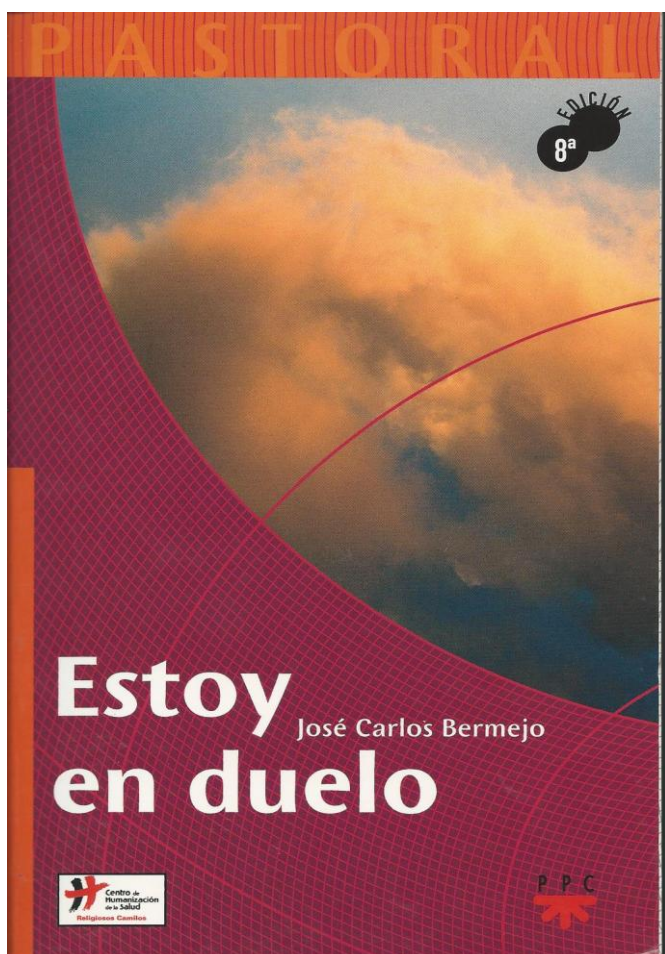


ESTOY EN DUELO



Este libro, según su propio autor, ha sido escrito no como un tratado sobre el duelo, sino pensando en la persona que vive la pérdida de alguien a quien amaba y que ha fallecido recientemente. En la introducción nos da algunas de las pistas sobre el que serpentea el texto con estas palabras: “está en duelo, elabora el dolor; y el dolor vivido en soledad, sin ninguna luz, es más dolor que el dolor compartido, confrontado con la experiencia de otros semejantes y desahogado con quien está dispuesto a escuchar y caminar juntos en la solidaridad emocional”. Dichas palabras aluden no sólo al que “sufre” la pérdida sino a todos aquellos de nosotros que directa o indirectamente estamos cercanos a esas personas.

Así pues el texto no es un tratado en el que se nos presentan recetas para las personas que viven el duelo, sino que más bien trata de compartir algunas reflexiones sobre el significado del duelo, sus diferentes tipos, el modo de vivirlo saludablemente, las cosas que ayudan y las que no, y

sobre las implicaciones prácticas de la pérdida: acerca de qué hacer con las cosas del difunto, en cuanto a los lugares que frecuentaba...

El autor nos muestra asimismo testimonios reales, experiencias de personas que narran lo que les habita, lo que piensan, lo que sienten en esos momentos de dolor y la esperanza frente a ese dolor que les ha tocado vivir.

A través de las páginas avanzamos en lo que es el duelo: el precio del amor; las reacciones más normales ante la muerte de un ser querido y los diferentes tipos de duelo.

En un capítulo eminentemente práctico aborda la problemática de las cuestiones que se dicen a los que están en duelo; esas frases que no consuelan, esos gestos estereotipados, pero también las claves que ayudan a humanizar esta experiencia de muerte: las lágrimas, el contacto, el abrazo, la escucha del otro, el valor terapéutico del recuerdo, etc.

Otro de los capítulos está dedicado a las preguntas; esas que nos hacemos cuando muere alguien cercano, porque el ser humano se pregunta acerca del sentido de la vida y de la muerte; esas preguntas que buscan respuesta o a veces simplemente se realizan para revelar cuál es la condición del hombre.

Los últimos capítulos del libro nos acercan a los cambios que se producen en nuestra vida, como supervivientes, tras la pérdida; como aprendemos a vivir sin esa persona a nuestro lado, del olvido y del recuerdo.

El texto nos interroga y nos habla acerca del mundo sobrenatural y el más allá con todas las implicaciones que ello conlleva: la fe, el descreimiento, el enojo, el valor terapéutico de los ritos y la creencia religiosa.

Finalmente el texto nos reta a que la experiencia del duelo nos puede enseñar a morir y a acompañar; hacer de la muerte y el duelo una experiencia personal que humaniza y que no sea una experiencia de vacío y pérdida. En definitiva una experiencia para la vida, para dar sentido a la misma y para saber afrontar con naturalidad el desenlace de la muerte.

Este es un libro recomendable para el conocimiento personal, para el trabajo terapéutico, pero también para regalar a una persona que se halle inmerso en este proceso de la muerte de un ser amado.

El autor, José Carlos Bermejo, religioso camilo, es director del Centro de Humanización de la Salud. Es especialista en relación de ayuda y posee una amplia experiencia en pastoral de la salud.