

---

## AFRONTAMIENTO RELIGIOSO ESPIRITUAL DEL DUELO JUDÍO

### *Religious and spiritual coping of Jewish bereavement*

---

Laura Yoffe\*

#### Resumen

*Este artículo analiza la modalidad de afrontamiento religioso espiritual de un suceso negativo y estresante como la pérdida por muerte de un ser querido. Incluye el estudio de casos de un hombre y una mujer de credo judío, participantes de mi investigación de Tesis Doctoral (realizada como estudio exploratorio descriptivo con sujetos religiosos de distintos credos) en el cual se constató que la participación en rituales funerarios y de duelo del judaísmo, las creencias y las prácticas religiosas judías y el apoyo religioso espiritual colaboran en la promoción de estados positivos de bienestar psicofísico, mental y espiritual de deudos religiosos.*

**Palabras clave:** Afrontamiento, duelo, religión, judaísmo, espiritualidad, bienestar.

#### Abstract

*This article analyses religious and spiritual coping of negative and stressful events such as the loss of a loved one. The study cases of a religious jewish man and a woman- who lost a loved one- is part of my Docthoral Thesis (an exploratory and descriptive study done with religious persons of different creeds), where it was verified that participation in funerary jewish rituals, prayers, meditation, healing, and religious support promote positive effects and physical, psychological, mental and spiritual well- being of religious people who mourn the loss of a loved one.*

**Keywords:** Coping, bereavement, religion, Judaism, spirituality, well-being.

---

\* Psicóloga clínica especializada en duelos, laurayoffe@gmail.com

En mi investigación de Tesis Doctoral sobre “La influencia de las creencias y las prácticas religiosas espirituales en el afrontamiento de la pérdida -por muerte- de un ser querido”, surgieron diferentes manifestaciones relacionadas con la participación de deudos religiosos en rituales funerarios y de duelo, y también sobre la importancia del apoyo social y religioso recibido y/o brindado en el duelo. Las entrevistas llevadas a cabo con rabinos del credo judío posibilitaron constatar que el credo judío brinda diversidad de recursos religiosos para brindar consuelo y apoyo a quienes atraviesan duelos por pérdida de seres queridos.

## EL DUELO JUDÍO

El judaísmo tiene un sistema muy desarrollado para dar respuesta y brindar alivio a los deudos. El Shuljan Aruj o Código de Ética Judía (obra del rabino cabalista medieval Josef Caro, 1567), divide al duelo en varios períodos, prescribe prácticas para cada etapa y la abstención de ciertos comportamientos. El período que transcurre entre el deceso y el entierro es denominado “aninut”, palabra hebrea que significa lamento o tristeza y alude al llanto, al aullido de horror, dolor o disgusto espontáneo que surge como reacción humana ante la muerte (Elkin, 1997). En este período se permite que el deudo se retire y repliegue en su dolor, identificándose con el fallecido y llorando por la pérdida sufrida. Llorar es un portal metafísico que se diferencia del llanto que surge por motivos egoístas: llorar desde el fondo del corazón ayuda a desarrollar una mayor conciencia espiritual, y sirve para conectarse con los mundos superiores (Fridman, 2004).

La primera etapa del duelo (shivah) incluye los siete primeros días posteriores al fallecimiento del ser querido. Comienza tan pronto finaliza el entierro y son siete días de intenso duelo para los judíos tradicionales (ortodoxos y conservadores), y tres días para los judíos reformistas. La segunda etapa (sheloshim) abarca desde la segunda semana hasta el final del primer mes; y la tercera (yahreit) se extiende hasta el final del primer año de duelo, cuando se realiza la primera conmemoración del fallecimiento.

Las reglas generales sobre el cuidado de los moribundos y el cuerpo del difunto se mantienen

dentro de los servicios funerarios de las distintas ramas del judaísmo ortodoxo, conservador y reformista. Actualmente, el reformismo eliminó muchos rituales y costumbres del duelo (Forni, Mallimaci y Cárdenas, 2003).

El credo judío alienta a los deudos a llorar y a dejar que los demás miembros de su comunidad atiendan sus necesidades. Considera al doliente como un enfermo que no debe retomar sus actividades normales hasta que sus condiciones espirituales y psicológicas estén recuperadas. Desde el instante en que muere un ser querido, éste deberá ser honrado, recordado y tratado con cuidado y atención. Los familiares y amigos presentarán elegías y poemas con detalles de la vida del difunto como tributo a éste, y podrán realizar actos de caridad en nombre del difunto. En el duelo judío se consideran las necesidades de los deudos, por lo que, sus familiares, amigos, vecinos y miembros de la comunidad judía les prepararán la Primera comida de condolencias (se-udat havraah) luego de la llegada del cementerio. Esta es una práctica común en todas las ramas del judaísmo (Skorka, 2005).

En el primer período de duelo no se permite que los deudos trabajen: es un tiempo dedicado a plegarias, al estudio, a la meditación, a la introspección y a servicios religiosos, en los que se hará mención especial a la persona fallecida. La vida comunitaria social está restringida y se espera que los varones se unan a un grupo de diez hombres (minyan) que reza en honor al difunto. Los familiares, amigos, miembros de la comunidad judía y su rabino suelen visitar a los deudos en la Casa del duelo donde se realizan los servicios de rezos. El Shulján Aruch (Código de Ética judía) mantiene que el duelo formal se suspende en el día sagrado del shabbat. Está prohibido que los deudos realicen actividades como trabajar, bañarse, usar ropa limpia, cortarse el pelo, asistir a festividades, y mantener relaciones sexuales, etc. En el judaísmo ortodoxo, los deudos no deben atender funciones sociales ni comerciales, y sólo pueden abandonar la casa para convenir el sepelio. En el interior del hogar deben cubrir los espejos (porque no es momento para vanidades), quitarse los zapatos de cuero y usar zapatillas, sentarse en bancos bajos o en el suelo y tienen la prohibición de bañarse, cortarse el cabello y las uñas y mantener relaciones sexuales (Weiss, 1991).

Se solicita a los deudos que descansen y se queden en la “Casa del Duelo” (la casa de los deudos) para que puedan recuperarse de la pérdida sufrida. La comunidad judía debe acompañarlos a través de acciones como proveerles alimentos y ofreciéndoles consuelo, alentándolos a sentir coraje para seguir viviendo. Una de las plegarias de la liturgia - el Kaddish- debe ser recitado durante el primer período y a lo largo de todo el primer año de duelo de un familiar cercano: padre, madre, hermano/a, un esposo/a. (Butterfass,1998).

Wolowelsky (1994), critica el actual enfoque superficial de la sociedad norteamericana que niega la muerte y convierte la visita de pésame en una cuestión meramente social, donde los deudos deben tratar de entretener a sus huéspedes y visitantes, mientras éstos intentan distraerlos de la realidad de la pérdida por medio de trilladas frases de condolencias.

El credo judío considera impropio que los deudos retornen a sus actividades normales sin cumplir con el periodo de la primera etapa del duelo. Deben permanecer en silencio y, sólo -por momentos- les está permitido dialogar como modo de recordar al difunto. Los miembros de la comunidad judía y el rabino visitan a los deudos en la Casa del duelo para acompañarlos, rezar con ellos y prestarles asistencia moral, práctica y emocional. Después de la primera semana de duelo, los deudos pueden salir de la casa y empezar a hacer una vida normal, aunque muchos judíos religiosos u observantes asisten a la sinagoga y continúan con rezos diarios durante todo el primer mes de duelo (Skorka,2005).

En la segunda etapa de duelo (Sheloshim), durante todo el primer mes se prohíbe a los deudos unirse a festividades y aceptar invitaciones sociales. Tampoco se les permite contraer matrimonio. Esta fase de treinta días -a partir del entierro- tiene la intención de permitir que la vida vaya teniendo cierto viso de normalidad, aunque se evita cualquier tipo de diversión social. Algunos hombres participan en un grupo de diez hombres (minyan) para recitar el Kaddish diariamente, o asisten al templo en el día sagrado (Shabbat) para cumplir con dicha acción moral (mitzvah.)

La tercera etapa de duelo transcurre desde el segundo mes hasta el final del primer año de la muerte

del ser querido, cuando se suele realizar una ceremonia de recordación del difunto (Yahrzeit). Los deudos recitan la oración del Kaddish en un minyan y prenden una vela que durará veinticuatro horas. Durante todo el primer año de duelo, la participación de los deudos en los servicios diarios de la sinagoga es obligatoria para que puedan decir la oración del Kaddish. En los servicios regulares de la sinagoga, los deudos pueden canalizar el dolor por la pérdida de su ser querido. Encontrarse con otros para los rezos y recitar el kaddish los ayudará a formar lazos con otros deudos, contando así con apoyo social, familiar y comunitario (Skorka,2005).

En las festividades de Yom Kippur (Día del Perdón) y Rosha Shana (Año Nuevo Judío) se recitan plegarias de recordación del difunto en los servicios de recordación (Yizkor) realizados en una sinagoga. Durante las festividades, los judíos acuden a servicios religiosos como forma de conmemorar a sus muertos. Durante el Shabbat, la observancia del mismo es prioritaria, por lo que se suspenden las abstinencias que se deben guardar por el duelo. En los servicios religiosos de las sinagogas judías se suele leer los nombres de los difuntos cuando se conmemora el aniversario de su fallecimiento. También es costumbre que los deudos realicen actos de caridad a través de contribuciones y donaciones en nombre de sus familiares fallecidos (Butterfass,1998)

Al final del primer año de duelo, se conmemora la muerte de los seres queridos en el aniversario de su fallecimiento. Los judíos ashkenazi denominan “Yahrzeit” al aniversario del día de la muerte de su familiar. En cambio, los judíos sefaradíes lo denominan “Annos”. En tal ocasión, encienden una lámpara o una vela de larga duración (luego de la caída del sol del día correspondiente al fallecimiento del ser querido), y la dejan ardiendo hasta el atardecer del día siguiente. También suelen inaugurar un monumento en la tumba del difunto (según la ley judía puede ser erigido antes del año). Es común que a esta ceremonia de conmemoración del primer año del fallecimiento asistan pocos familiares, ya que es un ritual más corto y menos emocional que el entierro. Los deudos suelen pasar la tarde con familiares y amigos íntimos del difunto en el aniversario del primer año y del segundo año de duelo. Escuchar historias reconfortantes podrá

ayudarlos a recordar a su familiar en compañía, sin la pena ni el dolor de los primeros momentos del duelo. Se espera así que el proceso de duelo vaya llegando a su fin (Skorka, 2005)

El servicio de recordación del difunto denominado Izkor se lleva a cabo en la sinagoga en el Día del Perdón (Yom Kippur, día más solemne del Año Nuevo judío), y en el último día de cada festividad judía de Pesach, Shavuot y Sukkot. Estas ocasiones brindan a los deudos la posibilidad de recordar a sus seres queridos fallecidos dentro de la comunidad judía, recitando plegarias de recordación de los difuntos (en el último día de cada festividad), recitando oraciones en memoria del padre/ madre, esposo/a, hijo/a o hermano/a fallecidos (Jewish Book of Life Memorial Site World-Wide, 2007).

En la tradición judía ashkenazi se permite ir al cementerio después de los treinta días posteriores al entierro del ser querido fallecido. Para la tradición sefaradí se puede y debe ir al cementerio después del séptimo día posterior al entierro. Algunas personas dialogan con el alma del ser querido fallecido en el cementerio después de su muerte, como si el alma de éste estuviera allí. Los diálogos con el alma del ser querido fallecido responde a las distintas necesidades de los deudos, pero no coincide con las creencias judías en general. Muchos judíos que no respetan las tradiciones, las leyes ni los preceptos de la religión judía, luego de la muerte de un familiar suelen asistir al cementerio esperando que alguien les diga algo reconfortante, les hable y los introduzca en cuestiones místicas judías. Al final del primer año de duelo, se espera que los deudos se reintegren a la comunidad y se reincorporen a la sociedad habiendo desarrollado una visión más madura, habiendo podido crecer espiritualmente y recordando a su familiar fallecido a través de obras de caridad en su nombre y de la santificación del nombre de Dios (Skorka, 2005).

### **Apoyo religioso y consuelo a los deudos**

La acción moral llamada nichum avelim, (consuelo a los deudos) involucra la visita a éstos para brindarles consuelo a través de la presencia y del unirse a ellos en sus rezos. El paradigma de “consolar a los deudos” está tomado del Libro de Job cuando a éste se le unieron sus amistades en el duelo por la muerte de sus

hijos: “Entonces se sentaron con él en el suelo durante siete días y siete noches y ninguno pronunció palabra, ya que vieron que su tristeza era muy grande “ (Job 2:13). La idea que subyace a estas acciones es la de que ‘todos somos una gran congregación y estamos conectados a la vida de la comunidad de la sinagoga’.

Dentro del judaísmo, el consuelo como tal no es apropiado hasta el tercer día posterior al entierro debido al estado de crisis que atraviesan los deudos en los momentos previos y posteriores al deceso de un ser querido. El famoso tratado “Ética de los Padres” (Pirkei Avot) dice que no se debe consolar a los deudos cuando están frente al muerto, lo que se extiende hasta el momento del funeral. Al principio, habrá que callarse y no decirle nada; recién después del tercer día, los miembros de la comunidad deberán ir a la Casa del duelo y brindar consuelo a los dolientes (Skorka, 2005).

En las enseñanzas éticas del Talmud, las oraciones de consuelo que se dicen en los momentos de recordación de un ser querido fallecido buscan reconectar al deudo con la vida y con lo imperecedero de la existencia humana, desde la intención de centrarse en el presente y en la vida actual. “Que nuestras oraciones, lecturas y meditaciones en memoria de seres queridos sean una fuente de consuelo, que traigan alivio para los corazones desgarrados de familiares y amigos.” (Kripper, 1994; p.99).

Dentro de la comunidad judía, el rabino es una fuente muy importante de acompañamiento, apoyo y consuelo en los momentos en que los deudos suelen sentir desesperanza, soledad, temor, dolor, angustia durante la enfermedad y/ o luego de la pérdida de un ser querido. Desde hace dos mil años, el judaísmo dice que en los momentos de duelo no se debe dejar solos a los deudos. Por eso, desde la antigüedad se forma un grupo de hombres de la comunidad (minyán) que se une a los deudos para rezar junto a ellos y a su rabino, que podrán acompañarlos en las plegarias y en su dolor, colaborando para atravesar y poder salir del duelo (Skorka, 2005).

### **Rituales funerarios y de duelo judío**

El duelo judío tiene el sentido positivo de revalorizar la vida (Chai) y de ayudar a los deudos a

comprometerse nuevamente con su vida. Los rabinos buscan incentivarlos para que expresen su dolor y tristeza, y se conecten con sentimientos de esperanza de que podrán salir del duelo, reconectándose con la vida a partir del armado de proyectos nuevos. Desde el punto de vista del análisis de la conducta humana, los rituales judíos tienen el significado profundo de ayudar constantemente a los deudos a superar el dolor por la pérdida sufrida.

“El deudo no debe mantenerse en la postura de estar siempre duelo. La oración del kaddish, como otros rituales del credo judío se hacen para el beneficio de quienes quedan, por el impacto psicológico que tiene en los deudos hacer rezos y prácticas funerarias. Los rituales actuales son ritos de pasaje y -como rituales del pueblo judío- colaboran para la salida del duelo. El judaísmo marca ´de aquí en más, de alguna u otra forma deberás superar el dolor, manteniendo la herida, pero siguiendo adelante con la vida´.”

Skorka, 2005 (Comunicación personal a la autora, 5 de diciembre).

Para el rabino Kushner (1981), la muerte trágica de su hijo fue motivo para plantearse el sentido del dolor y el sufrimiento y los distintos modos para lograr que el dolor fuera más tolerable. Ante una muerte inesperada, repentina y/o trágica suele surgir la pregunta: “¿Por qué me pasó esto? ¿qué hice para merecerlo?”. Sin embargo, el autor señala que -ante la falta de respuestas certeras- podríamos preguntarnos: “Ahora que me pasó esto ¿qué voy hacer al respecto?”. Esta postura implica una mirada hacia el futuro como modo de redención de las tragedias. Es importante concentrarse en el futuro y en el armado de proyectos y tareas nuevas, en vez de centrarse en el pasado, en cuestiones personales del dolor, la tristeza y/o la culpa (Kushner, 1981). El rabino Aaron Rokeach, Rebe de Belz plantea que los deudos necesitan iniciar una tarea constructiva y un proyecto de vida a partir de su situación de pérdida, no en soledad ni en silencio, sino en compañía de otros. Así, podrán hallar una salida positiva del duelo, llevando a cabo tareas sociales y/o comunitarias que los ayuden a salir de situaciones de aislamiento, soledad y/o dolor por no poder hallar sentidos al por qué de su sufrimiento. La tradición judía enseña que uno está obligado a hacer todo lo posible

para preservar la propia vida, para embellecerla y alcanzar el bienestar (Rittner, 2004).

## ESTUDIO DE CASOS

A continuación, nos referiremos a las modalidades de afrontamiento religioso/espiritual utilizadas por dos participantes con adhesión y participación en el credo judío, que enfrentaron un duelo. A fines de preservar la identidad y mantener el anonimato, la primera participante fue apodada Sara; y el segundo sujeto Daniel, por la autora del estudio (Yoffe, 2012a).

### Sara

Se llevaron a cabo dos entrevistas en profundidad con la participante de 59 años de edad, a fines del quinto año de duelo. Se observó gran interés hacia la temática propuesta con participación muy activa. Sara agradeció la posibilidad de conversar sobre sus pérdidas, su religiosidad y espiritualidad y los recursos de afrontamiento de su duelo. Refirió que su nivel de estudios era universitario: siendo Licenciada en Psicología, trabajaba como psicoterapeuta de adultos y pacientes oncológicos. Se autodefinió como judía “religiosa”, que hacía prácticas de su credo desde veinte años atrás. Para ella, el judaísmo era “una tradición, además de una religión”. Hizo muchos años de psicoterapia individual y durante su duelo continuó el tratamiento psicoterapéutico con una terapeuta de credo católico, y con otro de su mismo credo, con quien hacía formación en psicoterapia corporal.

### Familia de origen

Los abuelos de Sara eran judíos ashkenazi oriundos de Polonia y Rusia, países donde predominaba la música, las canciones, los chistes y los cuentos judíos en yiddish. La participante se crió en un ambiente familiar donde sus abuelos -judíos ortodoxos- solían asistir a la sinagoga en los shabbats y demás festividades judías. De adulta, Sara comenzó a ir a una sinagoga del movimiento judío conservador, y conservó tradiciones de la cultura judía ashkenazi: hablaba y cantaba en hebreo y en el dialecto yiddish que había aprendido de sus abuelos. Aprendió las tradiciones judías a través de la transmisión oral de su padre y sus abuelos, y en su escolaridad primaria en un colegio judío. Participaba desde su infancia en un club social, cultural y deportivo de la comunidad judía y la mayoría de sus amistades

eran miembros de ese club donde Sara solía jugar al golf con su marido y su suegro. La hermana de Sara migró a Israel con su marido e hijas en su juventud. Al momento de la pérdida, la madre de Sara estaba viva y continuaba residiendo en la casa familiar.

### **Familia actual**

Sara se había casado con un hombre judío a través de un casamiento religioso y tenía dos hijas adultas. Durante su duelo, atravesó una crisis matrimonial que derivó en una separación y posterior divorcio.

### **Religiosidad y espiritualidad**

Antes del duelo, Sara había realizado un proceso de búsqueda espiritual en el que aprendió creencias y prácticas religiosas judías y sobre otras creencias y prácticas espirituales orientales. La participante refirió que su actitud de apertura religiosa le permitió integrar prácticas de origen oriental como el Reiki y la meditación del budismo Zen. Se constató la presencia de un alto nivel de compromiso religioso y una postura de apertura religiosa espiritual de la participante. Esta destacó la actitud de escucha no prejuiciosa de la religión y la espiritualidad de la entrevistadora que le permitió hablar abiertamente. Expresó al respecto: “No me hubiera animado a hacerlo con alguien que no tuviera una actitud de respeto hacia la temática del duelo y de la religión. Siendo psicóloga clínica, siento que es necesario incluir la religión y la espiritualidad en el proceso psicoterapéutico de pacientes religiosos que atraviesan duelos.”

### **Duelo múltiple por pérdidas repentinas e inesperadas**

La participante afrontó tres pérdidas repentinas sucesivas de seres queridos, en el término de dos años. Cuando tenía 54 años, su padre (77 años) falleció a causa de un ataque cardíaco, después de haber estado enfermo del corazón durante más de diez años. Esta pérdida fue vivida como un suceso sorpresivo y muy doloroso que produjo sensaciones de shock y embotamiento. Dos meses y medio después, Sara sufrió la pérdida repentina de su suegro (fallecido por paro cardíaco, sin haber estado enfermo previamente). Este suceso negativo provocó el surgimiento de una crisis matrimonial que derivó en una separación, la mudanza a vivir sola y un posterior divorcio. Dos años más tarde, cuando Sara comenzaba a sentirse repuesta, su

amiga de la infancia falleció repentinamente por paro cardíaco. La participante atravesó un duelo múltiple que se complicó y prolongó en el tiempo, más allá de los dos años.

Parkes (2001), afirma que el duelo inesperado suele ser más doloroso, contiene más llanto, más reproches y sentimientos de extrañar al ser querido; por lo que suele extenderse mucho más en el tiempo que los duelos anticipados, que permiten a los deudos prepararse para la pérdida.

La muerte de su padre -enfermo cardíaco- fue vivida por la participante como un suceso inesperado, ya que nada hacía preveer su fallecimiento. La noticia del deceso le produjo shock y sorpresa, sensaciones que fueron desapareciendo en los rituales funerarios del primer mes de duelo, cuando surgieron sentimientos de tristeza, angustia, dolor, llanto y desconsuelo. Sara expresó: “La muerte de mi papá era esperada porque los médicos nos habían comunicado que el problema cardíaco que sufría era muy grave. Aún así, me tomó por sorpresa porque había tenido una mejoría. Una semana antes, se levantaba de la cama y caminaba con euforia; después se fue apagando y a la semana siguiente murió.”

Jaramillo (2001), destaca la incredulidad como primera reacción ante la noticia de la muerte inesperada de un ser querido; por lo que, el deudo puede sufrir una especie de bloqueo emocional, una anestesia emotiva que funciona como un mecanismo de defensa cuya función es la de cancelar temporalmente -como forma de poder seguir viviendo- el suceso de la pérdida sufrida. Para Robertson (1994), la muerte repentina de su padre enfermo cardíaco durante más de treinta años, fue sorpresiva a pesar de las múltiples hospitalizaciones causadas por el agravamiento del estado de salud de su familiar.

Sara resignificó una larga conversación con su padre -una semana antes del fallecimiento de éste- como un tipo de despedida previa entre ambos. Sobre esto, expresó: “Fue fundamental haber conversado tanto y de cosas muy íntimas. Sentí mucha paz y tranquilidad porque que no quedaron cosas pendientes entre nosotros. Pude recordar a mi papá con una sonrisa como la que tenía ese día cuando hablamos.”

En las entrevistas, la participante se refirió a la pérdida de su suegro (fallecido de manera repentina por un ataque cardíaco, sin haber estado enfermo previamente), del siguiente modo: “La muerte de mi suegro fue terrible porque todavía no me había recuperado de la muerte de mi papá. Yo sentía como si se me hubiera abierto la tierra, porque ellos eran mis dos pilares. No había tenido tiempo para hacer el duelo de mi padre que, enseguida se murió mi suegro de golpe. Fueron dos pérdidas muy seguidas y muy sentidas.”

Dos años después, una amiga de la infancia fallece de un ataque cardíaco durante un viaje en avión. Sobre tal suceso, Sara expresó: “Al morir mi amiga de toda la vida me sentí deprimida, angustiada y enojada y pensé: ¿Por qué le pasó esto? ¿Por qué a ella? Me sentía desesperada y no podía encontrar consuelo. Cuando vi el cajón, no podía creer que ella estaba adentro.” En ese momento, Sara estaba atravesando una crisis matrimonial y tal suceso trágico e inesperado provocó una crisis emocional y existencial, porque la participante no podía comprender el sentido de las tres pérdidas sufridas.

### **Creencias religiosas y búsqueda de sentidos**

Sara refirió sus creencias religiosas judías del siguiente modo: “Yo creo en una dimensión espiritual del alma y de la persona como ser espiritual. Para mí, el alma se separa del cuerpo en el momento de la muerte. Por eso, es posible un diálogo espiritual con el alma de la persona que se fue[.] Yo sé que mi papá no está más, que está muerto, pero a veces tengo un diálogo interior como si su alma estuviera conmigo. Esas creencias y la de ‘Dios da la vida y Dios la quita’ para que podamos aprender de esas experiencias, fueron fundamentales en mi duelo.”

La participante comentó que sus creencias en Dios como ser benevolente fueron su guía en el duelo: “Dios siempre me ayuda y es un apoyo muy fuerte, una energía positiva, un espíritu dentro mio. Yo le hago preguntas a Dios y aporto lo que sé rezando, pensando, teniendo un diálogo a partir del cual nacen respuestas en mí. Siento que Dios está conmigo: yo me ocupo de resolver los problemas, no me quedo pasiva.”

Luego de la pérdida inesperada de la amiga de la infancia, Sara sintió gran desconsuelo y

desesperación por no poder hallar sentidos al hecho de que una persona joven -que no había estado enferma previamente- muriera de modo repentino. Sobre esto, expresó: “Después de la muerte de mi amiga de la infancia, decir que estaba deprimida es poco: estaba angustiada, muy enojada. Esa pérdida fue muy dura para mí. Me preguntaba: ‘¿Qué puedo hacer ahora que estoy desesperada y no puedo encontrar consuelo?’” En este caso, el sistema de creencias religiosas no fue suficiente para atribuir sentidos a las pérdidas sufridas. El rabino Kushner (1981), señala que algunas personas religiosas no logran hallar respuestas adecuadas a la pregunta del ‘por qué le suceden cosas negativas o malas a las personas buenas’. Ante esto, Sara se acercó a dialogar con un rabino del templo al que asistía, quien le indicó la lectura de ciertos textos sagrados judíos. A través de dicha práctica religiosa, la participante pudo hallar y atribuir sentidos a partir de nuevas creencias de su credo que le permitieron revalorizar la vida y su propia vida en el duelo. La creencia judía referida a “Dios da la vida y Dios la quita” le permitió comprender el sentido de la muerte y de la vida, y le dio esperanza y optimismo. A partir de ello, Sara pudo otorgar sentidos a su propia vida, realizar cambios personales y sentir mayor autoconfianza.

La participante refirió: “La muerte de mi padre y la de mi suegro fueron terribles para mí. Sentía que no podría caminar sin ellos. De a poquito empecé a salir adelante. Después de leer textos sagrados y dialogar con mis rabinos empecé a estar mejor al encontrarle sentido a mi vida.” La fe en Dios y en las creencias del credo judío permitieron que Sara pudiera salir del duelo más fortalecida, alegre y vital, por haber podido reconstruir su sistema de creencias. Atribuir respuestas a la muerte, a la vida y a su propia vida en general, posibilitó atravesar procesos de profunda transformación personal y espiritual. Pargament (1997), destaca la eficacia de la religión como sistema de orientación que permite anticipar, interpretar y manejar las situaciones negativas. Attig (2003), enfatiza el valor de las creencias espirituales como principal medio de afrontamiento cognitivo de la realidad, ya que lo que las personas creen tiene gran impacto en lo que sienten, en la evaluación de sus sentimientos y en las elecciones sobre sus expresiones.

### Prácticas religiosas espirituales

Sara comentó que en su duelo hizo plegarias peticionales en las que pedía a Dios para que el alma de su padre descansara en paz. También rezaba para sí misma y por la armonía familiar y la paz en el mundo. Destacó: “Creo que mis plegarias tenían respuestas y no tengo dudas de ello. Fueron muy importantes durante la enfermedad de mi papá y en el duelo porque me sirvieron para estar más en paz.”

Como no formaba parte de ningún grupo religioso, Sara no realizó prácticas religiosas colectivas. En sus entrevistas, comentó que durante el duelo realizó prácticas individuales de meditación judía, lectura de textos sagrados, diálogos con Dios, meditación Zen (de tradición budista japonesa) y Reiki. Se refirió a sus prácticas del siguiente modo: “Sentía que las prácticas me curaban el alma, dándome tranquilidad y paz interior.” Destacó que el Reiki (técnica de sanación japonesa a través de la imposición de manos), la visualización de centros energéticos (chakras) y las plegarias del credo judío ayudaron a su padre a morir en paz. Sara comentó: “Mi papá creía en Dios y en el trabajo espiritual que yo hacía. Yo le transmitía paz y él se quedaba tranquilo. Creo que todo eso lo ayudó a morir en paz.” Lo hallado coincide con lo que menciona Beit Hallahmi y Argyle, (1997) sobre los efectos positivos de la plegaria en pacientes cardíacos: “Cuando ya no hay más posibilidad de sanación física, se apela a la sanación espiritual del alma que permite a la persona estar más en paz y a morir mejor” (Beit Hallahmi y Argyle, 1997; p.185).

La participante refirió que las prácticas espirituales posibilitaron la disminución de estados negativos de angustia, de pensamientos negativos y el logro de estados positivos de relajación, calma, confianza, paz y armonía interior en el duelo (Yoffe, 2012a).

Ante el gran desconsuelo por la pérdida de su amiga, Sara consultó a un rabino que le indicó leer textos sagrados de su credo. La participante comentó: “Leer la Torá me hacía sentir mucha paz. El Siddur y los Salmos me servían tranquilizar el alma. Cuando me sentía mal, agarraba el libro, me ponía a leer y me calmaba. Los libros iban conmigo a todas partes: en el momento en que estaba angustiada, los abría y leía. Para mí, eran un bálsamo para el alma.”

La lectura de textos sagrados judíos promovió hallar nuevas creencias y atribuir sentidos que permitieron la resolución de la crisis existencial surgida a fines del segundo año de duelo.

### Rituales religiosos funerarios y de duelo

En sus entrevistas, Sara recordó rituales funerarios del judaísmo ortodoxo en los que participó luego de la muerte de sus abuelos: “Cuando fallecieron mis abuelos, se taparon los espejos, se colocó el ataúd sobre el piso, nos quitamos el calzado y- como deudos- fuimos atendidos por miembros de la comunidad apenas salimos del cementerio judío de La Tablada.” Como su padre murió un viernes a la noche, no fue posible realizar la ceremonia del velorio ya que, en shabbat, (día sagrado para la religión judía), no se puede hacer velorio ni ir al cementerio. La familia tuvo que esperar hasta el atardecer del día siguiente para trasladar el cuerpo del difunto a una casa velatoria. La participante relató que el permanecer en la casa familiar le permitió estar sentada junto al cuerpo de su padre fallecido. Sobre ello, comentó: “Estar a su lado me ayudó a despedirme de él. Luego le escribí unos poemas. La escritura es parte de mi inspiración y un producto de mi trabajo espiritual. Escribir tiene que ver con la tradición judía de los cuentos y chistes que hacía mi papá.”

Páez et al., (2008), señalan que hablar o narrar por escrito un hecho emocional tiene efectos positivos al permitir habituarse a un suceso negativo y favorecer el compartir social y la organización cognitiva de lo ocurrido.

La ceremonia funeraria realizada a posteriori en una casa velatoria contó con gran cantidad de familiares, amigos, compañeros de la sinagoga, del club judío y de miembros de la comunidad judía donde su padre participaba. Sara refirió: “La ceremonia del velorio me ayudó muchísimo tanto en la casa de mis padres como después en la sala velatoria. Vino mucha gente muy querida que nos acompañó. Eran tantas las personas que me dio mucha alegría.” Como su padre “había sido muy respetado dentro de la comunidad judía, su entierro fue con todos los honores por haber sido un ‘kohen’ y por haber fallecido en Janucá y en shabbat.” (La participante comentó que el kohen pertenece a la tribu originaria judía de los Kohanim, los descendientes de Arón, hermano de Moisés).

El entierro del padre contó con gran presencia de miembros de la comunidad judía, de la sinagoga y del club social a los que éste asistió. Un grupo de diez hombres (*minyan*) y el rabino hicieron rezos y plegarias funerarias religiosas y la participante cantó una canción en yiddish. Sobre los rituales funerarios, Sara expresó: “La ceremonia del velorio y del entierro fueron muy importantes porque me ayudaron muchísimo al contar con apoyo y acompañamiento de la comunidad judía. Sentí alegría y bienestar.”

La participante recitó la plegaria del *kaddish* con los demás asistentes al entierro de su padre, y en la casa familiar durante la primera semana de duelo. Para la tradición mística de la *Cábala* judía, cuando muere un ser querido, la familia debe decir la plegaria del *kaddish* para ayudar al alma en su transición hacia dimensiones más elevadas (Cooper,1997). Esta plegaria es un himno de alabanza a Dios, sin referencias a la muerte; por eso, sirve para aliviar el espíritu de los deudos (Ponn,1998).

En los once meses del primer año de duelo, Sara recitó el *kaddish* por las noches, cumpliendo con lo prescripto por el credo judío para el duelo de un padre o de una madre. Refirió sobre esto: “Yo lo decía desde mi intención de ayudar a que el alma de mi papá se eleve. Decir esa oración era como encontrar esa calma que sentía cuando hablaba con mi papá.” También destacó como estados positivos alcanzados a partir de recitar el *Kaddish*: el aumento de la fe religiosa, calma, paz interior, armonía interior, esperanza, optimismo y confianza, bienestar emocional y espiritual, disminución del malestar y de sentimientos de angustia, dolor, soledad, desconsuelo, tristeza y desesperanza (Yoffe,2012a).

La participación en los rituales funerarios del velorio y entierro de su padre permitieron a Sara salir del estado de shock inicial surgido al recibir la noticia de la muerte del ser querido. Para Pargament(1997), el funeral alienta a los deudos a enfrentar la realidad de la muerte del ser querido, y los ayuda a evitar que sigan actuando como si la pérdida no hubiera sucedido. También colabora para que puedan manejar la sensación de shock y la tristeza inicial por la pérdida.

Luego del entierro y en la primera semana de duelo, Sara permaneció junto a sus familiares en la casa familiar que se constituyó como “Casa de duelo”. Los miembros de la comunidad judía se turnaron para prepararles las comidas y servirles la Primera comida de condolencias a los deudos. Al brindar apoyo y consuelo, cumplían con el precepto religioso judío de “*nichum avelim*” (consolar a los deudos). Para Sara: “Fue un importante acto de sensibilidad hacia mis necesidades y las de mi familia” (Yoffe,2012 a).

En la primera semana de duelo, Sara no trabajó (siguiendo lo prescripto por su credo) y permaneció en la Casa del duelo en compañía de sus familiares y amistades, conversando, escuchando chistes judíos (como le gustaban a su padre) y evocándolo a través de recuerdos de la vida familiar y de la participación en la comunidad judía. La participante reportó que las actividades realizadas en la Casa de Duelo durante la primera semana le produjeron alivio del malestar y la aflicción por la pérdida sufrida. Destacó: “La religión judía es tan sabia, porque durante la primera semana no se puede trabajar. Los familiares y amigos asisten a los deudos haciendo las compras, preparándoles las comidas, visitándolos en la primera semana de duelo. Uno -como deudo- necesita descansar el alma de tanto dolor y descargar ese dolor. Yo podía recordar a mi papá con alegría, porque cada uno que venía contaba el último chiste que le había contado mi papá. Pasábamos hablando de mi papá todo el tiempo” (Yoffe,2012a). El rabino Ponn (1998), afirma que los rituales judíos del primer período de duelo (*shiva*) posibilitan el comienzo de la reconstrucción emocional de los deudos, al ayudarlos en la transición y en su retorno a las actividades cotidianas.

Al mes del fallecimiento de su padre, Sara asistió junto a su madre, hermana, esposo e hijas a la ceremonia *Yahrtzeit*, en la que se inauguró un monumento en la tumba de su padre (Esta ceremonia religiosa suele realizarse comúnmente hacia el final del primer año de duelo, en la tradición judía *ashkenazi*). El rabino Skorka (2005) señala que en la ceremonia de inauguración del monumento en la tumba del difunto (que se realiza hacia el final del primer año de duelo), se busca ayudar al deudo al marcarle la terminación de dicho proceso, de modo que pueda retornar a las actividades sociales a posteriori. En este caso, la ceremonia se adelantó para

que la hermana de Sara pudiera estar presentes, porque había viajado de Israel. La participante manifestó sobre lo relacionado con la placa recordatoria de su padre: “ fue terrible porque no estaba en condiciones de ocuparme; pero igual lo hacía, aunque sentía un dolor que me moría .” Weiss y Richards (1998), señalan que la participación satisfactoria en rituales mortuorios refuerza la integración y disminuye la soledad social – aunque no la soledad afectiva o emocional debida a la pérdida de un objeto de apego.

En las siguientes semanas del primer mes de duelo, la participante asistió a la sinagoga para recitar la plegaria del kaddish. Durante el primer año de duelo, participó en ceremonias de recordación del fallecimiento de su padre y de su suegro en servicios denominados Izkor (recordación de los difuntos), realizados en la sinagoga en el Día del Perdón y en festividades de Rosh Hashana, Pesach, Shavuot y Sukkot. También concurrió al cementerio para las ceremonias del primer mes del duelo de su padre y su suegro, para el aniversario del fallecimiento y día del nacimiento de cada uno de ellos, y para el día del padre. A veces iba sola, otras en compañía de su madre. Comentó: “Yo iba al cementerio cada vez que necesitaba algo. Le pedía a mi papá que me ayudara y sentía que me ayudaba. Yo sé que él no está vivo, pero a veces tengo un diálogo interior con él como si su alma estuviera conmigo.”

Según el rabino Butterfass (2005), la religión judía tiene un sistema muy desarrollado para dar respuesta y brindar alivio a los deudos a través de los servicios religiosos regulares. Robertson (1994), destaca cómo los rituales judíos la ayudaron en su duelo y en la aceptación de la muerte de su padre, enfermo cardíaco durante más de treinta años: “Todos nosotros crecemos suponiendo que esperamos la muerte. Tenemos que enfrentarla. Para un judío, los rituales de duelo son un consuelo del que dispone” (Robertson, 1994. En: Kripper, 1994; p. 67).

La participante mencionó en sus entrevistas que también realizó rituales privados en su hogar y en su consultorio. Mencionó la escritura de un poema dedicado a su padre a posteriori de su fallecimiento; el prender velas y meditar, los diálogos con su padre frente a la tumba de éste. Dichos rituales le brindaron sentimientos de paz, calma y bienestar emocional,

mental y espiritual (Yoffe, 2012a). Según Páez, Campos y Bilbao (2007), ante hechos negativos, tanto los rituales públicos como los privados tienen efectos positivos, ya que las oraciones a la luz de las velas, las rondas de recuerdos en reuniones familiares, la escritura de poemas o de un diario personal como las donaciones a obras de caridad en honor al ser querido fallecido ayudan a renovar la relación simbólica con éste.

### **Apoyo religioso y consuelo**

Como Sara no participaba en ningún grupo religioso, no contó con apoyo de pares religiosos en su duelo. En cambio, varios rabinos de su congregación le brindaron apoyo religioso, cognitivo y emocional en distintas etapas de su proceso. Durante la primera semana, un rabino de la sinagoga a la que asistía se hizo presente en la Casa del duelo para acompañarla y rezar junto a ella, a sus familiares y a miembros de la comunidad. La participante destacó el consuelo y el apoyo emocional, cognitivo y espiritual recibido de otro rabino de su congregación con quien pudo dialogar personalmente. Informó lo siguiente: “Cuando sentía desamparo o desconsuelo, llamaba a mi rabino y el hablar por teléfono y escuchar su voz me hacía sentir mucho alivio.”

Hacia el final del segundo año de duelo, ante la crisis existencial sufrida luego de la tercera pérdida, Sara consultó a otro rabino que le brindó apoyo religioso y le indicó leer textos sagrados religiosos. La participante mencionó: “Hablar con mi rabino y leer los textos religiosos judíos me sirvió para tranquilizar el alma. Era como un bálsamo para mí. El gran apoyo de dos rabinos de mi congregación del templo judío fue fundamental en los momentos más dolorosos de mi duelo por las muertes de mi padre, mi suegro y mi amiga de la infancia”.

Sara se refirió a sus rabinos como sus “consejeros espirituales”. El apoyo religioso y el consuelo recibido le permitieron recuperar la confianza en sí misma y sentir menos soledad, desconsuelo, desesperanza, desmoralización y angustia. En sus entrevistas, afirmó: “Mi fe religiosa es tan fuerte ahora como lo era antes de mi duelo.” En este caso, se constató que el apoyo religioso espiritual de los rabinos y la lectura de textos sagrados posibilitaron la realización de tareas

de búsqueda y atribución de sentidos a las pérdidas, a la muerte y a la propia vida del deudo a partir de las creencias del credo judío.

El rabino Skorka (2005) destaca el acompañamiento que brindan los rabinos a los deudos en rezos, lectura de textos sagrados y demás prácticas religiosas que realizan en las que buscan ayudarlos a fortalecerse para salir del duelo. Para Weiss (1999), el proceso de duelo requiere de un monto variable de tiempo, ya que los sentimientos referidos a la pérdida suelen reactualizarse en los aniversarios, cumpleaños, vacaciones, fiestas familiares, de navidad y de fin de año, cuando los deudos vuelven a constatar que el dolor por la pérdida del ser querido no ha terminado del todo.

En este caso, Sara debió afrontar -no sólo la muerte de su padre- sino dos pérdidas más de seres significativos ocurridas en forma repentina e inesperada; lo cual complicó su proceso de duelo. Desde sus conocimientos psicológicos y religiosos, la participante reconoció que había atravesado un duelo múltiple de casi cinco años de duración, que implica mucho más tiempo que el mencionado en general en los estudios de psicología y en los textos religiosos de su credo. Lo hallado coincide con lo que Lundin (1984,b), plantea acerca de los deudos que atraviesan pérdidas repentinas que suelen experimentar reacciones de soledad, ansiedad y depresión que pueden perdurar más allá de los dos años. Incluso, pueden permanecer más allá de los cuatro años después de producida la pérdida.

## DANIEL

Se llevaron a cabo dos entrevistas en profundidad con el participante hacia el final del segundo año de duelo. Daniel (de 39 años de edad), participó de manera muy activa, mostrándose interesado en la temática propuesta. Refirió que su nivel de estudios era universitario y su profesión Licenciado en Diseño Industrial. Informó que desde hacía diez años realizaba estudios de Torá y Cábala judía con rabinos de las ramas ortodoxa y conservadora de su credo. No tenía pertenencia ni participación en ningún club social y deportivo de la comunidad judía. Como la mayoría de sus amigos eran judíos, solía asistir con ellos a distintas sinagogas e instituciones sociales de

la comunidad judía. Se autodefinió como “un judío creyente y practicante espiritual con mente amplia, profundamente espiritual- más que religioso- ya que reconozco mis raíces judías y a la religión como la fuente fundamental de conocimiento del judaísmo”.

### Familia de origen

Los abuelos paternos de Daniel eran judíos ashkenazi oriundos de Rusia. Sus abuelos maternos habían emigrado de Polonia poco después de la primera guerra mundial. Todos sus abuelos habían sido creyentes y practicantes del credo judío. Sus padres no eran afectos a los rituales religiosos, y no concurrían a ninguna sinagoga, pero celebraban las festividades judías en su hogar y les gustaban las tradiciones ashkenazis.

### Familia actual

Daniel se había casado con una mujer de su credo en una ceremonia religiosa judía. Pero se divorció años después del fallecimiento de su hermano mayor. Al momento de las entrevistas, vivía solo y no tenía pareja.

### Duelo por la pérdida del padre

El participante afrontó un duelo por la muerte repentina de su padre fallecido (a los 83 años) a causa de un paro cardíaco, luego de haber estado enfermo durante muchos años de Alzheimer y Parkinson. Nunca hizo psicoterapia.

### Duelo previo

Daniel se refirió en sus entrevistas al duelo previo por la pérdida de su hermano mayor, fallecido a los 40 años a causa de procedimientos de mala praxis médica, diez años antes de la muerte de su padre. Ante sus dificultades para atribuir sentidos a dicha pérdida trágica, se dirigió a estudiar Cábala judía. Jaramillo (2001), plantea que cuando la muerte de un familiar conlleva sufrimiento, los recuerdos que quedan en los deudos suelen ser muy dolorosos.

### Creencias religiosas

Al preguntársele sobre sus creencias religiosas, el participante afirmó: “Dios es la Luz que nos guía y los hombres son parte de las chispas divinas. Tengo mucha fe en Dios, en la Torá (como la palabra de Dios), y en el camino espiritual que cada uno sigue sin dudas

y con certeza. Durante mi duelo, confiaba en Dios y en mi práctica espiritual y en la guía y ayuda de Dios para manejarme en cada situación.” Siguiendo las creencias de la Cábala judía, el participante destacó que: “Las personas tienen una tarea espiritual que deben realizar en su vida para que su alma pueda aprender, crecer y evolucionar espiritualmente. La vida tiene sentido porque las almas tienen una misión espiritual. En cada vida en la que reencarnan deben cumplir con su tikkun- su tarea espiritual- realizando un trabajo de elevación espiritual”.

Daniel se autodefinió como un hombre con “una visión amplia que me permitió considerar las enseñanzas budistas como un camino espiritual muy valioso y afín a la Cábala judía. Ambas religiones tienen creencias sobre la reencarnación, el karma o tikkún que debemos purificar para cambiar y ascender espiritualmente. Estas creencias me ayudaron en mi duelo.” Señaló que la creencia en la reencarnación presente en la Cábala judía le permitió atribuir sentidos a la enfermedad y a la pérdida de su hermano, y a su propia vida a posteriori de ello. Definió a las enfermedades como “lo que produce distintos tipos de sufrimientos que sirven para limpiar las negatividades y aprender lo que no se pudo aprender en esta vida y/o en vidas pasadas. Son parte del tikkun o karma negativo.” La creencia de la Torá acerca de que “Dios da la vida y Dios la quita” fue eficaz para comprender y aceptar las pérdidas de su hermano y su padre. En este caso, se constató la eficacia del sistema de creencias del credo judío que permitió al sujeto realizar tareas de afrontamiento cognitivo de atribución de sentidos a las enfermedades, a la muerte, a la pérdida, a la vida y a la propia vida del deudo. Lo hallado coincide con lo que Attig (2003) plantea acerca de que: “Lo que las personas creen tiene gran impacto en lo que sienten, en la evaluación de sus sentimientos y en las elecciones sobre sus expresiones.” (Attig, 2003; p.63).

### **Prácticas religiosas espirituales**

Durante el primer año de duelo, Daniel realizó plegarias peticionales en las que: “Pedía a Dios por el descanso en paz del alma de mi padre y la guía y ayuda de Dios para que me mostrara cómo resolver mis problemas y encarar mi duelo.” El participante se refirió a la práctica de lectura de la Torá y de los Salmos 23 y 27 (que hablan de la fortaleza que brinda

la presencia divina) que realizaba en su hogar por la mañana y por la noche, y le permitían alcanzar estados de calma y paz emocional, mental y espiritual. Leer textos sagrados le posibilitó apartar la mente de sus problemas, alcanzar estados de paz, calma mental y espiritual; disminuir el dolor y la tristeza por la pérdida y hallar soluciones a los problemas presentes en el duelo (Yoffe,2012a). Pargament (1997), señala que la lectura de textos es eficaz cuando permite que el sujeto religioso alcance estados de mayor claridad que le posibilitan resolver situaciones problemáticas. Koenig (2005), destaca los beneficios de las prácticas religiosas de la plegaria, la lectura de textos sagrados y la participación en servicios religiosos que posibilitan tener más optimismo, esperanza y bienestar emocional y espiritual, y que permiten afrontar situaciones negativas como enfermedades y pérdida de seres queridos.

### **Rituales religiosos funerarios y de duelo**

Daniel refirió el alivio que sintió al poder estar junto a su padre fallecido antes del velatorio: “Ver tranquilidad en la cara de mi papá me hizo bien, porque sentí que pudo morir tranquilo y sin agonía”. El rabino Elkin (1979), afirma que el credo judío prohíbe disponer el cuerpo del difunto para que pueda ser observado antes y/o durante el funeral. Por eso, el difunto es velado a cajón cerrado.

El participante mencionó que el velorio de su padre fue un espacio donde pudo brindar apoyo a su madre, a sus hermanas, a su sobrino y tíos; mientras recibía apoyo de miembros de su familia extensa, de amistades y compañeros de grupo religioso. En esta ceremonia funeraria se recordaron anécdotas y aspectos de la historia familiar de su padre y hermano fallecidos, recuperando el legado de ambos. Como único hijo varón, Daniel quedó a cargo de los trámites del velorio y entierro, y fue acompañado por una amiga de su grupo de estudios religiosos.

En las entrevistas, el participante destacó la ceremonia realizada en el templo del cementerio, donde un rabino llevó a cabo un rito denominado keriah, en el que se realiza un corte en la parte superior de la vestimenta de los deudos, simbolizando así la herida por la pérdida sufrida. A posteriori, frente a la tumba, un rabino y un cantor (jasam) recitaron

plegarias en hebreo y en castellano. En el momento en que cada miembro de la familia echó una palada de tierra sobre el ataúd, surgieron llantos profundos en los deudos. Para Daniel, recitar junto al rabino la plegaria del Kaddish le produjo sentimientos de calma y paz. Antes de salir del cementerio, se lavó las manos, cumpliendo con lo prescrito por el credo judío de que las impurezas de lo relacionado con la muerte deben ser lavadas antes de partir (Skorka, 2005). Luego del entierro, el participante se reunió con su familia en el hogar familiar para realizar la Primera comida de condolencias.

En la primera semana de duelo (shiva), Daniel recibió visitas de su madre y hermanas, pero no de miembros de la comunidad judía ni de su familia extensa. En este caso, el hogar familiar no se constituyó como Casa del duelo. Daniel comentó que su participación en rituales funerarios judíos le permitió alcanzar una comprensión más profunda del plan divino, del sentido de la muerte y de la vida. Destacó el consuelo recibido de su rabino y el recitado de la plegaria del Kaddish en forma diaria en su hogar que le produjo sentimientos de calma y paz interior (Yoffe, 2012a). Durante el primer mes de duelo, concurrió a la sinagoga para decir los tres rezos diarios del Kaddish junto a un mynian (grupo de diez hombres). Comentó: “Durante todo el primer mes fui a la sinagoga para hacer tres rezos diarios para mi papá. También iba a casa de mis compañeros de estudios religiosos para los shabbats. Juntos decíamos el Kaddish. Para mí, fue muy importante espiritualmente hacer todos esos rituales durante el primer año de duelo por la muerte de mi padre.”

El participante mencionó su participación en las festividades judías del Día del Perdón (Iom Kipur), Año Nuevo (Rosh Hashana), Pascuas (Pesach), Shavuot y Sukkot, en cuyos servicios religiosos de Izkor (recordación de los difuntos), podía recitar plegarias dedicadas a su padre y hermano fallecidos. Levin (1994), señala que los rituales funerarios judíos utilizan rezos que refuerzan las creencias con el objetivo de promover estados de tranquilidad, confianza y sentido de la vida en los deudos. Para el rabino Butterfass (1998), el servicio de Izkor (recordatorio) brinda la posibilidad de recordar al ser querido fallecido dentro de la comunidad, ayudando en la salida del duelo.

En el final del primer año de duelo, Daniel participó junto a su madre, hermanas y sobrino en la ceremonia denominada “Yahrtzeit”, realizada en el cementerio de la Tablada, junto a la tumba de su padre y su hermano. En el segundo año de duelo, acudió al cementerio en compañía de sus familiares para las fechas de conmemoración del nacimiento y muerte de su padre y su hermano y para el día del padre. A la salida, solía almorzar junto a su madre, hermanas y sobrino, recordando anécdotas de sus familiares fallecidos. Los rituales funerarios y de duelo judío fueron espacios donde Daniel pudo brindar apoyo y contención emocional a su madre, hermanas y sobrino, asumiendo la función de jefe de su familia de origen (Yoffe, 2012a).

En este caso, se constató la realización de rituales de duelo privados que el participante llevó a cabo en su hogar. A saber: prender una vela, recitar el kaddish, meditar para ayudar al alma de su padre a elevarse espiritualmente, sanación del Reiki y plegarias de sanación de la Cábala judía para sí mismo (Yoffe, 2012a).

#### **Apoyo religioso y consuelo en el duelo**

La participación en rituales colectivos de celebración del shabbat, en compañía de pares de su grupo de estudios religiosos de Torá, le permitió recibir enseñanzas de su credo y apoyo religioso, emocional y cognitivo de su rabino y pares espirituales. Daniel destacó la importancia del apoyo religioso, emocional y cognitivo recibido de dicho clérigo a través de diálogos privados. Refirió que su rabino era su “maestro y guía espiritual” con quien podía conversar sobre aspectos religiosos, y con lo relacionado con la pérdida de su padre y temas económicos de su familia. Comentó: “Hablar con mi rabino me hacía bien porque sentía calma espiritual y me ayudaba a resolver problemas presentes en mi duelo”. En este caso, el rabino actuó como soporte y sostén simbólico y religioso a lo largo de todo el duelo.

#### **COMENTARIOS FINALES**

Maton y Wells (1989), señalan la importancia de los rituales funerarios, las ceremonias, las plegarias, las prácticas de sanación y la meditación, el acompañamiento y consuelo a los deudos como

recursos religiosos que brindan apoyo social, emocional, práctico y espiritual a quienes han sufrido la pérdida de un familiar. En ese sentido, Robertson (1994), destaca que la observancia religiosa de los rituales funerarios y de duelo judío resulta eficaz para afrontar la muerte de un familiar y para disminuir la aflicción y malestar por la pérdida.

Muchas personas judías, aunque no sigan la tradición de la comida kasher ni la observancia del shabbat, mantienen muchas tradiciones de las ceremonias fúnebres y del duelo judío que les brindan bienestar emocional y espiritual. El duelo es un período propicio para que el rabino ayude a los deudos determinando qué rituales serán más significativos para éstos. Podrá ofrecerles consejos, textos sagrados para leer, rezará junto a ellos, brindándoles consuelo y alivio a su dolor. Utilizará palabras que busquen inspirarles coraje y aliento para ayudarlos a sobrellevar la dolorosa pérdida de un ser querido y logren salir del duelo más fortalecidos (Skorka,2005).

## REFERENCIAS

- Aike,L.(1996).*Why me God? A jewish Guide for coping with suffering*. New Jersey & London: Jason Arinso. Inc.Norrhvale,
- Attig, T. (2003). Respecting the Spirituality of the Dying and the Bereaved. En Corless,I., Germino, B.B.,& Pittman.MA.(eds). *Dying, Death and Bereavement*. New York: Springer Publishing Company, 61-78.
- Baughan,R.(2005).Lectura y meditaciones de consuelo. Sección Sidur de Oraciones: Pensamientos y oraciones de recordación. Buenos Aires.
- Beit-Hallami,B., & Argyle,M. (1997).*The Psychology of Religious Belief and Experience*. London – New York: Routledge Editions.
- Berg, Rav.P.S.(2005). *Las ruedas del alma. La reencarnación y la Kabbalah*. New York: Kabbalah Centre International Editions.
- Butterfass,S. (1998).Judaism :Death and Mourning. Temple Israel of Northern Westchester. En:[http://www.tinw.org/for\\_religious\\_living](http://www.tinw.org/for_religious_living);12/10/2006.
- Casullo, M. M.(comp) (2008).*Prácticas de Psicología Positiva*. Buenos Aires: Lugar Editorial.
- Cooper,D.(1997).*God is a verb. Kabbalah and the practice of mystical judaism*. New York: Riverhead Books.
- Corless,I., Germino, B.B.,& Pittman.MA.(eds). *Dying, Death and Bereavement*. New York: Springer Publishing Company.
- Ederly,M. Rabino (ed) (1965). *Ritual de oraciones para todo el año. Supervisión general del rabino Marshall Meyer*. Buenos Aires: Consejo Mundial de Sinagogas.
- Elkin,J.(1979).An Exploration of Alternatives for Educating Jewish Adolescents to Dying, Death and Bereavement: A Pre-Deliberation Research Project Teachers College. Columbia, 1979. En: <http://www.jewish-funerals.org/elkin/htm>; 10/12/2006.
- Flam,N., Eilberg, A.,& Weintraub,S., Rabbis (2006). Fiestas Judias y Healing. En *The Jewish Book of Healing* . Jewish Publication Society.Traductor: Pfeffer, Rosario.En: <http://www.otletovah.net> , 8/11/09.
- Forni,F., Mallimaci,F.,& Cárdenas,L. (2003). *Guia de la diversidad religiosa de Buenos Aires*. Tomo 1. Buenos Aires: Biblos.
- Fridman,H., Rabino.(2004).Comunicación personal con la autora sobre: “Creencias, prácticas y rituales del duelo del credo judío”, 30 de noviembre.
- Hertzberger, A., & Hirt-Manheimer, A. (1999).*Los Judios. De Abraham a Woody Allen*. Buenos Aires: Sudamericana.
- Jacobs,J.L.(1995). Judaism and Religious Experience. En Hood,R.W., Jr(ed).*Handbook of Religious Experience*. Alabama: Religious Education Press, 13-29.
- Jewish Book of Life Memorial Site World-Wide.(2007). En:<http://www.JewishFuneralsBurialandmourning>, 7/11/2007.
- Johnson,C.J., & McGee, M.G. (eds)(1998). *How different religions view death and afterlife*. Philadelphia: The Charles Press Publishers.

- Kalenberg, M.(2009). Entrevista al rabino Daniel Krippler. En: <http://jai.com.uy/entrevistas/Entrevista11.htm>, 11/6/2009.
- Kaplan, A. (1985). *Meditation and Kabbalah*. Maine: Samuel Weiser, Inc.
- Kaplan, A.(1985). *Jewish Meditation. A Practical Guide*. New York: Schocken Books.
- Koenig, H.(2005). *Faith and Mental Health. Religious Resources for Health*. West Conshohocken, PA: Templeton Foundation Press.
- Krippler, D.(1994). *La muerte, el duelo y la esperanza. Un enfoque judaico*. Montevideo: Ediciones Seminario Rabínico Latinoamericano, Colección Antologías.
- Krippler, D. (1994). *Lecturas y meditaciones de consuelo. Oraciones para la Casa de enlutados*. Montevideo: Nueva Congregación Israelita de Montevideo.
- Kushner, H. (1987). *Por qué las cosas malas le suceden a la gente buena*. México: Diana.
- Jaramillo, I. F. (2001). *De cara a la muerte. Cómo afrontar las penas, el dolor y la muerte para vivir plenamente*. Santiago de Chile: Andrés Bello.
- Levine, E.(2000). Jewish views and customs on death. En Parkes, C., Laungani, P., & Young, B., (eds). *Death and Bereavement across cultures*. London-New York: Routledge, 98-130.
- Matt, D.C.(1983). *The Essential Kabbalah. The Heart of Jewish Mysticism*. New York: Harper San Francisco.
- Maton, K., & Wells, E.(1995). Religion as a Community Resource for Well Being: Prevention, Healing and Empowerment Pathways. *Journal of Social Issues*, Vol.51, N° 1, 1995.
- Páez, D., Basabe, N., Ubillos, S., & González-Castro, J. L. (2007). Social sharing, participation in demonstrations, emotional climate, and coping with collective violence after the March 11th Madrid bombings. *Journal of Social Issues*, 63(2), 323-337.
- Páez, D., Bilbao, M., & Javaloy, F. (2008). Del trauma a la felicidad. Los hechos negativos pueden generar creencias positivas y crecimiento. En Casullo, M. M. (comp). *Prácticas de Psicología Positiva*. Buenos Aires: Lugar Editorial, 159-202.
- Parkes, C., Laungani, P., & Young, B. (eds). (2000). *Death and Bereavement across cultures*. London -New York: Routledge.
- Parkes, C.M. (2001). *Bereavement. Studies of grief in adult life*. Philadelphia: International Universities Press.
- Pargament, K.I.(1997). *Psychology of Religion and Coping. Theory, research and practice*. New York-London: The Guilford Press.
- Ponn, A., Rabbi.(1998). Judaism. En Johnson, C.J. & Mc Gee, M.G.(eds). *How different religions view death and afterlife*. Philadelphia: Press Publishers, 145-159.
- Rittner, M.(2004). *Enviame tu luz. La sanación desde la perspectiva del judaísmo. Plegarias y meditaciones para momentos de enfermedad*. Mexico: Colibrí.
- Skorka, A.(2005). Comunicación personal con la autora sobre: "Creencias, prácticas y rituales en el duelo judío", 5 de diciembre.
- Stroebe, M., Hansson, R., Stroebe, W., & Schut, H. (eds.). (2007). *Handbook of Bereavement Research: Consequences, Coping and Care*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Stroebe, M., Hansson, R., Stroebe, W., & Schut, H. (eds.) (1999). *Handbook of Bereavement: Theory, Research and Intervention*. London & New York: Cambridge University Press.
- Stylianou, S., & Vachon, M.(1999). The role of social support in bereavement. En *Handbook of Bereavement: Theory, Research and Intervention*. London & New York: Cambridge University Press, 397-410.
- Sztockman, A.(1998).(ed.). *Oraciones para momentos de duelo*. Buenos Aires: Emuná.
- Tapia-Adler, A.M.(2008). Concepción de la muerte en el judaísmo. En *Cultura y Religión*. Junio 2008. En: <http://www.culturayreligion.cl>, 12/6/2008.
- Weintraub, S. (2009). Sanación del alma, Sanación del cuerpo: los Diez Salmos del Tikun Haklali,

- el remedio perfecto. EduPlanet.Net 3 de June de 2009. En: [http:// www.otletovah. net](http://www.otletovah.net) ; 8/11/2009.
- Weiss,A.(1991).Death and Bereavement.A Halakhic Guide.New York:Mesorah Publications , Ltd.
- Weiss, R. & Richards, S. (1997). A scale for predicting quality of recovery following the death of a partner. *Journal of Personality and Social Psychology*,72, 885-981.
- Yoffe, L. (2008). Religión, espiritualidad y sentido de la vida en los duelos. En Casullo, M. M.(comp). *Prácticas en Psicología Positiva*. Buenos Aires: Lugar Editorial, 269- 298.
- Yoffe, L. (2012a). La influencia de las creencias y prácticas religiosas espirituales en el afrontamiento de la pérdida por muerte de un ser querido. *Disertación doctoral no publicada*. Universidad de Palermo. Buenos Aires, Argentina.
- Yoffe, L. (2012b). Beneficios de las prácticas religiosas espirituales en el duelo. *Avances en Psicología*. Revista de la Facultad de Psicología y Humanidades. Volumen 20 (1)2012. Lima: Universidad Femenina del Sagrado Corazón, Enero-Julio 2012, 9-30.
- Yoffe,L. (2014a). Nuevas concepciones sobre los duelos por pérdida de seres queridos. En *Avances en Psicología*, 21 (2). Revista de la Facultad de Psicología y Humanidades, Lima: Universidad Femenina del Sagrado Corazón, 129-154.
- Yoffe, L. (2014b). Rituales funerarios y de duelo colectivos y privados, religiosos o laicos. En *Avances en Psicología*, 22(2) Agosto – Diciembre, 145-163.
- Yoffe,L.(2015a).Rituales funerarios, apoyo y consuelo en los duelos. En *Revista Remanso* 18. Bogotá: Corporación Nacional e Internacional.
- Yoffe,L.(2015b). Afrontamiento religioso espiritual de la pérdida de un ser querido. *Avances en psicología* 23 (2). Revista de la Facultad de Psicología y Humanidades. Agosto- Diciembre 2015, 155-176.
- Yoffe,L. (2017). Religión, espiritualidad y apoyo social en el duelo, desde la visión de la Psicología Social. *Revista Sui Generis* N 41, Duelo. México: Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Nuevo León (en imprenta).

Fecha de recepción: 30 de octubre, 2017

Fecha de aceptación: 15 de noviembre, 2017