

# **XVI JORNADAS NACIONALES DE HUMANIZACIÓN DE LA SALUD**

## **“Salud y sentido”**

### **Taller**

#### **Vivir el duelo con sentido**

**D<sup>a</sup>. Consuelo Santamaría Repiso**

**Tres Cantos (Madrid) 22 y 23 de marzo de 2011**

### ***Vivir el duelo con sentido*** ***Consuelo Santamaría***

Sin necesidad de ninguna razón o experiencia, sino que sólo con escuchar la palabra “duelo” podemos entender que hablamos de *dolor*, de *sufrimiento*. El término duelo procede etimológicamente del vocablo latino *dolium*, que a su vez deriva del verbo, *doleo*, que significa “dolerse”. Es una palabra que no admite ambigüedades, que no nos conduce a equívocos. Duelo es dolor, es dolerse, es afligirse, es entristecerse, entre otras reacciones emocionales. Esta “actividad dolorosa” y esta “actitud intensa” de la persona se manifiesta como reacción emocional, espontánea y natural del sufrimiento producido por una pérdida significativa, como es la muerte de los seres queridos.

La intensidad del sufrimiento en el duelo es normalmente de una fuerza incomparablemente mayor que la producida por otro tipo de pérdidas. Esto es debido a que la muerte es definitiva, no podemos recuperar al ser querido, mientras que si pierdo un empleo puedo encontrar otro.

La muerte, además de dolor, produce una sensación de vacío, unido al desconcierto que provoca la ausencia. Hay muchos determinantes de la intensidad del dolor y dependen de las propias circunstancias de la vida y de la muerte, como:

- El tipo y de relación con el difunto.
  - Muerte de un hijo
  - Muerte de un cónyuge
  - Muerte de los padres
  - ...
- Las causas de la muerte.
  - Natural
  - Traumática.
  - Violenta.
  - Repentina ...
- La fuerza del vínculo que determina el grado de dependencia o independencia.
- El rol de difunto.
- Los asuntos pendientes sin resolver entre el doliente y el difunto.
- Las atribuciones que haga el doliente sobre la propia satisfacción y realización de la vida del difunto.
- Los propios recursos personales del doliente, ya que sufrimos como somos, como pensamos y como esperamos que los demás respondan ante nuestro sufrimiento.
  - Experiencia de otros duelos.
  - Capacidad adaptativa.
  - Estructura de personalidad.
  - Autocontrol y manejo de emociones.
  - Autoestima.
  - ...
- Una adecuada red social que acompañe.

El duelo, no es una enfermedad, pero tiene tanta potencia de conmoción que afecta a toda la persona completa. El impacto es tan fuerte que daña no sólo la **biología** del doliente, es decir, su cuerpo, su salud, sino que puede llegar a trastocar la **biografía** (se detienen los proyectos, cambia el estilo de vida de los dolientes, se modifica el mundo de valores, se desestabiliza el mundo emocional y surgen las dudas de sentido, existenciales, con lo que también se altera el mundo espiritual). Es decir, el duelo afecta a la persona global en su dimensión física, emocional, cognitiva, social y espiritual.

Esta conmoción vital por la pérdida produce un impacto que lleva a la persona a un estado de shock, a un aturdimiento inicial que puede transportar a la persona por un sendero que puede ir desde un estado de petrificación o aparente insensibilidad hasta un desasosiego y confusión extrema. Por ello surge un lamento cargado de sentido en el que podemos descubrir el propio estilo de afrontamiento del doliente, que oscila entre el **silencio** y la **locuacidad nerviosa**, la **negación** (“No puede ser verdad”) y el **realismo más patético** (“Así es la vida”), el **rechazo absoluto** (“No acepto nada de lo que pasa”) y la **aceptación más elaborada** (“Tenía que ser así”), la **culpa** (“Si hubiese...”) y la **no culpa manifiesta** (“Estoy tranquila. He hecho todo lo que tenía que hacer”)..., pasando por el miedo, la ansiedad, la rabia, la ira, la resignación y la tristeza.

La persona va pasando, por un recorrido emocional que le ayuda a encontrar la calma, a aceptar la realidad de la pérdida y a abrirse a la vida, superando ese dolor invalidante del inicio del proceso del duelo. Cuando la persona se detiene en una de estas señales del recorrido, es cuando podemos empezar a preocuparnos. Ese estancamiento puede ser un predictor de riesgo. Es cuando la persona puede empezar a perder el sentido o no haberlo encontrado y eso agudiza el dolor por enquistarse en un “por qué” del que no puede salir.

Antes de abordar la manera de vivir el duelo con sentido es fundamental diferenciar dos verbos con un gran componente actitudinal. Son el verbo estar y el verbo hacer. El verbo **estar** es un verbo de estado, que explicita una situación, el resultado de algo y la circunstancia. El verbo **hacer** es un verbo de acción, que implica un trabajo, una realización, una elaboración de algo.

Al decir **estar en duelo** estamos expresando una situación personal de alguien, en un momento determinado, en un lugar determinado, bajo unas circunstancias determinadas, situación que proviene de una pérdida significativa. Por ello decimos, “X está en duelo” porque está con los efectos de una pérdida de un ser querido. Es un estado pasivo, sufriente, la persona que está en duelo es víctima del sufrimiento producido por la pérdida.

Al decir, **hacer el duelo** estamos expresando una situación personal de alguien que está poniendo todos sus recursos personales en movimiento con el fin de superar los efectos producidos por la experiencia de **estar en duelo**, con el fin de seguir viviendo. Por ello decimos “X, está elaborando, haciendo el duelo”. Esto por lo tanto, no un estado, sino una actividad, un proceso activo de restablecimiento personal **en todas sus dimensiones**. Este proceso implica dar **sentido al sufrimiento** y poner en marcha la voluntad de querer recuperarse desde los espacios vitales.

Las claves para iniciar el trabajo de elaboración son:

- La palabra. En la fase inicial de shock, la clave está en la comunicación. La mudez de muchos dolientes de esta primera fase, es un claro ejemplo de *estar en duelo*. Expresar el dolor, poner palabras al sufrimiento ayuda al doliente a salir de su aturdimiento.
- La emoción. El corazón sufre y el doliente ha de realizar el trabajo de poner nombre a sus emociones, para reconocerlas, conocerlas y canalizarlas. Es una labor, un trabajo que comienza con el desahogo de la pena, para dar paso a una ventilación emocional que pueda canalizar la energía afectiva.
- El pensamiento: el doliente puede entrar en un proceso de pensamientos oscuros, de ideas negativas y erróneas. El trabajo del duelo consiste también en aclarar las ideas, dilucidar sobre los propios pensamientos, determinar si son en sí mismos errores cognitivos o no y superar esos conceptos equívocos y esas ideas perturbadas por el dolor.
- El sentido: es el significado vital que está cargado de actitud, de esperanza y de confianza en uno mismo y en los demás, que da seguridad a la vida con todos sus sufrimientos.
- La acción: ese trabajo personal que comienza con la valentía de expresar los sentimientos, serenar el espíritu, apaciguar el dolor, aceptar la realidad de la pérdida, para seguir viviendo, para abrirse a nuevas relaciones, para replantearse la vida. La persona toma conciencia de su pérdida, evalúa la magnitud de la misma, la asume, la integra y trabaja para no seguir perdiendo más. En esto radica el trabajo, la acción del duelo.
- La libertad: el doliente libremente elige cómo vivir su nueva realidad, sin apegos, sin fantasmas, sin miedos y sin culpas.

La experiencia de duelo por la pérdida de un ser querido pone de manifiesto que el sufrimiento y la muerte son comensales seguros y perpetuos del banquete de la vida. Estos comensales forman parte del escenario de la humanidad y no podemos eludirlos. Por una parte nos presentan el carnet de identidad del ser humano, ser vulnerable, finito y limitado. Pero en la vida hay más comensales inseparables e insustituibles de la existencia humana, como de la búsqueda de la felicidad, ser capaces de gozar, de vivir intensamente e incluso hasta poder llegar a morir de amor y por amor.

La vida y la muerte son dos caras de la misma existencia humana, son el anverso y reverso del carnet de identidad del ser humano. La vida con todas sus alegrías y dificultades y la muerte con todos sus sufrimientos y superaciones personales.

Aceptar sólo la parte de la vida, del carnet asociado a la alegría, a la satisfacción personal es amputar la totalidad del hombre. Quedarse sólo con el dolorismo pesimista del sufrimiento es negar la vida y sus posibilidades. Dar sentido a la vida es aceptar el carnet en su totalidad y llegar incluso a sentir la alegría de la superación del sufrimiento, de la aceptación del dolor, alegría que proviene de haber descubierto el sentido del sufrimiento.

La logoterapia considera que la esencia de la existencia consiste en la capacidad del ser humano para responder a las demandas que la vida le plantea en cada situación particular. Según esto, y desde la logoterapia, la persona en duelo ha de tomar conciencia de sus propias responsabilidades y obligaciones personales y por ello el doliente tiene que elegir por qué, de qué o ante quién se siente responsable. Cuando se hace un trabajo de introspección, cuando se le pone al doliente ante el espejo de su propia responsabilidad, no hace falta nada más que mirar, ya que la verdad de cada uno se impone por sí misma, para que en su autodescubrimiento pueda averiguar el sentido del amor, a sí mismo y a los demás como camino para encontrar el sentido de la vida y el sentido del sufrimiento.

Situarse al doliente frente a su propio sufrimiento, desde la premisa de que el sentido es posible, sin sufrimiento o con sufrimiento, ayuda a no olvidar que para que el sufrimiento confiera un sentido ha de ser un sufrimiento inevitable y necesario, como en el caso de duelo por la pérdida de un ser querido. Sufrir por banalidades o por sufrimientos evitables no da sentido a la vida. En dolientes con una cierta o aparente alexitimia o con personas que puedan mostrarse insensibles al sufrimiento, habría que ayudarles a recuperar su capacidad de sufrir si fuera necesario, para poder encontrar sentido a su sufrimiento.

El sentido del sufrimiento forma parte del patrimonio de la humanidad y es algo escondido y profundo que hace que el hombre sea más consciente de su vida y más libre a la hora de elegir cómo vivirla. El sufrimiento asalta al hombre en cualquier edad del desarrollo, invade a niños, adolescentes, jóvenes, adultos y ancianos y asalta a la persona tambaleándola. La destreza de enfrentarse al asalto del dolor en su dimensión física y del sufrimiento en su dimensión espiritual, y la manera de vivirlo, es clave para dar sentido a la experiencia.

El sentido del sufrimiento en el duelo o en cualquier situación dolorosa es el objeto de búsqueda del ser humano. El hombre se pregunta y pretende encontrar una respuesta, de ahí que en los procesos de duelo, la pregunta más generalizada sea ¿por qué?, con la pretensión de responder también a la causa del sufrimiento, ¿para qué? ¿Se puede encontrar algún sentido al dolor de perder a un ser querido, el dolor por la muerte de un niño, de una persona llena de vida y actividad, de proyectos e ilusiones? Preguntas básicas, las de siempre, las que no tienen respuesta. Las que expresó como nadie Unamuno:

Señor, Señor, ¿por qué consientes  
que te nieguen ateos?  
¿Por qué, Señor, no te nos muestras  
sin velos, sin engaños?  
¿Por qué, Señor, nos dejas en la duda,  
duda de muerte?  
¿Por qué te escondes?  
¿Por qué encendiste en nuestro pecho el ansia  
de conocerte,  
el ansia de que existas,  
para velarte así a nuestras miradas?

¿Dónde estás, mi Señor; acaso existes?  
¿Cómo del poso eterno de las lágrimas,  
del mar de las angustias,  
de la herencia de penas y tormentos  
no has despertado?  
Señor, ¿por qué no existes?  
¿Dónde te escondes?  
Te buscamos y te hurtas,  
te llamamos y callas,  
te queremos y Tú, Señor, no quieres  
decir: ¡vedme, mis hijos!  
Una señal, Señor, una tan sólo,  
una que acabe  
con todos los ateos de la tierra;  
una que dé sentido  
a esta sombría vida que arrastramos.  
¿Qué hay más allá, Señor, de nuestra vida?  
Yo te llamé, grité, lloré afligido,  
te di mil voces;  
llamé y no abriste,  
no abriste a mi agonía;  
aquí, Señor, me quedo,  
sentado en el umbral como un mendigo  
que aguarda una limosna;  
aquí te aguardo.  
Tú me abrirás la puerta cuando muera,  
la puerta de la muerte,  
y entonces la verdad veré de lleno,  
sabré si Tú eres  
o dormiré en la tumba.

La búsqueda de sentido es la tarea más importante de la vida. Como dijo Albert Camus, “el sentido de la vida es la pregunta más apremiante”. Frente al pensamiento nihilista que sostiene que la vida no tiene un significado o propósito, el sentido de la vida, lo que mueve la vida, es algo que alberga cada ser humano dentro de sí. La necesidad de sentido, como decía Víctor Frankl “*debe corresponderse con una realidad*”. En esta línea Franz Werfel decía que “*la sed es la prueba más clara de la existencia de algo parecido al agua*”.

Víctor Frankl entendía que “*lo esencial de la condición humana es el hecho de autotrascenderse, el que haya algo más en mi vida que no sea yo mismo... Algo o alguien, una cosa u otra persona distinta que yo*”. Partiendo de este pensamiento de Víctor Frankl la persona al autotrascenderse sale de sí mismo y comienza a vivir por algo y para algo que está fuera de él.

**Primera clave para dar sentido:** “Tomar conciencia del estado personal”. La muerte derrumba los escenarios de seguridad personal, derriba sueños, ilusiones y proyectos, desequilibra la existencia. La persona tiene que tomar conciencia de que el

barco de su vida navega por aguas turbulentas y es azotada por la tormenta del sufrimiento. El barco en esas condiciones va a la deriva. El capitán de ese barco es la propia persona y puede tener dos alternativas, dejar que el barco vaya a la deriva hasta naufragar en el océano de la depresión, o tomar conciencia del peligro, agarrar el timón y **redireccionar el rumbo** hacia las aguas del sentido. Si la persona no toma conciencia del tornado en el que se encuentra no pondrá los medios para salir de él. Sin esa conciencia la persona será incapaz de conectar con las aguas calmadas de su propia vida. Cuanto más consciente sea la persona de su realidad, sufrimiento y necesidad más intensa será la motivación por dar sentido a su nueva realidad. Sentido que dará prioridades en su existencia y que determinará de manera real e intencional, la osadía y el arrojo de ir hacia donde la persona crea que debe ir.

Con frecuencia, la persona en duelo, centrada en su dolor y aflicción, todo lo ve negro, y puede llegar a sentir un vacío existencial, que se manifiesta en un estado de tedio y desgana crónica. La persona siente hastío, cansancio, vive la monotonía del dolor sin hacer nada, la languidez existencial empieza a comer terreno a la persona, la cual no tiene energía ni motivación para realizar determinadas conductas. Toma conciencia de su estado personal del momento, pero no sale de él. Empieza a entrar en una rueda de conformismo que satisface emocionalmente con su propio lamento.

Es lo que la logoterapia llama **frustración de la voluntad de sentido**. Sólo si la persona es capaz de ejecutar la tercera clave, dotará de sentido su vacío existencial. El vacío existencial muchas veces se oculta para que nadie pueda movilizar a la persona que lo siente. Si la persona no toma conciencia de su propio estado, no será capaz de salir de él.

**Segunda clave para dar sentido:** Autonomía. Cuando la persona está en duelo, es muy fácil “dejarse querer” y dejar que otros hagan lo que la persona, por estar en duelo, podría hacer. Para conseguir una autonomía y una emancipación real de la queja dolorista, la persona, después de tomar conciencia de su crisis, la afronta responsabilizándose personalmente de los propios actos, con y desde una actitud esperanzada y abierta a la vida.

**Tercera clave para dar sentido:** “Ponerse en movimiento”. La persona en duelo, llegado un momento, una vez que ha redireccionado su barca, ha de tomar partido sobre su propia vida, no puede convertir su existencia en un lamento perpetuo, ha de tomar decisiones, ha de comprometerse con ella misma y con los demás. Se ha de poner en movimiento. Ponerse en acción no es sinónimo de aturdimiento. Muchas personas en duelo se aturden, hacen y hacen cosas para marear su espíritu tratando de “olvidar”, pero en su yo interno no hay movimiento sanador. Este sólo se alcanza si el doliente ha tomado conciencia de su realidad, de sus nuevas circunstancias, de sus nuevos roles, de sus nuevas necesidades y desde esa toma de conciencia se pone en marcha autotrascendiéndose. Es entonces, sólo entonces, cuando la persona es capaz de aunar su necesidad interior y vital de sentido y la realidad exterior, con el fin de determinar ese significado y sentido de su vida.

**Cuarta clave para dar sentido:** “Autotrascender su yo doliente”. Si la persona se queda en su dolor, lamiéndose las heridas que le ha producido la muerte de un ser

querido, no saldrá de sí misma, no autotrascenderá su yo doliente y no podrá buscar algo o alguien, fuera de él, que le de sentido. Decir que la vida no tiene sentido y no encontrar sentido al dolor está muy unido a la falta de recursos y estrategias para encontrar dicho significado. Por ejemplo, la hija soltera que ha cuidado toda su vida a su madre, al morir ésta, se siente perdida, vacía, no sabe qué hacer. La rutina de su vida ha impedido que encontrase sentido más allá del propio cuidado a la madre y entonces necesita encontrar algo para dar sentido a su vida, algo que está dentro de la persona y que tiene que correlacionar con algo exterior que legitime ese sentido.

La autotrascendencia es dar respuesta a la propia necesidad de sentido del ser humano, es decir, la necesidad de estar al servicio de algo más grande que uno mismo, de marcar una diferencia entre el dolor personal y el otro, de consagrarse a una causa o a un servicio a los demás. Esto es la autotrascendencia. En la medida que el hombre traspasa las fronteras de su propio yo, será más humano, más fiel y auténtico con su propia naturaleza.

Ese mundo exterior que corresponde a la necesidad de sentido de cada ser humano, puede manifestarse inaccesible, oscuro, indefinido para la persona en duelo, por ello es necesario buscar posibilidades que ayuden al doliente a autotrascenderse. Es darse la oportunidad de salir y abrir las compuertas protectoras del yo interno para lanzarse al otro y servir a los demás. El hecho de buscar, de desear salir del laberinto de la autocompasión es ya sinónimo de “búsqueda de sentido”. Así lo entiende Paul Tournier: *“Un hombre en movimiento, continuamente experimentando cambios, un hombre viviendo una historia, desarrollándose desde su nacimiento hasta su muerte. El mero movimiento implica significado en la vida”*.

**Quinta clave para dar sentido:** “Tener valor”. Una vez que ha nacido el compromiso se ha de tener la valentía de disfrutar y entusiasmarse con la vida, vida diferente, con vacíos propios que deja la muerte, pero que se ha tenido el coraje de llenar. Es la satisfacción de quien ha encontrado el rumbo y siente la emoción de su nueva dirección. Abrirse a la vida después de una pérdida significativa de un ser querido requiere una buena dosis de coraje y de seguridad personal. Si preguntásemos a todos los dolientes sobre qué les pedirían los seres queridos muertos a ellos mismos, la respuesta sería universal. A todos les pedirían que siguiesen viviendo con ilusión y con fortaleza. Abrirse a la vida no es traicionar a los seres queridos, todo lo contrario, es sencillamente ser fieles a lo que ellos pedirían.

Desde esta seguridad, reencontrar el sentido de la vida después de una pérdida, es un acto de amor, de autotrascendencia que proporciona un sentimiento de bienestar, tranquilidad y autorrealización plena que sirve, nada más y nada menos, de punto de apoyo para seguir afrontando nuevos retos y revitaliza la capacidad de sentir la vida como un regalo, como un don.

Víctor Frankl en una conferencia dada a los 87 años en Chile dijo: ***La autotrascendencia es un rasgo esencial de la existencia humana***. Esto significa que cuanto más capacidad tiene el ser humano de autotrascenderse más humano es, ya que forma parte de la esencia de ser humano. El hombre, cuanto más posibilidad tenga de

percibir el sentido de su vida, mayor autorrealización tendrá. La mejor manera de conseguir la realización personal consiste en dedicarse a metas desinteresadas.

***Claves de mantenimiento del sentido:***

***Primera:*** “Evaluar el sufrimiento, evaluar los logros y ponerse metas de mantenimiento”. Cuando el doliente se dice a sí mismo que “está muy mal, que nada tiene sentido” una y otra vez, termina creyendo que esa su verdad. Un análisis, una evaluación de su propia realidad, hecha con autenticidad le va a demostrar que aunque tenga una gran dosis de dolor, ha sido capaz de disfrutar con un niño, con una lectura, con una llamada de teléfono, etc. y ha de tener la autenticidad de decir, por pequeño que sea el disfrute, “me he sentido muy bien cuando X me ha llamado”. La mente recibe un mensaje positivo que hace un efecto benéfico en la interioridad personal, aunque la persona no lo perciba. De la misma forma la evaluación negativa de cada día ejerce un efecto destructor que imposibilita a la persona a encontrar el sentido.

El hombre que se deja vencer interiormente por la ausencia de metas futuras cae inexorablemente en el laberinto de los recuerdos. Recordar es maravilloso, es una capacidad humana y recordar a los seres queridos es un acto de amor y de hacer presente la ausencia, pero estar todo el día recordando puede conducir a la persona a la desesperación.

***Segunda:*** “Cultivar el espíritu, la intelectualidad”. Victor Frankl, en su libro, *El hombre en busca de sentido*, resalta la importancia de esto y hace alusión a que las personas de mayor sensibilidad, acostumbradas a una rica vivencia intelectual, sufrieron muchísimo, pero el daño que recibió su ser íntimo fue mucho menor precisamente porque eran capaces de interiorizar, de conectar con su espíritu, con lo que se abstraían más del espeluznante entorno en el que estaban para sumergirse en un mundo de riqueza interior y de libertad de espíritu.

La intensificación de la vida interior era una defensa para los prisioneros del campo de concentración. Igualmente el desarrollo del espíritu previene al doliente de caer en el vacío existencial, impide que se sumerja en una desolación agónica que empobrece el espíritu y le va arrinconando en la desidia existencial, la cual puede ser el prelude de una depresión.

***Tercera:*** “El sentido del humor”. ¡Cuánto le cuesta a la persona en duelo esbozar una sonrisa! Pues no digamos, reírse... Si los seres queridos preguntasen si les gustaría verlos reír dirían un SÍ MAYÚSCULO. Reír es justo. Reír no es traicionar al ser querido, reír no es olvidarlo, reír no es ausencia de tristeza. No. Uno puede reír y albergar en su interior una gran tristeza, pero el que ríe, aún cuando su corazón llora por dentro, es aquel que sabe abrirse a la vida, es aquel que agradece la vida, es aquel que vive el momento sin adoptar una actitud rígida e inamovible.

El sentido del humor, el permitirse reír, aún cuando lo único que se desea es llorar, es un signo de libertad interior. Es un acto de superación personal de la tristeza invasiva del duelo, es sinónimo de libertad espiritual, de independencia mental. La persona tiene la potestad sagrada de decidir quien quiere ser, cómo quiere vivir su

sufrimiento, determinando los porcentajes de ideas de vida que adopta y de ideas de muerte que le asaltan.

**Cuarta:** “El agradecimiento”. Agradecer la vida. Aceptar que si se está en esta vida es por algo. Agradecer cada momento como un regalo, a pesar del sufrimiento. La actitud, el estilo personal con el que el doliente acepta su ineludible destino, su realidad del momento, su pérdida y el sufrimiento que dicha pérdida le proporciona, le predispone para encontrar o no el sentido. Si se zambulle en la amarga lucha de los porqués, si se victimiza como un ser desgraciado puede llegar a olvidar y negar su dignidad humana. Cuanto más consciente sea la persona de su dignidad personal, más agradecerá su vida, su día a día, su realidad existencial y su sufrimiento. Desde el agradecimiento se puede fortalecer la libertad de dar sentido al dolor, de aprovechar la crisis para fortalecerse y de madurar interiormente.

**Quinta:** Hacer el bien. Pensar en los demás es un magnífico ejercicio para descubrir al otro, salir de uno mismo, percibir que el sufrimiento no es exclusivo de la persona en duelo, sino que cada crisis personal se hermana con las diferentes crisis personales de los seres humanos y es un excelente medio para descubrir actitudes resilientes en el otro, para aprender de los demás. Es, en definitiva, un camino para satisfacer la necesidad de sentido, para encontrar el sentido y mantener el sentido.

**Sexto:** la objetividad. Una persona objetiva sabe diferenciar lo que sucede de lo que uno es. La muerte de un familiar es una desgracia, pero el hecho, no le hace un desgraciado. La soledad de la muerte es algo que se percibe y se siente, pero objetivamente no convierte a la persona en un solitario. Esto es fundamental para mantener el sentido porque ayuda a la persona a extraer el drama, descubrirlo y aceptarlo, pero sin *dramatizar*.

**Séptimo:** permitirse amar y dejarse amar, permitirse sentir y dejar que otros sientan, es decir, cuidar y cultivar la afectividad, la autoestima, atendiendo a la familia, cuidando a los amigos, mostrando las emociones y los sentimientos. Esto hace que los vínculos sean de calidad y se valoren.

**Octavo:** ser creativos. Creativos para ver la luz, para descubrir el significado de la propia crisis, imaginar y visualizar al difunto pidiendo apertura a la vida. Amar la vida con todo su realismo.

Cuando la persona no trabaja, no hace una labor de búsqueda de sentido, o si la hace, no ejercita el mantenimiento de sentido, empieza de manera inevitable a no dar sentido al sufrimiento, al dolor, a la muerte y empieza a aparecer el vacío. Entonces, la necesidad interior y vital de encontrar sentido no se acomoda con la realidad exterior de desdicha sin sentido, ya que su experiencia de sufrimiento, su vivencia de amargura y su trágica realidad por la muerte, constituyen una amenaza, un peligro para afrontar la vida. Es cuando la persona empieza a no tener sentido. Es cuando no sabe qué hacer, a dónde ir, en qué esperar, qué buscar. No sabe a qué “agarrarse”. Está perdida, desorientada y por ello dice “mi vida no tiene sentido”.

**¿Cómo tomar conciencia de que se puede estar entrando en una situación de vacío existencial?** Hay unos indicadores que pueden ser como la voz de alarma ante esta sensación de profundo vacío existencial, de falta de sentido. Entre ellos podemos resaltar:

- La persona tiene una carencia de propósito. Su intención de ponerse en movimiento, de trabajar su propio estado interior es nula.
- Su vida se presenta con una ausencia de objetivos reales. No hay intención de logro porque no quiere lograr nada.
- Su proyecto de vida está completamente indeterminado. Todo le da igual.
- Todo lo deja en manos de otros para que determinen en su lugar.
- Su percepción sobre la vida y su propio ser está impregnado de fatalismo, desaliento que corroe su espíritu y la propia capacidad de encontrar sentido. Victor Frankl decía en este sentido: *“El fatalista se dice a sí mismo que eso no es sólo inútil, sino completamente imposible, porque no somos libres, ni siquiera responsables, sino que somos las víctimas de la coyuntura, del entorno, de las circunstancias. Pero los fatalistas no tienen en cuenta y olvidan que, en realidad, somos nosotros quienes configuramos las circunstancias y los que podemos transformarlas allí donde haga falta”*.

Las palabras de Victor Frankl son reveladoras de ahí la importancia de tener la decisión de sentido. Nietzsche lo dijo muy claramente: *“Quien tiene un por qué vivir, encontrará un cómo”* y por supuesto, como es de esperar Victor Frankl, desarrolla ese pensamiento de Nietzsche al decir: *“Una persona que se proyecta hacia un sentido, que ha adoptado un compromiso por él, que lo percibe desde una posición de responsabilidad, tendrá una posibilidad de supervivencia incomparablemente mayor en situaciones límite que la del resto de la gente normal”*.