

# LA ELABORACIÓN DEL SUFRIMIENTO SEGÚN DIOS



## ETAPAS PARA SABER ELABORAR LOS DUELOS Y SANTIFICAR EL DOLOR

**(Psicología y Fe)**

*Aspectos Generales.  
Un camino necesario.  
Qué es el duelo.*

### **I. EN QUÉ CONSISTE ESTE CAMINO DE LAS LÁGRIMAS.**

♦ **El camino de las lágrimas empieza conectándonos con lo doloroso y con la creencia irremediable: de que no lo voy a soportar.**

- 01 ¡Todos pensamos al comenzar este tramo que es insoportable! ¡Humanamente hablando insoportable! No es nuestra culpa; hemos sido educados desde la infancia para creer que no soportamos el dolor... que el dolor es inmanejable, insoportable bajo todas las formas y conceptos.
- 02 Pensamos que nadie puede superar la muerte de un ser querido, que podríamos morir si la persona amada nos deja, que la tristeza es nefasta y destructiva, que no somos capaces de aguantar ni siquiera un momento el sufrimiento extremo de una pérdida importante.
- 03 Y nosotros vivimos así, condicionando nuestra vida con estos pensamientos que, son una compañía peligrosa y actúan como grandes enemigos que nos empujan a veces a la desesperación y a costos mayores que los que supuestamente evitan.
- 04 La fuerza que tienen las creencias en nuestras vidas y lo que nuestros condicionamientos pueden llegar a hacer de nosotros es más poderoso de lo que pensamos.
- 05 Cada vez que construyamos la certeza de que un hecho irremediable va a pasar, no sabiendo cómo (o sabiéndolo) nos ocupamos de producir, de buscar, de disparar (o como mínimo de no impedir) que algo de lo terrible y previsto nos pase realmente.
- 06 Las creencias autodestructivas indudablemente condicionan la manera en la cual enfrentamos las dificultades y la vida en general.

- 07 Uno de los falsos mitos culturales que aprendimos con nuestra educación es que no estamos preparados para el dolor ni para la pérdida.
- 08 Repetimos casi sin pensarlo:

***“No hubiera podido seguir si lo perdía.”***

***“No puedo seguir si no tengo esto.”***

***“No podría seguir si no consigo lo otro.”***

- 09 Las personas pueden decidir irse, no necesariamente morirse, las cosas incluida la salud pueden cambiar y las circunstancias tornarse opuestas a como yo las había conocido o esperado. Es por ello que debemos aprender a prepararnos para pasar por este tipo de situaciones o “pérdidas.”
- 10 Perder es dejar algo “que era”, para entrar en otro lugar donde hay otra cosa “que es”. Y este cambio, sea interno o externo, conlleva un proceso de elaboración de lo diferente, una adaptación a lo nuevo, aunque sea para mejor.
- 11 Este proceso se conoce con el nombre de “elaboración del duelo”.
- 12 Los duelos... duelen. Y no podemos evitar que duelan.
- 13 Quiero decir, el hecho concreto de pensar que voy hacia algo mejor que aquello que dejé es muchas veces un excelente premio-consuelo, que de alguna manera compensa con la alegría de eso por lo cual estoy viviendo el dolor que causa lo perdido. Pero atención:

***COMPENSA PERO NO EVITA.***

***APLACA PERO NO CANCELA.***

### ***ANIMA A SEGUIR, PERO NO ANULA LA PENA.***

- 14 Las cosas que uno deja siempre tienen que elaborarse.
- 15 Siempre tiene uno que dejar atrás las cosas que ya no están aquí, aun cuando de alguna forma sigan estando... por ejemplo alguien que era de una manera y ahora es de otra... antes tenía más salud, habilidades de trabajo que ahora... etc...
- 16 Ahora bien que el presente sea aun mejor que el pasado no quiere decir que yo no tenga que elaborar el duelo.
- 17 Hay que aprender a recorrer este camino, que es el camino de las pérdidas, de las lágrimas... hay que aprender a sanar estas heridas que se producen cuando algo cambia, cuando el otro parte, cuando la situación se acaba, cuando ya no tengo aquello que tenía o creía que tenía o cuando me doy cuenta de que nunca tendré lo que esperaba tener algún día (y ni siquiera es importante si lo tuve o no).
- 18 Perdemos no sólo a través de la muerte sino también siendo abandonados, cambiando, siguiendo adelante. Nuestras pérdidas incluyen también las renunciadas conscientes e inconscientes de nuestros sueños románticos, la cancelación de nuestras esperanzas irrealizables, nuestras ilusiones de libertad, de poder y de seguridad, así como la pérdida de nuestra juventud o de nuestra salud sin importar la edad.
- 19 Estas pérdidas forman parte de nuestra vida, son constantes, universales e insoslayables. Y son pérdidas necesarias porque crecemos a través de ellas.

- 20 De hecho somos quienes somos gracias a todo lo perdido y a cómo nos hemos conducido frente a esas pérdidas.
- 21 Este camino, el de las lágrimas, enseña a aceptar el vínculo vital que existe entre las pérdidas y las adquisiciones o superaciones. Este camino señala que debemos renunciar a lo que ya no está, y que eso es MADURAR. Así, asumiremos al recorrerlo, que las pérdidas tienden a ser problemáticas y dolorosas, pero que sólo a través de ellas nos convertimos en seres humanos plenamente desarrollados.
- 22 Elaborar el duelo... corresponde al trabajo que debemos realizar de aceptar la nueva realidad. Y el proceso de aceptación empieza, como todos en la retirada. Me alejo para quedarme conmigo y para volver a empezar.

## II. ES UN CAMINO NECESARIO

♦ **¿Qué nos viene a la cabeza cuando vemos la palabra escrita aquí abajo?**

# *Pérdida*

- 23 No importa disentir en la pertinencia de cada término de la lista de asociaciones que sigue, porque algunas cosas son pertinentes sólo para quien las vivió; pero lo cierto es que cada vez que hacemos la pregunta las palabras que aparecen relacionadas

## RED AMOR DE DIOS

---

con la pérdida son más o menos casi siempre las mismas:

Muerte, Desolación, Vacío, Ausencia, Dolor, Rabia,  
Impotencia, Soledad, Miedo, Tristeza,  
Irreversibilidad, Desconcierto, Nostalgia,  
Desesperación, Autorreproche, Llanto,  
Sufrimiento...

- 24 Éstas son las cosas que han hecho de nosotros esto que somos. Estas emociones, estas vivencias, estas palabras sentidas y no solamente pronunciadas, son las responsables de nuestra forma de ser. Porque somos el resultado de nuestro crecimiento y desarrollo y éstos dependen de nuestros duelos. Estas experiencias son necesarias para determinar nuestra manera de ser en el mundo.
- 25 Nadie puede evolucionar sin dolor, nadie puede crecer si no ha experimentado antes en sí mismo gran parte de las emociones y sensaciones que definen las palabras de la lista.
- 26 ¿Eso qué quiere decir, que hace falta sufrir para poder crecer?
- 27 ¿Estamos diciendo que hace falta conectarse con el vacío interno para poder sentirse adulto?
- 28 ¿Tengo que haber pensado en la muerte para poder seguir mi camino?
- 29 Digo yo que sí. Hace falta cada una de estas cosas para llegar a la autorrealización.
- 30 La lista describe en buena medida parte del proceso NORMAL de la elaboración del duelo, y dado que estas experiencias son imprescindibles, los duelos son parte de nuestro crecimiento... no tienen nada de enfermizo ni de patológico... son emociones humanas en medio del dolor que deben

ser bien elaboradas “para crecer en gracia y sabiduría delante de Dios y de los hombres”.

- 31 El dolor de la pérdida no tiene tanto que ver con el no tener, como con la situación concreta del mal manejo de la propia impotencia. Así que este dolor del duelo es entonces la renuncia forzada a algo que hubiera preferido seguir teniendo...
- 32 Cada pérdida por pequeña que sea, o parezca, implica la necesidad de hacer una elaboración del duelo, de la pérdida.

### III. QUÉ ES EL DUELO

***33 El duelo es el doloroso proceso normal de elaboración de una pérdida, tendiente a la adaptación y armonización de nuestra situación interna y externa frente a una nueva realidad.***

34 Elaborar el duelo significa ponerse en contacto con el vacío que ha dejado la pérdida de lo que no está, valorar su importancia y soportar el sufrimiento y la frustración que comporta su ausencia.

35 Convencionalmente podríamos decir que un duelo se ha completado cuando somos capaces de recordar lo perdido sintiendo poco o ningún dolor. Cuando hemos aprendido a vivir sin él, sin ella, sin eso que no está. Cuando hemos dejado de vivir en el pasado y podemos invertir de nuevo toda nuestra energía en nuestra vida presente y entorno a nuestro alrededor.

36 Éstas son algunas de las sensaciones corporales que sienten los que están de 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

37 Y éstas son algunas de las conductas más habituales después de una pérdida importante:

- Llorar
- Suspirar
- Buscar y llamar al ser querido que no está
- Querer estar solo, evitar a la gente
- Dormir poco o en exceso
- Padecer distracciones, olvidos,
- Falta de concentración
- Soñar o tener pesadillas
- Mostrar desinterés por el sexo
- No parar de hacer cosas o apatía

#### **IV. RECOMENDACIONES PARA RECORRER EL CAMINO DE LAS LÁGRIMAS... (Y SOBREVIVIR)**

- Permítete estar de duelo
- Abre tu corazón al dolor
- Recorrer el camino requiere tiempo
- Sé amable contigo
- No tengas miedo de volverte loco(a)



# RED AMOR DE DIOS

---

- Aplaza algunas decisiones importantes
- No descuides tu salud
- Agradecer las pequeñas cosas
- Anímate a pedir ayuda
- Procura ser paciente con los demás
- Mucho descanso, algo de disfrute y una pizca de diversión
- Confía en tus recursos para salir adelante
- Acepta lo irreversible de la pérdida
- Elaborar un duelo no es olvidar
- Aprende a vivir de "nuevo"
- Céntrate en la vida y en los vivos
- Define tu postura frente a la muerte
- Vuelve a tu fe
- Buscar las puertas abiertas
- Cuando tengas una buena parte del camino ya recorrida, háblales a otros sobre tu experiencia

## **CONCLUYAMOS ORANDO:**

*“Te alabo, Padre, Señor del Cielo y de la tierra, porque escondiste estas cosas a los sabios y entendidos, y las revelaste a los pequeños y a los humildes. Sí, Padre, porque así te ha parecido bien”. (Marcos 11:25, 26)*

*¡Gracias Señor y Dios mío!*

## **\*NOTA BIBLIOGRÁFICA:**

*Material extractado del libro: El camino de las Lágrimas, Jorge Bucay, Editorial Océano – Colección Hojas de Ruta páginas de la 1 a la 47.*

## **Nota del Editor:**

*Material didáctico; sin fines de lucro. EDITADO como material de apoyo para facilitar talleres de formación para el Crecimiento Espiritual de los Laicos y Grupos Apostólicos en general; buscando una formación integral según el Magisterio y la Sana Doctrina de nuestra Madre Iglesia... somos RED AMOR DE DIOS...*



## **Editado y Extractado por:**

María José del Corazón de Jesús  
Red Amor de Dios  
redamordedios@gmail.com

Charla de Interiorización - Septiembre 2013  
San José, Costa Rica