

# Los duelos en la pandemia desde la experiencia espiritual

Por José Vázquez, SJ

## ¿Cuáles son las etapas del duelo –desde una visión de la espiritualidad?

Más que etapas, considero que son momentos o estados espirituales que van y vienen de acuerdo con las circunstancias de cada persona. Un primer momento, que es ineludible, es *transitar por el dolor-sufrimiento* ante la ausencia del ser querido. Mucho depende de los recursos psicológicos, emocionales y espirituales que posee la persona para “salir” o asimilar este momento. Sin embargo, lo que no ayudaría en un proceso espiritual es el rechazo o la evasión de este momento. Como cultura, no hemos fomentado una educación que integre el dolor y el sufrimiento en nuestra vida, se ve como una dimensión que hay que evitar a toda costa. Por ello, ante las ausencias de nuestros seres queridos, no sabemos cómo enfrentarnos a ellas. Tenemos, pues, una tarea pendiente en esta dimensión de nuestra vida.

Otro momento esencial es *darle sentido y significado a la propia vida* ante la ausencia del ser querido. Compartir lo que se va viendo, sintiendo y pensando con otros (amigos, familiares, terapeutas, acompañantes espirituales, etc.) es una vía que permite romper con los miedos, el ensimismamiento y la soledad. Desde una perspectiva espiritual, podemos decir que los demás “nos salvan”, nos animan a sentirnos vivos, nos hacen ver que la vida continúa, aún con nuestro dolor. Ellos y ellas, con sus preocupaciones y fragilidades, nos hacen ver que debemos continuar y rehacer la vida asumiendo nuestras pérdidas. Además, la presencia de lo Trascendente, de Dios mismo que conforta, es un aliciente más para levantarse, retomar el camino y seguir viviendo.

Un tercer momento es *integrar la ausencia de nuestros seres queridos en nuestra experiencia humana-espiritual*. Como mencionaba anteriormente, al igual que el dolor-sufrimiento, hay una fuerte invitación por integrar este aspecto en el conjunto de nuestra vida. Para muchas tradiciones espirituales, la muerte no tiene la última palabra, sino la vida. Desde este punto, valdría la pena agradecer por la vida de nuestro ser querido que estuvo entre nosotros e integrarla en nuestra propia experiencia de vida. Nuestra mirada, desde una perspectiva espiritual, no debe estar centrada en la muerte en sí, sino en el agradecimiento de un ser querido que compartió su humanidad en medio de nosotros. Recordamos con cariño y con

---

<sup>1</sup> Estas reflexiones alimentaron el reportaje Los duelos por la pandemia, del semanario CRUCE del ITESO, publicado el 15 de febrero de 2021. <https://cruce.iteso.mx/los-duelos-por-la-pandemia/>

tristeza el camino de un ser humano, nuestro ser querido, que ha muerto, pero que su vida queda en nuestra memoria y en nuestra carne.

### **¿Cómo cambió la pandemia las formas de llevar el duelo?**

La pandemia ha modificado un sinnúmero de aspectos y formas de construir nuestra propia existencia desde hace casi un año. En especial, las ausencias de los seres queridos, durante este tiempo, han afectado la vida de las personas al no tener las formas acostumbradas para sobrellevarlas.

Somos una cultura del contacto, del abrazo, de la comunicación física. El hecho de no poder confortar, consolar o animar a alguien con un abrazo o una caricia, ante la pérdida del ser querido, pareciera que se mutilara una parte esencial dentro de todo este proceso de vivir el duelo. La ausencia de esa presencia física, de familiares y amistades, abona soledad y tristeza por no tenerlos al lado.

Por otra parte, el tema del cuerpo también ha modificado la forma de vivir el duelo. En ciertos casos, ante el hecho de no tener el cuerpo, sino sólo las cenizas, la vivencia de la ausencia ha sido totalmente distinta. Ya no es posible despedirse del cuerpo, de verle por última vez, de velarle en un funeral, de llorarle y desahogarse; ahora, sólo queda una pequeña caja con sus cenizas, el cuerpo se ha convertido simplemente en polvo. Esta experiencia es desgarradora para todos aquellos que han transitado por ella. En un pasaje del evangelio de Juan, María Magdalena, al ver el sepulcro vacío, le comenta al jardinero (sin saber que era Jesús): “si te lo has llevado tú, dime dónde lo has puesto”. Esto expresa, en definitiva, lo esencial que es tener el cuerpo del ser querido para descansar, para asimilarlo. Me viene a la mente, en relación con lo anterior, la experiencia que están viviendo muchos padres de familia que tienen a sus familiares desaparecidos en nuestro país. La ausencia del cuerpo genera angustia e incertidumbre.

Asimismo, durante este tiempo de pandemia, ha incrementado la gente que recurre a psicólogos para sobrellevar los duelos. Algunas personas no tienen los recursos humanos para afrontar las pérdidas. Los mismos psicólogos se hallan sobrepasados ante tal demanda. Hay un aumento de estrés y crisis de sentido en las personas por no saber cómo manejar e integrar la ausencia de un ser querido. A su vez, la búsqueda de acompañantes espirituales también va en aumento. Muchas personas necesitan encontrar no sólo sentido a sus vidas ante la pérdida de un ser querido, sino al apoyo espiritual y la presencia de Dios que sana e invita salir adelante. La gente necesita ser escuchada, necesita desahogarse cuando vive este tipo de experiencias. Otras personas lo van resolviendo con sus propios recursos, con la experiencia de vida que tienen. La pandemia, pues, nos está obligado a seguir buscando los medios y las alternativas que nos permitan transitar los duelos de una manera más íntegra y realista.

## **¿Cómo podríamos sustituir los rituales de despedir a los difuntos dada las limitaciones impuestas por el confinamiento?**

El tema de los ritos y rituales ha sufrido una serie de modificaciones que, aunque no sea lo más deseado, han permitido hacerse cercano al familiar o amigo que ha padecido la pérdida un ser querido.

La virtualidad ha sido el elemento más usado a lo largo de esta pandemia en las diversas áreas de nuestra vida. Por destacar algunas, las videollamadas, a través de las distintas plataformas, se han convertido en una pieza clave para hacerse cercano a los nuestros, aún a la distancia. En particular, muchas misas o celebraciones de difuntos, incluso oraciones, se han realizado a través de ellas. Es posible grabar las celebraciones y compartirlas con los amigos o familiares que no pudieron unirse en el momento. Considero que es una buena herramienta que, aunque no suple la riqueza de la presencialidad, permite llevar a cabo nuestros ritos de despedida.

Para aquellas personas que no tienen acceso a una videollamada, las llamadas telefónicas o los mensajes de texto son otro modo de vivir la despedida. A través de la voz y de los mensajes se hace presente la cercanía, el deseo de consolar a nuestros seres queridos que han vivido esa pérdida, se comparte lo importante que ha sido esa persona para nosotros.

Otro medio, que ha surgido en pocos ambientes familiares y va ganando terreno, es la realización de una pequeña celebración desde casa. Ante la imposibilidad de asistir a un funeral, a una misa o dar el pésame presencialmente, algunas personas han optado por llevar a cabo una pequeña celebración, en tónica de agradecimiento, por la vida del ser querido que ha partido. Se invita a los amigos y familiares que, desde sus casas, hagan un pequeño monumento donde se ponga una foto del difunto, algunas flores, veladoras y algún objeto que le haya significado su relación con el difunto. Alguien guía el momento, invita a los que están en casa a compartir qué ha significado esa persona para su vida y de qué le quieren agradecer en particular. Este medio ha ayudado a compartir la tristeza y el dolor ante la ausencia del ser querido, pero, a su vez, fortalece y anima escuchar a otros lo que esa persona significó para ellos.

Sin duda alguna, somos seres simbólicos, necesitados de manifestar nuestros afectos y sentimientos a través de signos visibles; en especial, ante la muerte de un ser querido. No tengo duda que surgirán nuevos medios que ayuden a expresar y transitar la experiencia de la ausencia de nuestros seres queridos.

**¿Es posible vivir con esperanza la enfermedad y la muerte que nos causa la pandemia, como una prefiguración de la Resurrección? ¿Cómo podemos hacer esto posible?**

Desde este acontecimiento tan doloroso que está sufriendo gran parte de la humanidad, es importante recuperar y compartir un mensaje que consuele, que anime y sostenga la vida de las personas enfermas y de aquellas que han sufrido la pérdida de un ser querido. Desde una visión cristiana madura, la esperanza nos coloca en el ámbito de lo posible, donde lo tormentoso y complejo cobra otro sentido, donde la vida tiene otro horizonte de tránsito y de llegada.

En el evangelio de Juan, en el gran discurso de despedida a sus discípulos, Jesús les dice: “no pierdan la paz. Crean en Dios y crean también en mí”. Yo añadiría: también hay que creer, en medio de esta oscuridad, en aquellas personas que están arriesgando su vida para que otros vivan; en las personas que van cargando los dolores y las tristezas de otros tantos; en aquellas que consuelan y animan a los demás en medio de las pérdidas; en las personas que nos hacen reír y nos permiten hacer más llevadera la vida en medio de esta tragedia.

Lo que está de fondo, en cierta manera, es la presencia de múltiples signos de vida por encima de lo que genera muerte. Creer en la bondad de las personas, en la entrega generosa y gratuita de nuestro tiempo al servicio de los más necesitados, en las muestras de cariño y ternura de una madre por su hijo(a), en la solidaridad y ayuda ante las adversidades y problemas, y en un sinnúmero de situaciones más, son la muestra palpable de que ahí se está jugando la esperanza, el deseo de mantenerse en pie, de luchar y de soñar.

Si colocáramos nuestra mirada y nuestras energías en la esperanza, nuestra vida cobraría otro significado. Unos a otros nos salvaríamos de la angustia, del miedo, de la soledad. Asumiríamos nuestra persona como causa de compasión y misericordia para otros. La gratuidad tendría un sello muy especial en nuestro modo de proceder con los demás. Al colocarnos bajo esta lógica, y al transitar esta experiencia, se abre una posibilidad para afrontar nuestras tragedias con mayor paz y entereza.

Resurrección significa vida; levantarse de las situaciones de muerte siendo el mismo sujeto, pero no lo mismo; romper con todo aquello que nos ata internamente para caminar con más libertad; recuperar la paz que nos ha sido arrebatada por las circunstancias. Por ello, la esperanza se convierte en el telón de fondo, en el mejor referente, para transitar las desolaciones y adversidades de nuestra vida.