



Analizando propostas de coraje, criatividade y esperanza en tiempos de luto

Analyzing proposals of courage, creativity and hope in times of mourning

Zaraí Gonzalía Polanco*

Resumen: El objetivo de este texto es, analizar a la luz de las circunstancias de crisis y necesidades actuales, la propuesta del curso “Esperanzar: apoyo en tiempos de luto”, elaborado por el Programa de Género y Religión de las Facultades EST, como una propuesta de ayuda para las personas que pasan por momentos de pérdidas y crisis. Se revisan y analizan las ideas de dominio, formación y control, así como, las estrategias y propuestas de acompañamiento, cuidado mutuo, creatividad y esperanza, a la luz de otras propuestas, con la intención de que esta reflexión sea una contribución que sirva para fortalecer el acompañamiento, promover el cuidado, la creatividad y la esperanza. La guía de reflexión será la forma en que se aborda el trabajo de cuidado de sí en el campo religioso; el papel del cuerpo y la relación entre las acciones de cuidado, la comunidad y el medio ambiente.

Palabras-clave: Cuidado de sí. Creatividad. Acompañamiento.

Abstract: The objective of this text is to analyze considering the current crisis circumstances and needs, the proposal of the course "Hope: Support in Times of Mourning"; prepared by the Gender and Religion Program of the EST Faculties, as a proposal to help people who go through times of loss and crisis. The ideas of mastery, training and control are reviewed and analyzed, as well as the strategies and proposals for accompaniment, mutual care, creativity, and hope, in the light of other proposals, with the intention that this reflection is a contribution that serves to strengthen accompaniment, promote care, creativity and hope. The guide for reflection will be how the work of caring for oneself is approached in the religious field, the role of the body, and the relationship between care actions, the community, and the environment.

Keywords: Take care of yourself. Creativity. Accompaniment.

* Magister en Teología de la Facultades EST – Brasil y Estudiante de doctorado del Programa de Pós Graduação de la Facultades EST – Brasil. Bolsista de la CAPES (Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior). E-mail. zaraigonzaia@gmail.com



Consideraciones iniciales

Los tiempos actuales que el mundo está viviendo, son tiempos em los cuales las crisis por diversos motivos afectan a vida de las personas sin importar edad, raza o clase social y mucho menos, cuestiones de género. Al contrário, cada vez más, niños y niñas, adolescentes y jóvenes, son víctimas de situaciones complejas, causantes de episodios de crisis; muchas con desenlaces trágicos. La pandemia de Covid-19 además de ser una enfermedad mortal que trajo consigo desconcierto, angustia y, por supuesto, muerte, evidenció, entre otras cosas, la fragilidad de los lazos familiares, de las relaciones interpersonales, los altos índices de violencia intrafamiliar.

Si antes de la pandemia se hacía urgente la atención a las personas enlutadas, como consecuencia de la pandemia, este asunto se hizo mucho más evidente y necesario; las situaciones de luto que las familias pasaron a vivenciar, adquirieron dimensiones insospechadas, pues, sin importar el parentesco, la cercanía o la raza la muerte y el luto tomaron el control de la situación pasando a convertirse en los "villanos de cada día". En muchos hogares la muerte de un ser querido cercano o lejano; joven o anciano; hombre o mujer; familiar o amigo se hicieron más comunes.

La pregunta de las familias, las comunidades eclesiales y otros espacios era: ¿y ahora? ¿cómo superar esta situación? ¿Cómo actuar frente a estos "nuevos" dilemas? En respuesta a estos interrogantes, surgieron inúmeras propuestas orientadas a ayudar a las personas a vivenciar adecuadamente este momento difícil. A continuación, se analizan tres propuestas específicas. La primera sobre: "¿cómo lidiar con la soledad y el luto em tiempos de pandemia?"¹, ofrecida por la fundación Oswaldo Cruz (FIOCRUZ); la segunda, la "Cartilla de Orientación al luto parental: por el derecho a sentir"², ofrecida por la ONG amada Helena, y, la tercera, la cartilla "Esperanzar: Apoyo espiritual em tiempos de luto"³, que además de ser una cartilla, es un curso em modalidad virtual, propuesto y producido por el programa de Género y Religión de la Faculdades EST.

El análisis procura encontrar de qué forma los materiales abordan el trabajo del cuidado em el campo religioso; qué papel juega el cuerpo y el cuidado de sí, frente a las ideas de dominio, formación y control social; de qué forma expresa cuidado, ritualidad, respuestas culticas y acompañamiento em los espacios religiosos y, por último, cómo se percibe la relación entre las

¹ MACHADO, Renata de Moraes; CAVALETTI, Ana C. Lima; GROISMAN, Daniel. *Como lidar com a solidão e o luto durante a pandemia de Covid-19?* Projeto Cuidando de quem cuida, Programa Inova Fiocruz, [s. d.]. Disponible em: <https://www.epsjv.fiocruz.br/sites/default/files/files/Cartilha%20Luto.pdf>. Acceso em: 10 jul. 2021.

² AMADA HELENA. Cartilha de Orientação ao Luto Parental: pelo direito de sentir. [s. d.]. Disponible em: http://www.al.rs.gov.br/FileRepository/repdcp_m505/CCDH/Cartilha%20de%20Orienta%C3%A7%C3%A3o%20ao%20luto%20Parental.pdf. Acceso em: 18 ago. 2021.

³ CARTILLA "Esperanzar: Apoyo espiritual em tiempos de luto" es el resultado del curso virtual propuesto y elaborado por el Programa de Género y Religión (PRG) de a Faculdades EST con el apoyo de la Iglesia Sueca y em alianza con la Comunidad Evangélica de Confesión Luterana de Picada 48 Baixa (IECLB - Sínodo Nordeste Gaúcho), Lindolfo Collor, Rio Grande do Sul, Brasil. El material se encuentra em fase de edición para su publicación.

acciones de cuidado, la comunidad y el medio ambiente, todo en relación con las situaciones de luto.

Propuestas de coraje, creatividad y esperanza

Pensar en propuestas de coraje, creatividad y esperanza frente a las situaciones de luto, sean ellas resultado de cualquier situación, significa una tarea ardua; cuanto más, si se piensa, especialmente, en estos momentos, en el gran desafío que la pandemia del Covid-19 representa para el mundo entero.

El Luto normalmente es visto como un tabú en muchos espacios. Este se vivencia de diferentes formas dependiendo de muchos factores (sociales, religiosos, culturales, etc.). A todo esto, se le debe añadir las restricciones que por causa de la pandemia se han impuesto; lo que ha generado más complicaciones y porque no decir, caos.

Antes de continuar es pertinente enfatizar que, todos los seres humanos pasamos en algún momento de nuestras vidas por situaciones de crisis y pérdidas, sean estas de tipo material, emocional o física. Perdemos bienes, trabajo, amistades, integrantes de la familia. Estas crisis pueden ser generadas por separación o por muerte.⁴ Estas pérdidas producen una especie de inestabilidad que es denominada como “estado de luto” o simplemente “luto”. Definido por Daniel Schipani, el estado de luto es un “[...] proceso de ajuste y resolución de una situación de crisis o de un estado de trauma”⁵ o, por Gary Collins como:

Una reacción natural a la pérdida de una persona, objeto u oportunidad importante para la persona. Sensación de privación y ansiedad que puede manifestarse a través de comportamientos, emociones, pensamientos; de la fisiología, del modo como nos relacionamos con las otras personas y hasta de nuestra espiritualidad.⁶

Es importante percibir, tomando en cuenta las anteriores definiciones, que el luto puede ser entendido o definido de diversas formas. Una puede ser como una sensación o reacción; otra, como un sentimiento u otra, como un proceso. Estas “características” hacen pensar no solo en el cuidado y atención que se debe tener con relación a las formas en las cuales se manifiesta el luto; sino también, al hecho de entender que este es un asunto complicado cuya atención adecuada y su consecuente superación irán a depender, en parte, de la forma en que se entienda y de luto.

⁴ SCHIPANI, Daniel. *Manual de Psicología Pastoral: Fundamentos y Principios de Acompañamiento*. Matanzas, Cuba: Seminário Evangélico de Teologia, 2016, p. 149.

⁵ SCHIPANI, 2016, p. 150.

⁶ COLLINS, Gary R. *Aconselhamento cristão: edição século 21*. São Paulo: Vida Nova, 2004, p. 407. (Traducción nuestra).

Luto y pandemia: “otra pata que le nace al cojo”

“Otra pata que le nace al cojo” era una expresión o refrán que escuche durante mucho tiempo cuando era niña. Esta hacía referencia a que, no bastando con el hecho de que una situación ya fuese difícil, se le añadía una dificultad más. Otra similar podría ser: “al caído, caerle”. Que igualmente representaba el hecho de que, a una persona que se encontraba pasando por una situación difícil, le sobrevenía otra aún peor, sin ni siquiera, haber resuelto la anterior.

Un ejemplo que bien puede ilustrar estos refranes se puede encontrar en uno de los libros bíblicos del Antiguo Testamento, que describe las dificultades y aflicciones vividas por Job, un hombre muy importante en su región, honesto y muy rico. Resumiendo su historia, Job tenía tres hijas y siete hijos; siete mil ovejas, tres mil camellos; quinientas yuntas de bueyes, quinientas asnas y muchísimos criados. Cierta día uno de sus criados vino corriendo con una mala noticia. Los sabeos habían atacado, robado los bueyes y las asnas; habían matado a los criados que las cuidaban y que solo escapó él, quien vino a contarle lo ocurrido. Este no había terminado su relato, cuando llegó otro de sus criados, horrorizado, a decirle: cayó fuego del cielo y consumió las ovejas y a los pastores que las cuidaban y milagrosamente me salvé y vine a contarle lo sucedido. Aun hablando este, llegó un tercer criado, asustado y le dice: los caldeos emboscaron a los criados que cuidaban los camellos, los mataron y se llevaron los animales y solo yo sobreviví a la masacre y vine a contarle. No siendo suficiente todo este horror, mientras el criado aun hablaba, llegó un cuarto criado y le dice que sus hijos e hijas estaban reunidos en una fiesta en la casa de su hijo mayor y de repente, hubo un gran viento que derribó la casa, y nadie consiguió salvarse. Solo él, quien vino a contarle lo sucedido.

Este ejemplo, es una metáfora escandalosamente clara, de la situación por la que muchas personas en el mundo entero están pasando. Muchas familias se han visto desintegradas en muy poco tiempo porque quien se encargaba del sustento diario perdió su empleo y por este motivo, las deudas fueron creciendo; no consiguieron pagar las cuotas de la casa o el apartamento y lo perdieron; tuvieron que volver a vivir en situación de hacinamiento, junto a otros familiares, algunos fueron contagiados con el virus del Covid-19 y finalmente, varios integrantes de la familia murieron en un corto lapso de tiempo, entre ellos, niños, adultos y ancianos. “La otra pata que le nació al cojo” trajo consigo desolación a situaciones que ya parecían insostenibles.

Miles y miles de familias en el mundo, se encuentran luchando contra las secuelas que la pandemia (la otra pata del cojo) ha traído a sus vidas. Muchas intentan sobrevivir en medio al desastre que les rodea (aislamiento, violencia intrafamiliar, desempleo, ansiedad, depresión, etc.); Muchas aún están en estado de choque, negándose a creer lo que les ha acontecido y muchas otras han sucumbido ante tanto horror, dolor y tragedia. No tuvieron la ayuda o soporte necesario para vencer las dificultades.



El impacto de la pandemia por Covid-19, sumado a otras situaciones difíciles de diversos tipos que la humanidad venía experimentando, han dejado en evidencia la urgente necesidad de atención, especialmente en relación con los procesos de luto. ¿Y entonces? ¿Qué hacer ahora? ¿Dónde encontrar ayuda? o, ¿Cómo ayudar? A estas y a otras varias preguntas, intentan responder las propuestas que se analizan a continuación. Ellas pretenden ser opciones al alcance de aquellos y aquellas que están precisando de ayuda y también, para quien está dispuesto y dispuesta a ayudar; pero que no saben cómo hacerlo.

Propuestas de coraje, creatividad y esperanza en tiempos de luto

Como visto anteriormente, los desafíos frente a la situación pos-pandemia son enormes, pues se deben considerar múltiples situaciones inter ligadas unas con otras, que antes no existían y que exigen de las propuestas, mucho de creatividad y esperanza para estos tiempos de luto. Siendo así, el análisis de las tres propuestas que a continuación se presenta, intenta aportar elementos para responder a los interrogantes planteados.

El análisis de las propuestas procura; a) encontrar aquellos elementos orientados a la promoción del cuidado propio en y desde el ambiente religioso; b) reconocer los elementos que promueven el cuidado del cuerpo, frente a las ideas de dominio, formación y control social; c) descubrir los elementos de la ritualidad, las respuestas culticas y el ejercicio del acompañamiento en los espacios religiosos y, d) reconocer la relación entre las acciones de cuidado, la comunidad y el medio ambiente. Todo esto con la intención de “medir” la pertinencia y relevancia de las propuestas, en relación a las necesidades reales que la situación real demanda.

El cuidado de sí, en y desde el ambiente religioso

En relación con esta categoría de análisis los énfasis propuestos son los siguientes: El material sobre, cómo lidiar con la soledad y el luto durante la pandemia, propone ayudar a quienes cuidan, especialmente, de adultos mayores, a lidiar con los sentimientos de soledad y luto relacionados con la pérdida de alguien cercano por causa de la pandemia por Covid-19. Aborda algunas de las principales problemáticas causadas por las restricciones y el aislamiento obligatorio por causa del virus. Es principalmente, una “guía” que describe las situaciones y sentimientos con los cuales estas personas se pueden encontrar y cómo reaccionar frente a ellos.

Inicialmente menciona que una pérdida provoca en las personas diversas emociones, sentimientos, pensamientos y comportamientos que varían de una persona para otra. Algunas necesitan y desean compañía, en cuanto otras, prefieren aislarse. La incredulidad sobre el acontecimiento, rabia, impotencia, culpa, tristeza y desmotivación, son algunas de las principales reacciones presentadas, pero también menciona, que estas reacciones muchas veces son transitorias, lo que no significa que se olvide o no se importe con lo acontecido. La persona

igualmente puede continuar sintiéndose abandonada y, en caso que estas sensaciones y emociones duren mucho tiempo o dificulten las actividades normales de las personas, puede ser sinónimo de la existencia de algún problema que debe ser atendido prontamente.

Los sentimientos de tristeza, dolor o impotencia son normales siempre y cuando no interfieran negativamente en su vida diaria, de lo contrario, se hace necesario procurar ayuda profesional, antes que estos causen enfermedades de tipo mental como la depresión o el síndrome del estrés postraumático, entre otros. Conversar, buscar ayuda psicológica o psicoterapéutica también es recomendable en caso de dificultades para enfrentar los sentimientos negativos extremos o crónicos. Es pertinente mencionar que, aunque estas propuestas están presentadas en la perspectiva del cuidado de sí, en esta propuesta en general, los planteamientos no están muy inclinados o ligados a cuestiones religiosas.

La cartilla "Esperanzar: Apoyo espiritual en tiempos de luto" lleva a la persona a reflexionar sobre su propia experiencia de luto, haciendo que la persona reconozca o descubra cuales han sido las situaciones de pérdidas más significativas y plantea que al hacerlo, la persona es consciente de sí misma y puede poner en práctica el mandato de amar a las otras personas "como a sí mismas". Destaca igualmente lo importante que es para la persona en duelo, sentirse sostenida por la comunidad eclesial, con la Palabra bíblica, la oración y la solidaridad de las personas. Propone que el alimento emocional y espiritual, son fundamentales para una persona en fase de luto; las expresiones de afecto, amistad, amor son de vital importancia, pues le permiten, a la persona, sentirse "parte de" una comunidad que se protege, apoya y donde se sostienen las cargas, unas/os a otras/os, aunque no se esté presente físicamente.

El cuidado de sí en el campo religioso, desde esta propuesta, tiene que ver con la posibilidad de buscar ayuda cuando no se está consiguiendo superar los sentimientos de culpa, dolor o tristeza por la partida de un ser querido. Por tanto, buscar y encontrar esa ayuda es fundamental; de allí la importancia de que la comunidad esté atenta para atender estas necesidades. El llamado a reflexionar en algunos textos bíblicos también es propuesto aquí, como una ayuda para el fortalecimiento de la fe y la espiritualidad, especialmente, si se realiza en compañía de otras personas. Textos de consuelo, esperanza y confianza en la acción de la Ruah divina, el Espíritu de Vida que habita en cada persona, pueden proporcionar ánimo, renovar la fe y dar nuevas fuerzas para continuar la caminata en compañía de otros y otras.

El material sobre orientación al luto parental aborda este tema del cuidado de sí más desde el énfasis o la perspectiva social que desde el ambiente religioso. En ese caso, invita a ver el luto más, desde la perspectiva del amor y menos, desde la perspectiva del dolor y esta está orientada principalmente a auxiliar a las personas que perdieron sus hijos e hijas en fase gestacional o en fase neonatal.



El cuerpo y el cuidado de sí, frente a las ideas de dominio, formación y control

La propuesta sobre, cómo lidiar con la soledad y el luto durante la pandemia, afirma que, en momentos de luto, sentir que se perdió el sentido de la vida, extrañar a la persona, sentir ganas de llorar y darse la oportunidad real de llorar, son sentimientos válidos, normales, que eventualmente pueden afectar el ritmo normal de la vida; sin embargo, se debe ser consciente y entender que esto debe ser pasajero y que la intensidad de estos sentimientos irá disminuyendo con el tiempo. En este sentido pensar y realizar otras actividades o asumir nuevos compromisos, puede ayudar a tomar distancia, disminuir el estrés y el sufrimiento y también, readaptarse a la nueva situación.

La Cartilla “Esperanzar” en este punto, promueve la valoración de los propios sentimientos como un acto de amor que hace parte de nuestra vida a través del cual podemos ejercitar el cuidado y amor propio, no como un acto egoísta, como las ideas de dominio tienden a enseñar o ver esta actitud. La sociedad, por lo general, promueve actitudes individualistas y egoístas; sin embargo, la propuesta aquí provoca el llevar las cargas unos y unas de otros y otras; compartir los dolores y situaciones difíciles, no es sinónimo de debilidad, por el contrario, ayuda a fortalecer interiormente a las personas que pasan por ellas.

Debido a las diversas normas de aislamiento decurrentes del Covid, las personas se vieron obligadas a dejar de lado acciones simples, mas, muy significativas en momentos de luto, como, por ejemplo: despedirse, elegir el lugar de cremación y entierro o realizar una última reunión de despedida, entre otras; la motivación es para que puedan ser encontradas nuevas formas que permitan resignificar estos momentos, para que el proceso de luto pueda ser vivido de forma adecuada. Algunos consideran que el luto no trae nada significativo a la vida de las personas, a no ser dolor y sufrimiento y, por consiguiente, también piensan en la dificultad que representa salir de esta fase. Se propone aquí, percibir la riqueza que es posible encontrar en situaciones de luto; a reorientar los pensamientos y a permitir que las personas encuentren motivos para recomenzar, para florecer, como los árboles de Ipe, que vez tras vez, muestran su resiliencia después de, literalmente, perder todo su verdor, hasta quedar en total “desnudez”. Sin embargo, es justo en ese momento cuando su fuerza y majestad se manifiestan; es allí cuando aparece “lo mejor de sí”. Es allí, cuando de sus ramas aparentemente secas, brotan sus lindas flores, para cubrir su “desnudez”. Esta metáfora es presentada como un ejemplo de resiliencia frente a todo el dolor y la desesperanza que puede, por ocasiones, representar la pérdida de un ser querido y la vivencia del proceso del luto.

Es sano sentir dolor y experimentar sentimientos de impotencia, tristeza e inconformidad por la pérdida de un ser querido y es sano que esos sentimientos salgan a flote, se puedan expresar. Lo que no es sano, es reprimir estos sentimientos, pues de esta forma la persona genera situaciones



de enfermedad emocional (tristeza profunda, depresión o ansiedad, entre otras) que pueden llevarle a la muerte. De allí la importancia de entender que el luto es un proceso que tiene un comienzo, un desenvolvimiento y un final.

la "Cartilla de Orientación al luto parental: por el derecho a sentir", por su parte, enfatiza que es importante entender, que, en ciertos momentos, las personas enlutadas no desean ser ayudadas y que este sentimiento también debe ser respetado. Ayudar a alguien en situación de luto siempre es difícil, por eso, la empatía con quien esté experimentando este momento, le impulsará a estar presente y disponible no solo en el momento inicial o los días siguientes, sino también, por el período que sea necesario.

El material, por un lado, rescata el derecho de "sentir" frente a situaciones de pérdida de hijos e hijas, especialmente en el caso de los hombres a quienes se les cuestiona cuando expresan sus sentimientos de dolor públicamente. Enfatiza que, cualquier sentimiento experimentado después de una pérdida es válido, normal y debe ser respetado; por otro lado, presenta insumos que pueden ayudar a superar estos sentimientos, a encontrar fortaleza y sentir la certeza de que hay personas dispuestas a ayudar.

Las palabras luto y muerte hacen pensar en dolor, fracaso o soledad; sentimientos de vacío, desinterés, inestabilidad o total desequilibrio. Muchas madres además de sentir el dolor de la pérdida tienen que sentir o experimentan lo que podría ser denominado como "fracaso social" por no conseguir desarrollar la función materna que la sociedad le ha impuesto. Este detalle hace que la experiencia de luto vivida por una madre, sea considerada mucho más complicada de superar. La sociedad enseña que se debe aprender a vivir con el dolor, mas no consigue enseñar como convivir con la muerte. Esto es importante para entender los procesos educativos en relación con este tema, pues de ello depende que el proceso de luto sea realizado adecuadamente, de forma tal que contribuya a la aceptación y crecimiento de la persona que lo experimenta.

Según el material, después de la pérdida de un hijo o hija, nada vuelve a ser igual. Nuevas reglas son impuestas a las formas de vivenciar la maternidad y la paternidad después de la pérdida; de ahí que, el material 1. presenta una serie de recomendaciones de "buenas prácticas", para que todas las personas puedan tener información al respecto; 2. estimula a la consciencia de los sentimientos y a una mejor calidad de vida después de la pérdida; 3. Rescata y enfatiza la importancia y el fortalecimiento de las relaciones sociales y familiares a través de la empatía.

Las ideas de dominio sobre la maternidad impuesta por la sociedad, no son el sueño de muchas mujeres y para quienes las aceptan, estas vienen, llenas de grandes desafíos, comenzando por la preparación psicológica, el proceso de adaptación, que para unas es mucho más complicado que para otras, como, por ejemplo, los cambios hormonales, náuseas, vómitos entre otros tantos. Además de estos aspectos un poco negativos, también están los sueños, los planes, la preparación

para la llegada, el cuarto, la ropa, el nombre, etc., etc., etc. En casos de luto por muerte fetal o de neonato, la mujer, además del luto, debe enfrentar los reproches de la sociedad que la califica de fracasada o incapaz. Estas situaciones son vividas, generalmente, en soledad, acompañadas de la culpa y la depresión. Superar este tipo de luto se torna más complicado por el hecho de no tener registros de las experiencias compartidas, que les permitan elaborar adecuadamente el proceso, pues, sólo en algunos casos, cuentan con una que otra fotografía del embarazo o con el ajuar preparado para su llegada, que, muchas veces también se convierte en un villano para la salud emocional y mental de la madre. Para otras, estos mismos elementos constituyen el punto de partida para su recuperación.

La sociedad no cuenta con programas que puedan ayudar a estas mujeres en la superación de este tipo de luto; de allí que, desequilibrios metabólicos, sentimientos de tristeza profunda, baja inmunidad, pueden ser alertas de que se estén generando situaciones de enfermedades a las cuales hay que prestar mucha atención. Estas y otras señales son de vital importancia, como también lo es la práctica de algún tipo de ejercicio físico o relacionado con terapias alternativas (yoga, musicoterapia, Arteterapia o acupuntura, reiki, entre otros). Después de la pérdida, nada vuelve a ser igual en relación a su estado físico, emocional, psicológico, social o espiritual; esta es una realidad que necesita ser entendida y aceptada y, para la cual, se necesita de tiempo.

Ritualidad, respuestas culticas y acompañamiento en los espacios religiosos

Cómo lidiar con la soledad y el luto en tiempos de pandemia, habla sobre la importancia que tienen los rituales, como una forma de compartir los sentimientos y emociones que embargan a los amigos y familiares en esos momentos. Algunos pueden ser cultos religiosos, funerales o ceremonias, mencionando también que, la prohibición por causa del virus, ha generado en las personas enlutadas otros sentimientos como culpa y ansiedad o el aumento en la intensidad del sufrimiento. En estos casos, la realización de cultos, reuniones virtuales y oraciones con miembros de la familia y/o amigos y amigas más cercanas; elaborar escritos, rever fotografías o recordar eventos especiales, como una forma de homenajear a la persona fallecida, pueden servir de ayuda.

“Esperanzar” propone que, el compartir las experiencias de dolor y luto con otras personas de la comunidad, en especial, las que ya pasaron o están pasando por esas situaciones, ayuda a fortalecer el espíritu, renovar las fuerzas y recobrar la esperanza frente a los sentimientos de dolor, soledad y desaliento. El espacio comunitario de encuentro es propuesto como un espacio de acompañamiento mutuo. Siendo así, elaborar algún tipo de materiales, de forma creativa, para recordar con alegría lo mejor de la persona que partió, ayuda para equilibrar las emociones y para una mejor superación de la pérdida. Este también promueve la expresión de oraciones o palabras de agradecimiento por ser una forma diferente en la que es posible expresar los sentimientos de dolor de forma diferente.



En cuanto al rito de despedida, el hecho de determinar espacios de tiempo para celebraciones especiales, encuentros de confraternización o de expresión de la espiritualidad presenciales o virtuales son una opción viable para el acompañamiento, que ayuda a la persona a superar con más facilidad la situación de luto. La presencia, el hecho de simplemente “estar presente” es presentado como otra forma importante de acompañar, que permite que la persona enlutada se sienta cuidada, protegida y amada. Muchas veces esto es más significativo que cualquier palabra. Acompañar a la persona afligida acelera su proceso de sanidad y reintegración comunitaria, permitiéndole el reconocimiento de otras personas en situaciones similares, propiciando espacios de compartir comunitario y familiar.

Gestos de acogida, palabras cariñosas y comprensión, son elementos fundamentales en el proceso de vivencia y superación del luto; cuando expresadas o dichas en el momento apropiado, estas deben reflejar empatía, solidaridad y, sensibilidad con la situación que la persona está atravesando.

Los procesos rituales para la despedida decurrentes de muertes fetales o neonatales, son extremadamente dolorosos y suelen agravarse, cuando por causa del mismo sufrimiento, algunas personas de la familia o allegados no asisten al funeral del bebé. En medio a la velocidad con que la sociedad vive sus experiencias, es importante que las personas tengan la posibilidad de despedirse y llorar sus muertos de forma confortable, tranquila, sin afanes. Permitiendo que la madre pueda expresar su experiencia única en cuanto estaba vivo.

El funeral es el mejor momento para enfrentar el luto de forma colectiva. Difícilmente se presenta otro momento como este. Una ceremonia simbólica es la que mejor atiende a estos casos y debe tener sentido para quienes vivencian el luto. De ahí que, debe ser elaborada con mucha sensibilidad.

Relación entre las acciones de cuidado, la comunidad y el medio ambiente

Amarse a sí mismo es amar también a la comunidad, por eso cuando se piensa en el bienestar personal, también se está pensando en el bienestar de la comunidad. Esta es la propuesta de “Esperanzar”. De ahí la motivación para que las personas compartan con otras sus sentimientos a través de la confianza.

Pensar y ser conscientes de la/s persona/s de la comunidad, la familia o el trabajo; de lejos o de cerca, que estuvo, estuvieron o están presentes en momentos de luto, así como también, de aquella/s que no estuvieron o no está/n presente/s, más, que deseabas que hubiese/n estado presente; hablar de aquello que agregó dolor a ese momento, por ausencia o por presencia, pueden servir como una forma de ayudar a procesar los sentimientos y las emociones y a dejar salir el dolor

que esta situación o persona produjo. Esto permite la reflexión sobre la difícil tarea de ser una presencia solidaria en tiempos de duelo y sufrimiento

En medio de la naturaleza pueden ser encontrados múltiples ejemplos que hablan de resistencia o resiliencia. Así como se mencionó antes el árbol de Ipe, pueden ser mencionados algunos tipos de hongos, algunos comestibles otros no, que nacen en espacios increíbles, en medio de grietas de otros árboles muertos o, en paredes. Algunos hasta exhiben fantásticos colores. Todo como resultado de su crecimiento en medio de terrenos aparentemente inhóspitos, donde no pareciese que podría surgir o existir vida, donde todo parece ir en contra de las leyes de la vida. Con metáforas como estas la propuesta motiva a las personas a reflexionar e percibir las situaciones de luto de forma diferente y llevar a la comprensión de que, en medio de situaciones adversas hay mucho potencial para continuar en frente.

En la cartilla sobre luto parental se afirma que la mayoría de las personas y familias que pasan por situaciones de luto no reciben soporte alguno de parte de la sociedad, como aquella que se encarga de la elaboración y promoción de políticas públicas orientadas para estas situaciones, que posibiliten una mejor relación y calidad de vida entre la persona y la sociedad.

El luto es una cuestión social que precisa atención y las entidades de salud pública no tienen programas de atendimento para estos momentos. El luto puede y debe ser considerado como un período o proceso de readaptación, de una nueva realidad a ser vivida sin la persona que partió. Por tanto, es mucho más que llanto, dolor o tristeza. Es un proceso doloroso en el cual se busca el restablecimiento de la persona y la recuperación del equilibrio afectado.

Este proceso generalmente es visto en la sociedad como un tabú, mas es muy importante aprender a aceptar el hecho de que se debe convivir con él, como un elemento fundamental para la conservación de la salud mental de la sociedad como un todo, ya que, las personas que lo sufren hacen parte de la comunidad y son afectadas por la influencia directa e indirecta que la sociedad ejerce sobre sus sentimientos, comportamientos y emociones y también, en la forma en la cual estos son expresados. Las culturas en las cuales la muerte es vista como parte misma de la vida, los procesos de luto son considerados menos “dolorosos” y más naturales. Es imposible determinar un tiempo definido de luto pues cada persona es diferente al igual que los motivos que lo generan. En el caso de las personas que pierden hijos o hijas un año no parece ser demasiado, en especial para quienes sufren la pérdida a temprana edad (antes de completar su primera semana o su primer mes de vida) el tiempo más difícil es el primer año. Fechas como aniversario, día de los niños, navidad o día de los padres, son supremamente difíciles de sobrellevar.

Una de las grandes características del luto por pérdida de hijos e hijas a temprana edad, está relacionado con los sueños y esperanzas depositados en ellos y ellas por sus padres. La sociedad inmedatista exige de las personas enlutadas se reserven o repriman las expresiones de



sufrimiento provocadas por el luto, impidiendo que se exprese por mucho tiempo, cualquier sentimiento que pueda ser considerado como negativo. La desaparición de los espacios familiares antes reservados para estos momentos, y que ahora son realizados en espacios “especializados”, han creado rupturas en los procesos naturales de la vida; haciendo que los momentos de despedida, sean cada vez más rápidos, evitando que se pueda tener el tiempo necesario para la despedida y el proceso de separación.

En los tiempos actuales el internet ha contribuido en la distorsión de muchas de las realidades de la humanidad. En él, todo es inmediato, perfecto, bonito y alegre. Se han desfigurado muchas de las realidades, pero también, ha abierto espacios para la expresión de sentimientos frente a las situaciones de pérdida, haciendo públicas situaciones privadas y permitiendo que las personas puedan enviar y recibir mensajes de apoyo y aprecio. Por otro lado, también ha generado situaciones como la irreverencia o la publicación de ofensas y el irrespeto por la situación de dolor que las personas están pasando. En este espacio, muchas veces no hay tiempo para el sufrimiento, porque este pasó a ser considerado como debilidad; el luto pasó a ser considerado enfermedad y hablar de muerte es considerado morboso.

Otros aspectos igualmente difíciles son: tener que vivir la estigmatización que la sociedad impone si el luto es fruto de un suicidio, asesinato por tráfico, delincuencia o por causa de sobre dosis. A estas familias y personas se les impone una sobrecarga al momento difícil que están viviendo, haciendo el proceso más complejo y doloroso. A ellas se les “prohíbe” expresar sus sentimientos al respecto y en caso tal que lo hagan, son víctimas de estigmatización, señalamientos y rechazo. Para las personas y familias enlutadas no hay diferencia entre el dolor que sienten por la muerte de su ser querido si importara lo que hacía ni la forma en la cual ocurrió el deceso; no importa si era un asesino o un jugador de fútbol; si era heterosexual u homosexual; si usaba drogas o era la persona más sana y amorosa de la familia; si tenía dos semanas, 10, 25 o 40 años. Para ellas el dolor es el mismo, este va más allá del carácter, la actividad o circunstancia de la muerte. El hecho de juzgar que una persona que muere por muerte natural, por una enfermedad o un accidente merece más compasión o expresiones de dolor por su partida que aquella que decidió suicidarse, que aquella que murió por sobredosis o aquella que fue asesinada, es un acto de extrema crueldad. Lo importante entonces, es reconocer que todos estos sentimientos y situaciones, necesitan una atención especial.

Señales de peligro en el proceso de luto

Algunas señales que encienden las alertas sobre situaciones anormales en el proceso de luto pueden ser, apatía extrema a las actividades normales del día a día, falta de apetito, descuido con la higiene personal, déficit de concentración, intentos de suicidio, pensamientos de muerte,



pérdida de peso, uso indebido de medicamentos, drogas o bebidas alcohólicas, insomnio, exceso de sueño e irritabilidad constante, entre otros.

Consideraciones finales

A manera de conclusión puede ser dicho que los tres materiales contienen o presentan informaciones relevantes que pueden auxiliar no solo a las personas que estén vivenciando situaciones de luto, sino también, a aquellas que estén interesadas en ayudar a otras a superar esta situación. Es posible percibir en cada propuesta, elementos que ayudan a la desconstrucción de estereotipos preestablecidos socialmente al rededor del tema del luto, que ayudan para que las personas puedan lidiar mejor con la situación.

En relación con los tópicos de análisis, es posible decir que las propuestas contemplan todos os elementos. La intensidad y claridad en la presentación varía, mas, no les quita valor y seriedad a las propuestas, que se empeñan en presentar orientaciones que contribuyan al cuidado de sí, en y desde el ambiente religioso. El cuerpo y el cuidado de sí, frente a las ideas de dominio, formación y control, es abordado desde la desconstrucción de los estereotipos sociales que, en ocasiones, intentan definir la forma en la cuál es posible vivenciar esta etapa. La ritualidad, las respuestas culticas y el acompañamiento en los espacios religiosos fue más evidente en el material de "Esperanzar", sin embargo, fue posible percibir varios elementos importantes también en los otros, que pueden ayudar a superar los momentos de luto; además, permitieron comprender que "no hay nada escrito en piedra" con relación a los recursos disponibles que pueden ser utilizados. Finalmente, en lo relacionado con la forma en que las acciones de cuidado, la comunidad y el medio ambiente se relacionan, fue posible percibir, en todas ellas, que el proceso del luto no puede ser considerado como un proceso aislado, o del ambiente privado, pues este afecta a las personas de forma integral, convirtiéndolo en un asunto de índole pública.

Los materiales de forma clara muestran diversas opciones y sugieren de forma creativa, varias actividades que pueden ser realizadas a través de los medios virtuales y que pueden ser herramientas muy valiosas para la superación de estos momentos.

Para finalizar, un asunto que fue evidenciado consiste en la necesidad e importancia de estos materiales y sus aportes para la superación de las situaciones de luto que a cada día afectan más y más a la población.

Referencias

AMADA HELENA. Cartilha de Orientação ao Luto Parental: pelo direito de sentir. [s. d.]. Disponible en: http://www.al.rs.gov.br/FileRepository/repdcp_m505/CCDH/Cartilha%20de%20Orienta%C3%A7%C3%A3o%20ao%20luto%20Parental.pdf. Acceso en: 18 ago. 2021.



CARTILLA "Esperanzar: Apoyo espiritual en tiempos de luto" es el resultado del curso virtual propuesto y elaborado por el Programa de Género y Religión (PRG) de la Facultad de EST con el apoyo de la Iglesia Sueca y en alianza con la Comunidad Evangélica de Confesión Luterana de Picada 48 Baixa (IECLB - Sínodo Nordeste Gaúcho), Lindolfo Collor, Rio Grande do Sul, Brasil. El material se encuentra en fase de edición para su publicación.

COLLINS, Gary R. *Aconselhamento cristão: edição século 21*. São Paulo: Vida Nova, 2004.

MACHADO, Renata de Moraes; CAVALETTI, Ana C. Lima; GROISMAN, Daniel. *Como lidar com a solidão e o luto durante a pandemia de Covid-19?* Projeto Cuidando de quem cuida, Programa Inova Fiocruz, [s. d.]. Disponible en: <https://www.epsvj.fiocruz.br/sites/default/files/files/Cartilha%20Luto.pdf>. Acceso en: 10 jul. 2021.

SCHIPANI, Daniel. *Manual de Psicología Pastoral: Fundamentos y Principios de Acompañamiento*. Matanzas, Cuba: Seminario Evangélico de Teología, 2016.