahora aferrarte. De él te vendrá el impulso que te llevará a anunciar a los otros cuanto has aprendido a través de la experiencia que has hecho tú".