

El mensaje de las lágrimas

Una guía para superar la pérdida de un ser querido

Alba Payàs Puigarnau



El mensaje de las lágrimas

Una guía para superar la pérdida de un ser querido

Alba Payàs Puigarnau

*A mis padres Julio y Rosa, que me
dieron los tres dones más preciados:
la vida, el amor y la fe.*

*A mis grandes maestros, que
insuflaron de espíritu estos dones:
Mosén Josep Junyent, Jean Vanier y
Elisabeth Kübler-Ross.*

*A mis alumnos y a las personas que
acompañó, que me han permitido
compartirlos*

© Alba Payàs Puigarnau

Edición digital en castellano.



La misión del [Instituto IPIR](#) es atender a personas y familias en duelo, formar a profesionales comprometidos en el acompañamiento y psicoterapia de duelo, e investigar y promover un modelo de atención actualizado, riguroso y sensible a las necesidades de la personas.

En nuestra web encontrarás información sobre nuestra red de terapeutas IPIR, formación en España y Latinoamérica, material complementario, vídeos ilustrativos, bibliografía o cursos online.

Síguenos en nuestras redes sociales:

[Instituto IPIR España](#)

[Instituto IPIR México](#)

El Instituto IPIR tiene sede en España y México.

«Si siguieras mi consejo, Fiodor Mijailovich, cede a tu pena, no la resistas, llora como una mujer. Ese es el gran secreto de las mujeres, eso es lo que les da ventaja sobre los hombres como nosotros. Saben cuándo ceder, cuándo echarse a llorar. Nosotros, tú y yo, no lo sabemos. Aguantamos, embotellamos la pena dentro de nosotros, la encerramos a cal y canto, hasta que se convierte en el mismísimo demonio. Y entonces nos da por cometer alguna estupidez, solo con tal de librarnos de la pena, aunque no sea más que un par de horas. Sí, cometemos alguna estupidez que luego habremos de lamentar durante toda la vida. Las mujeres no son así, porque conocen el secreto de las lágrimas. Tenemos que aprender del sexo débil, Fiodor Mijailovich; tenemos que aprender a llorar.»

El maestro de Petersburgo. J.M. Coetzee

Prólogo

Con este libro, el lector potencial se lleva a casa una parte importante de la valiosa experiencia de una gran profesional.

Conozco a la autora desde hace muchos años. Me consta que, a lo largo de su vida, Alba ha trabajado, investigado, escrito y formado a numerosas generaciones de terapeutas en el ámbito del duelo, incorporando a sus conocimientos, como ser humano, también la vivencia de sus propias pérdidas.

De su extensa biografía recuerdo, como simple pincelada, que, en 2004, la Sociedad Española de Cuidados Paliativos (SECPAL), al promover la creación de un grupo de trabajo interdisciplinar que debía abordar de forma pionera el estudio de la dimensión espiritual al final de la vida, encargó a Alba su coordinación, debido a su amplia experiencia clínica. Durante varios años trabajó con dedicación y entusiasmo, siendo el germen fecundo del posterior interés que muchos sanitarios, miembros de la SECPAL, han mostrado por la atención a los aspectos espirituales en la cercanía de la muerte.

Como señala claramente la autora desde el principio del libro, aunque tenemos la certeza de que la enfermedad, los accidentes, la vejez, y, sin duda alguna, la muerte, nos alcanzarán en algún momento de la existencia y pueden golpear con dureza nuestro entorno afectivo, cuando ocurren nunca nos sentimos lo suficientemente preparados para estos encuentros. Las páginas que siguen constituyen, en mi opinión, una excelente oportunidad para que el lector o lectora se inicien o continúen, de la mano de una persona experta en el difícil camino del afrontamiento de las pérdidas que jalonarán su vida. Aun cuando no sabemos cuándo, ni cómo, ni dónde, ni a quién, los sobresaltos inesperados nos esperan a la vuelta de cada esquina.

No deberíamos temerlos. Dos de las personas posiblemente más sabias en la historia de la humanidad —el filósofo y orador romano Séneca y el ensayista del Renacimiento francés Montaigne— coinciden en subrayar que la meditación sobre la muerte es meditación sobre la libertad, ya que quien ha aprendido a morir ha desaprendido a servir. La muerte, el sufrimiento y el duelo son fenómenos naturales con los que vamos a tener que convivir, con independencia de las pautas que, en nuestra adolescente ingenuidad, consideremos lógicas y naturales: fallecen los recién nacidos, desaparecen los hijos antes que los padres e incluso que los abuelos, surgen enfermedades raras o malformaciones y deficiencias desconocidas, llega el suicidio de un adolescente querido o la demencia de la pareja, llama a nuestra puerta el ladrón, el conductor ebrio, un cáncer o el asesino.

En estos casos, ante los sucesos traumáticos imprevistos, los conocimientos científicos disponibles, conseguidos a través de décadas de investigación, modelización y simplificación, nos son de poca ayuda. Debemos aceptar los hechos, afrontarlos de golpe, en toda su complejidad y trascendencia, tal como se presentan; insertarlos, aunque sea dolorosamente, en una vida que debemos proseguir en consonancia con las palabras de Martin Luther King: «Aunque supiera que mañana el mundo tiene que desaparecer, yo seguiría plantando mi manzano».

A pesar de que cada muerte es diferente, Alba nos instruye, a través de ejemplos cuidadosamente seleccionados, en lo más difícil, en cómo integrar la pérdida, única e insustituible, de un ser querido en nuestro futuro, en cómo proseguir nuestra vida a pesar de

ello y en cómo tratar de conseguir que ésta se enriquezca y se impregne de nuevo sentido.

«La muerte forma parte de la vida; debemos vivir la muerte», nos indica, por su parte, la gran clínica británica Iona Heath. No debemos soslayar la proximidad creciente del final de nuestra existencia, el envejecimiento o la inesperada partida de aquellos a quienes queremos más que a nuestra propia vida. Han constituido y constituyen, junto a la siempre lejana juventud, parte esencial de nuestra biografía y deberíamos aceptar estos hechos de tal modo que su presencia se integrara naturalmente en nuestro «norte» hasta el final. No debemos huir ni olvidar, sino honrar y agradecer. En palabras de Alba: «No podemos proteger a nuestras personas queridas... sólo podemos amarlas».

Este libro, que en algunos aspectos sigue los pasos de una de sus maestras, Elisabeth Kübler-Ross, nos ayuda desde los conceptos, las reflexiones, los numerosos relatos extraídos de la misma vida y la hospitalidad fraterna de la autora, a ser más conscientes de la realidad del proceso —que puede también ser hermoso y sereno— del devenir que muchos, innumerables, seres humanos han recorrido antes, y que nosotros, nuestras parejas, hijos y nietos, estamos recorriendo ahora o tendremos que recorrer mañana.

Me gustaría terminar este breve prólogo en compañía de unos hermosos versos que mi poeta preferido, el escritor turco Nazim Hikmet, en la misma línea de Luther King, nos regala, llenos de humana vocación, vitalidad y esperanza:

*Has de tomar tan en serio el vivir
que a los setenta años, por ejemplo,
si fuera necesario plantarías olivos
sin pensar que algún día serán para tus hijos;
debes hacerlo, amigo, debes hacerlo,
no porque, aunque la temas, no creas en la muerte,
sino porque vivir es tu tarea.*

RAMÓN BAYÉS

Profesor emérito de la Universidad Autónoma de Barcelona

1

El duelo es cosa de todos

***¿Por qué me dicen que aprenderé de la muerte de mi hijo?
¡Yo no quiero aprender de eso!***

La gente me dice cosas muy extrañas... Que creceré como persona, que podré ayudar a otros padres, que con el tiempo lo sentiré dentro...

¿Es eso lo que tiene que ayudarme a aceptar lo que me ha pasado? ¿Pensar que surgirán cosas positivas de algo tan negativo como su muerte? ¿Que las pérdidas son lecciones? Si es así, ¡yo no quiero mejorar, no quiero crecer! No quiero ayudar a otros padres, quiero volver a tener a mi hijo conmigo, poder volver a tocarlo con mis manos. Es lo único que podrá aliviar el dolor que siento ahora. Me callo por respeto, porque supongo que me dicen todo eso con buena intención, pero en el fondo estoy muy enfadada. ¿Es eso lo que se espera al final del duelo? ¿Es éste el consuelo que los padres debemos esperar?

La mayoría de los que tenéis este libro en las manos habéis sufrido alguna pérdida significativa en vuestras vidas, y si no es así, muy probablemente la sufriréis en el futuro. Otros posiblemente estéis al lado de alguien que ha experimentado la muerte de alguien querido. Este libro se dirige a quienes os encontráis en un proceso de duelo, y también a los que deseáis ayudar a quienes han vivido una pérdida, ya sea de un amigo o de un familiar. Y es también para todos aquellos a los que, sin pertenecer a ninguno de estos dos grupos, tenéis interés en el tema, y queréis estar informados y preparados.

Sólo existen dos cosas ciertas en la vida: los impuestos y la muerte.

BENJAMIN FRANKLIN

No podemos vivir la vida de espaldas al sufrimiento, y a pesar de esta verdad universal, nadie nos enseña cómo hay que hacerle frente. Cada año nos enfrentamos a la declaración de la renta. Le dedicamos tiempo, nos informamos e incluso pedimos ayuda a alguien que sepa más que nosotros. No nos podemos librar de esa tarea, igual que no podemos librarnos de la muerte y del duelo. ¿Y cuántas horas de nuestra vida hemos dedicado a aprender a vivir el dolor de una separación afectiva o la enfermedad de un ser querido? ¿Y a prepararnos para la muerte que a todos nos llegará algún día? ¿Qué formación hemos recibido para comprender qué es una emoción, qué función desempeña, cuándo es buena para nosotros y cuándo no lo es, cómo manejarla, qué cosas nos ayudan y cuáles no cuando vivimos una pérdida, qué podemos hacer para aliviar el sufrimiento y la añoranza? Seguramente, la respuesta que dais muchos de vosotros es: «NINGUNA».

Aunque tenemos la certeza de que en algún momento de la vida pasaremos por una experiencia de separación, enfermedad o muerte, no empleamos tiempo en prepararnos. Y cuando se nos echa encima, nos faltan herramientas y ánimos para gestionar el dolor y las emociones que nos despierta.

No tengo respuesta para la mayoría de las preguntas que me plantean las personas duelo: «¿Por qué tiene que morir un bebé?»; «¿Por qué tengo que ver cómo sufre mi hijo?»; «¿Por qué mi hermano, un joven lleno de energía, se ha quitado la vida?»; «¿Cómo puedo vivir la muerte de mi gran amor, la persona con la que he compartido toda mi vida?». Hace ahora veinticinco años que acompaño a personas en el final de su vida y en proceso de duelo, y sigo sin tener respuestas para muchas de estas preguntas. Por eso, si lo que buscas en este libro son respuestas explícitas al sentido del sufrimiento, te llevarás una decepción. Nadie puede explicar el *por qué* y el *cómo*; *la muerte y el duelo te arrastran a un viaje que debe hacerse en soledad*. Solo puedo decirte que irás encontrando las respuestas en el camino de tu propia experiencia. Es la diferencia entre leer un libro sobre determinado viaje y realizarlo personalmente; unas recomendaciones escritas nunca sustituirán a la experiencia directa, pero sí que pueden servirte de guía.

El camino del duelo no tiene respuestas; las respuestas son el camino.

Este libro puede darte algunas pistas que te ayudarán a identificar el sufrimiento «necesario» que deberás aceptar incondicionalmente como parte natural de tu proceso de recuperación, y el sufrimiento «innecesario», que no conduce a ninguna parte y que sólo provoca más destrucción y desesperanza, que constituye un peligro que puede hacer que tu duelo se cronifique, es decir, que aunque pasen los años no te recuperes.

El hecho de no recuperarte de tu duelo puede tener consecuencias devastadoras para ti y para los seres queridos que te rodean.

Tampoco sabemos cómo ayudar a las personas en proceso de duelo. ¿Cuáles son las verdaderas palabras de consuelo cuando asistimos a un funeral? ¿Qué gestos son los más adecuados para acoger a una madre o a un padre que acaban de perder a su hijo? ¿Cuándo es bueno acercarse y cuándo es mejor alejarse para dejar espacio y permitir que la persona afectada tenga intimidad?

Sin formación, nuestro instinto nos lleva a «hacer cosas por los demás»: cuidar, dar consejos, resolver problemas, animar... Pero ¿qué podemos hacer por unos padres que acaban de perder a un hijo? ¿O por una amiga cuyo hermano acaba de suicidarse? Cuando un ser querido se enfrenta a sus últimos momentos y ya no queda nada por hacer o decir, ¿qué podemos ofrecer? Podemos decir algunas palabras que le hagan bien, sí. Y también podemos decir, sin querer, algo que le haga daño. Por lo tanto, ¡cuidado!

La buena intención en las palabras que decimos a alguien que sufre un duelo no garantiza que sean adecuadas. Muchos de los tópicos de consuelo son como dardos helados que le pueden romper el corazón.

En el acompañamiento de personas que en su fragilidad y su vulnerabilidad piden ayuda, a

menudo vemos que quien ofrece apoyo, a pesar de su buena voluntad, provoca un sufrimiento añadido a la persona en proceso de duelo. Seguramente todos conocemos la decepción de esperar que la persona que se nos acerca nos apoye, y de recibir en su lugar un consejo innecesario, una crítica de cómo lo estamos llevando o una minimización de lo que expresamos. Este libro pretende dar claves específicas sobre la ayuda que contribuye a aliviar el dolor y sobre cómo distinguirla de la ayuda que hace daño. Y esto resulta útil tanto si acompañamos para dar apoyo a otra persona como si la pérdida nos afecta a nosotros mismos.

Este libro está escrito desde el corazón: sólo se puede hablar de duelo desde la emoción de la experiencia vivida, desde el hecho de haber pasado por esas dificultades, conociendo el color, el olor y el sabor de las lágrimas. Os hablo más desde la propia experiencia personal, como persona en proceso de duelo que soy, que como profesional. Es preciso que la teoría sea consecuencia de la realidad, en vez de que la realidad encaje en una teoría. Cuando nos acercamos a personas en duelo desde conceptos y teorías, nos alejamos de su experiencia.

La mente crea un abismo que sólo el corazón puede cruzar.

STEPHEN LEVINE

Cuando sufrimos, podemos reflexionar sobre el dolor, analizarlo, discutirlo, estudiarlo, pero ninguno de estos esfuerzo intelectuales lo aliviará. Un libro de ayuda para el duelo debe afectarnos, tocarnos, transmitirnos sentimientos: las emociones nos indican algo importante, nos señalan el nivel de la integración de la experiencia. Cuando hablamos de nuestras pérdidas, tenemos que hacerlo desde el corazón; si no es así, sólo estaremos elaborando desde la mente analítica no podremos resolver las experiencias de pérdida. La razón, si no va acompañada de la emoción, nos aleja de la realidad. Sólo podemos hablar del dolor en primera persona, desde la experiencia de cómo nos afecta personalmente. Todos los testimonios que aparecen en este libro son reales; son las voces de personas en proceso de duelo que nos hablan, que expresan sus vivencias, que rebaten o incluso contradicen la teoría. Esperemos que nos sean de ayuda en el camino del duelo, que es el camino del corazón.

El duelo es un camino con corazón.

Te recomiendo que leas este libro siguiendo el orden de los capítulos, especialmente si lo haces teniendo en tu corazón el recuerdo de un ser querido fallecido.. La secuencia de los capítulos pretende ser una guía temporal de lo que nos iremos encontrando a medida que avanzamos en el camino del duelo.

En el siguiente capítulo veremos que el duelo es una experiencia natural, no una enfermedad ni un trastorno. El ser humano está destinado, lo quiera o no lo quiera, a vivir esa experiencia.

Tener el corazón roto no es un diagnóstico médico, ¡ni una patología!

También veremos que este proceso parece producirse por fases: no son compartimentos estancos que todos abrimos secuencialmente de la misma manera, sino más bien descripciones que intentan servir de guía en la parte de la experiencia que parece común y que

en el tiempo se desarrolla de una manera específica para cada persona.

Es posible que no te identifiques con todo lo que describo en estas páginas. Son aprendizajes de todas las personas a las que he acompañado en estos años, experiencias que han compartido personalmente, observaciones acumuladas a lo largo del tiempo y recomendaciones que he comprobado que les eran de utilidad.

Sin embargo, no todas las personas viven todo lo que describo en estas páginas de la misma manera. Quédate sólo con lo que te sirva y descarta lo que veas claramente que no es para ti.

Nadie puede decirte ni definirte cómo vivir esta experiencia. Tienes que dejarte guiar por lo que te dice el corazón, pero eso no implica no tener en cuenta lo que la razón y la experiencia de los demás te pueden aportar.

¿Una experiencia por vivir o un problema por resolver?

Cuando estás de duelo

*Sientes que no podrás recuperarte nunca.
 Los demás quieren verte recuperado enseguida.
 Te sientes vulnerable, solo e incomprendido.
 Los familiares quieren ayudarte diciéndote que ahora debes ser fuerte.
 Te preguntas continuamente «¿por qué?».
 Los amigos te dicen que te distraigas.
 No controlas tus lágrimas.
 Algunas amistades te evitan.
 Te sientes incapaz de hacer cosas que antes hacías.
 Tu médico quiere darte medicación.
 Puedes sentirte enfadado y culpable porque estás muy enfadado.
 Te cuestionas tus creencias religiosas.
 Te planteas muchos¿ ...y si? ...
 La gente te da consejos inútiles.
 Te encuentras mal físicamente.*

Estás de duelo, sientes que el dolor te desborda. Te preguntas si lo que te está pasando es real o si todo es una pesadilla de la que despertarás para volver a estar con ese ser querido. «¿Por qué me ha pasado a mí?», te repites constantemente... Pero tampoco tienes claro a quién diriges esa pregunta.

Puede que te sientas confuso, enfadado o culpable por lo ocurrido. Los “*tendría que haber...*”, “*por qué no...*”, “*y si...*” llenan tu cabeza, te hacen daño. O tal vez no pudiste despedirte y tu corazón se rompe por el dolor de tantas cosas que no has podido expresar. Te duelen el estómago y las articulaciones, los brazos y las piernas te pesan, te cuesta dormir y ese nudo en la garganta hace que tragar sea muy difícil.

Si ha pasado poco tiempo desde la pérdida, seguramente te identificas ahora con lo que acabo de describir. Si ha pasado más tiempo, es posible que esta descripción te recuerde aquellos primeros días.

Todos estos pensamientos, sentimientos, comportamientos y síntomas físicos se denominan *respuestas* o *afrontamientos de duelo*.^[1] Los expertos pensamos que son los síntomas naturales con los que respondemos todos los seres humanos cuando vivimos una pérdida o la separación de un ser querido.

Nadie puede escapar de la difícil experiencia vital que se da cuando un vínculo afectivo se rompe. Si no queremos vivir este proceso tan desagradable que supone el sufrimiento por la

desaparición de personas significativas de nuestra vida, tendríamos que evitar establecer relaciones afectivas. Así nos lo recuerda el psicólogo y filósofo alemán Erich Fromm:

Si quieres evitar el dolor del duelo, el precio que tendrás que pagar es el de estar totalmente desvinculado de los demás y, por lo tanto, excluido de toda posibilidad de experimentar la felicidad.

ERICH FROMM

Y en efecto, así, serenamente y desde la reflexión, nos decimos que sí, que no estamos dispuestos a pagar ese precio. Porque a pesar del dolor y de la añoranza, ha valido la pena disfrutar de la relación y, puestos a elegir, muchos de nosotros, no todos, preferimos haber vivido ese tiempo de relación con ese ser querido antes que no haberlo tenido.

Pero ese pensamiento no alivia nuestro dolor, seguimos con los mismos sentimientos difíciles de añoranza, tristeza, desesperanza, culpa... Todo sigue exactamente igual. El agradecimiento que sentimos por el tiempo vivido no mitiga el sufrimiento, al contrario, parece avivarlo. Podemos ponerle nombres, e incluso aceptar que se trata de algo natural y humano... pero ¿qué más?, ¿qué toca hacer a partir de ahora?

Tengo apendicitis y me lo dicen, me explican que el dolor es una respuesta de nuestro cuerpo asociada a la enfermedad, y lo entiendo, pero comprenderlo no me curará ni paliará la intensidad del dolor: o me operan, o la infección me matará. Con el duelo ocurre lo mismo: o hacemos algo, o nos morimos, y las personas que pasan por una situación de duelo tienen muchas maneras de morir en vida. La depresión, el aislamiento, la desesperanza, la ira, constituyen lo que denominamos un duelo complicado. Si no queremos acabar así, tenemos que reaccionar de alguna manera para aliviar el dolor emocional y físico. Pero ¿por qué duele tanto? ¿Cómo podemos vivir esa experiencia tan dolorosa?

NOTAS DEL TERAPEUTA.

La teoría de la vinculación

Todos los seres humanos necesitamos construir y mantener relaciones significativas con otras personas para crecer y desarrollarnos plenamente. Desde que nacemos, buscamos el contacto con nuestros referentes adultos y creamos un vínculo que nos servirá como base de seguridad.^[2] Estas figuras de referencia nos proporcionarán la confianza y la autoestima necesarias para desarrollar las competencias que nos servirán para crecer y desarrollarnos.

Desde los primeros años de vida nos vemos reflejados en la mirada de nuestros padres (o de los adultos que se encargan de cuidarnos), y a partir de esa imagen y de las que recibimos en las múltiples transacciones con las personas que nos rodean construimos un mundo interno de sentimientos, pensamientos, creencias y valores que conformarán nuestra personalidad. Un edificio de creencias nucleares sobre el cual organizaremos el sentido de todas las experiencias de la vida y que determinará nuestras respuestas a ellas en el futuro, como personas adultas: «Soy valioso», “debo esforzarme para que me quieran”, “hay personas que me quieren”, “el mundo es un lugar seguro”, “no puedo pedir

ayuda, nadie está disponible para mí” ».

Los expertos que estudian y escriben sobre la importancia de las primeras vinculaciones durante la infancia señalan que esas relaciones resultan significativas para toda la vida. Las teorías sobre la vinculación que se desarrollaron en Inglaterra en los años sesenta fomentaron cambios notables en el trato hacia los niños. A raíz de esos estudios, por ejemplo, se decidió abolir los orfanatos, en los que no existían los referentes adultos estables y consistentes. Además, se tomó la decisión de recomendar que los niños y niñas ingresados en hospitales estuviesen acompañados de personas adultas de su familia, ya que forman parte indispensable del proceso de recuperarse de una enfermedad.

La necesidad básica de todo ser humano es la de amar y sentirse amado hasta el final de la vida.

La necesidad fundamental de toda persona, la primera, la superior, sin la cual no podríamos sobrevivir emocionalmente, es la de amar y sentirnos amados hasta el final de nuestras vidas. Nada es tan importante como nuestra vida relacional : sentirnos queridos es la fortaleza que puede sostenernos ante cualquier infortunio. Sin amor ni relaciones humanas, la vida carece de sentido. Una mirada afectuosa, una mano tendida, una palabra de aliento...

Ése es el terreno en el que arraiga nuestra identidad, donde se nutre la confianza en nosotros mismos, crece el intelecto, se construyen nuestras emociones y se configura el sentido de nuestro cuerpo. No es de extrañar, por tanto, que cuando perdemos a una de esas personas importantes, nuestro mundo interior se desmorone, provocando mucho dolor.

¿Qué es, entonces, eso que llamamos *duelo*? Una respuesta normal a un acontecimiento natural que nos afecta a diferentes niveles: físico, emocional, intelectual, relacional, conductual y espiritual.

El duelo es una respuesta natural a un acontecimiento natural.

Todos estos síntomas, que pueden parecer abrumadores, se denominan *reacciones normales de duelo*[3]. Entre los expertos hay consenso en cuanto a que esas reacciones forman parte indisoluble de la experiencia natural de la separación y la pérdida, y que es preciso vivirlas.

RESPUESTAS FÍSICAS

Agotamiento
Insomnio
Dificultad de respirar
Boca seca
Dolor en la mandíbula
Pérdida o aumento del apetito
Dolores abdominales

RESPUESTAS EMOCIONALES

Tristeza
Enojo, enfado y rabia
Desesperación
Miedo
Deseos de venganza
Culpa
Irritabilidad

Dolor de cabeza
Dolores en las articulaciones.

RESPUESTAS MENTALES

Confusión
Descreimiento
Incapacidad para concentrarse
Pérdida de capacidad intelectual
Quedarse en blanco
Creencias sobre el sufrimiento
No puedo soltarme
Me estoy volviendo loco
He de tirar adelante como sea
Pensamientos obsesivos:
Y si...
Si hubiera...
No me lo puedo creer

Desasosiego
Soledad
Ansiedad
Confusión, vulnerabilidad
Añoranza

RESPUESTAS CONDUCTUALES

Apatía
Desgana
Hiperactividad
Trabajar mucho, mantenerse ocupado
Incapacidad de estar solo
Aislamiento
Olvidarse de las cosas
Buscar a la persona
Soñar con ella /él
Sentir su presencia
Visitar lugares de recuerdo o evitarlos
Ateorar objetos de recuerdo

RESPUESTAS NATURALES DE DUELO

Podemos entender al leer esto que estas respuestas son adecuadas a la experiencia de duelo, pero cuando nos encontramos en la vida real con una persona sumida en el duelo, que sufre y expresa esos sentimientos de malestar, acostumbramos a escucharla y a consolarla al principio, pero al pasar los días, semanas o meses así, desde nuestra impotencia, al no saber cómo responder a su sufrimiento, acabamos sugiriéndole: «¿Por qué no vas al médico? Tendrías que tomar algo, esto te está haciendo demasiado daño». En otras ocasiones, somos nosotros mismos los que, ante la incapacidad para de vivir tanto dolor, pedimos ayuda farmacológica al médico de cabecera.

El sufrimiento en el duelo, ¿necesario o innecesario?

Por favor, doctor, quíteme la medicación, necesito sentir la muerte de mi hijo. Ahora no siento nada y voy zombi.

Una pregunta que suelo plantear a las personas a las que acompaño es: «Si existiese una pastilla que eliminase todo tu sufrimiento, toda la sintomatología que sientes ahora mismo, que hiciese que no sintieras nada de dolor, ¿la tomarías?».

He hecho esta pregunta muchísimas veces, y después de un breve silencio, la mayoría de personas niega con la cabeza: no, no la tomarían. Cuando les pregunto por qué, tras un momento de reflexión, responden: «Si no notase nada, me sentiría como una piedra». «No sé cómo expresarlo, pero sentir dolor me hace ver que soy humano». «Si no sintiese añoranza y tristeza, sería como si no la quisiera, como si no me importase su muerte». «Aunque me duele mucho, me siento conectada con ella; es como si a través del dolor pudiese seguir sintiendo que soy padre».

La mayoría de las personas en duelo siente que en la aceptación del dolor hay algo importante. Que vivir las emociones de la pérdida tiene un sentido, aunque no encuentren las palabras para describirlo. La sintomatología es normal, natural y humana, y además parece revelarnos algo que tiene un valor.

Es importante añadir que hay personas en duelo que afirman que sí tomaría esa dicen que pastilla. En general, suele tratarse de personas que han perdido a un ser querido muy recientemente, que se encuentran en estado de choque u otras que acumulan una serie de pérdidas no elaboradas y a las que el sufrimiento ya les resulta totalmente insoportable.

Sigamos explorando juntos. ¿Qué opinas de estas dos historias?

- Hace seis meses que José perdió a su mujer tras seis años de matrimonio. No ha dejado de trabajar. Dice que está bien. Ha sacado de casa todos los recuerdos, la ropa y las fotos, y ha pedido a la familia que no mencione su nombre porque eso lo ayuda. No habla de lo ocurrido. Nadie le ha visto llorar.

- Hace seis meses que Ramón perdió a su mujer después de seis años de matrimonio. Ha dejado de trabajar porque dice que no se ve con ánimos. Se siente muy triste y habla a menudo de lo ocurrido. Ha pedido a todo el mundo que, por favor, le hablen de su mujer, que eso lo ayuda. En casa ha organizado un espacio con los objetos más queridos por ella. Le gusta pasearse por los lugares que le traen recuerdos y llora a menudo.

¿Qué opinas? ¿Quién te parece que está viviendo un proceso más saludable? Da que pensar, ¿verdad? ¿Qué es para ti hacer un buen duelo? ¿Qué es un duelo normal? Cuando se suprime la sintomatología incómoda, ¿significa eso que la persona está haciendo un buen duelo? ¿La ausencia de sufrimiento significa que el duelo ya ha finalizado?

Cuando hablamos de dolor físico, la respuesta es clara: si tienes una apendicitis, la función del dolor es señalar la presencia de una infección. Una alarma sin la cual ésta se extendería y acabaría por destruirte. Por tanto, eliminar el dolor y anestesiarlo no resuelve el problema. La infección continúa. Calmar el dolor es necesario, pero si no va acompañado de una cura para la infección, puede llegar a resultar peligroso.

Si un médico, delante de una apendicitis, recomendase únicamente analgésicos, ¿qué le

diríamos? Con el duelo ocurre exactamente lo mismo: la medicación analgésica por sí sola no cura el duelo. Es cierto que, si seguimos con el símil, existen estados víricos y heridas que se curan solas: el cuerpo tiene respuestas naturales del propio sistema que permiten que la infección, cuando es leve, remita sin que el paciente tenga que hacer nada especial. El tiempo, quizá, cure esas heridas. Pero cuando se trata del duelo... ¿es cierto que el tiempo lo cura todo? ¿Es verdad que sólo tomando la medicación para aliviar el dolor y dejando que pase el tiempo podemos superar la muerte de un ser querido?

Duelo y medicación

Hace veinte años que se suicidó mi hijo. Inmediatamente después de su muerte, me mandaron a una unidad de psiquiatría en la que me recetaron ansiolíticos y antidepresivos. Aquellos años los pasé en las nubes; sabía que necesitaba ayuda y que con la medicación no avanzaba. Las visitas al psiquiatra eran muy cortas, no había tiempo para expresar nada, un «¿cómo vas?», y aumentar o reducir la medicación. Lo dejé. El médico me dijo que caería en una depresión y en ideas suicidas. Más tarde me derivaron a otro psiquiatra. Las visitas eran algo más largas. Parecía más interesado en indagar sobre mi infancia que en saber cómo era mi hijo, o cómo fue su muerte. Yo necesitaba que me preguntasen por él, pero cada vez que intentaba hablar de su muerte, de mi culpa, de mi desesperanza, el tema se redirigía hacia mi pasado. Entonces empecé a participar en un grupo de apoyo para personas en proceso de duelo y me di cuenta de que era eso lo que me pasaba: que estaba de duelo y que mostrar mis sentimientos no era patológico. No era una enferma mental, lo único que necesitaba era que me diesen permiso para mostrar mi dolor, hablar de mi hijo, expresar mi enfado y llorar su muerte.

El dolor del duelo es como un brújula que te orienta señalando donde debes dirigir tu mirada. Si lo silencias anestesiándolo o suprimiéndolo, la herida emocional seguirá allá desatendida y sin resolverse

Si sólo acallamos el sufrimiento, la herida mal cerrada seguirá supurando. Los síntomas del duelo señalan temas o tareas que debemos elaborar, atender, observar, mirar con detenimiento. Las comentaremos más adelante. Suprimir el dolor sin realizar ese trabajo podría conducirnos a hacerlo crónico. Es lo que ocurre cuando se sobremedican las vivencias del duelo. La medicación puede paliar y mitigar las sensaciones desagradables, pero nunca podrá resolver el duelo[4]. El duelo no es un desorden biológico a pesar de que su sintomatología sea biológica. Lo podríamos considerar mucho más una enfermedad relacional que física.

Añorar a una persona querida no es ningún diagnóstico de patología.

Es importante que recordemos algunos datos sobre el consumo de antidepresivos.

Los antidepresivos se han convertido en el tercer producto farmacéutico que más se vende en todo el mundo. Los estudios realizados hasta la fecha sobre su eficacia demuestran claramente que son útiles en depresiones severas, para personas afectadas intensamente por la depresión con una gran incapacitación para la vida diaria, afectiva y funcional. En estas situaciones, la prescripción de antidepresivos mejora de manera sustancial la sintomatología depresiva de las personas.

Los estudios coinciden además en que su eficacia en casos leves está por demostrar. No hay mejoras sustanciales y los beneficios son generalmente imperceptibles.[5] A pesar de esa evidencia, el 50% de las prescripciones de antidepresivos en servicios de atención primaria se hace a personas que no cumplen los criterios psiquiátricos necesarios. El problema de

disponer tratamientos antidepresivos a personas en un proceso de duelo de manera indiscriminada, y solo porque están experimentando dolor emocional, no es sólo que los pacientes puedan padecer efectos secundarios adversos o la llamada iatrogenia medicamentosa. El problema añadido es que se está considerando patológica una situación emocional normal que puede ser más o menos desagradable, pero que resulta legítima, humana y adaptativa, y que, desde el punto de vista psicológico y emocional, parece necesaria.

Muchos profesionales de la medicina advierten de la peligrosidad de sobremedicar situaciones de la vida cotidiana incómodas pero naturales: la jubilación, una separación, la pérdida del trabajo... Al medicalizar pérdidas naturales de la vida estamos, advierten los expertos, desresponsabilizando al individuo de su proceso de adaptación y de sus emociones, que pasan a ser manejadas por un médico a través de la prescripción de fármacos antidepresivos, fomentando así el papel de enfermo pasivo ante las sacudidas propias de la vida. En muchos casos, esos pacientes acaban consultando al médico y tomando medicación ante cualquier situación de aflicción o estrés emocional que encuentran en su vida.

Las personas en proceso de duelo que presentan niveles altos de angustia, agitación o dificultades para dormir pueden beneficiarse de una medicación de antidepresivos o ansiolíticos, siempre que se receten durante un breve espacio de tiempo. En situaciones de duelo complicado, cosa que sólo puede determinarse a partir de los seis meses de la pérdida, [6] el profesional debe prescribir la medicación recomendando que se acompañe de un apoyo terapéutico especializado en duelo [7].

En resumen, si estás de duelo y en manos de un médico, y estás barajando la posibilidad de tomar ansiolíticos o antidepresivos, recuerda los dos criterios que debes considerar en caso de que finalmente decidas tomarlos:

- Se trata de un apoyo transitorio, es decir, limitado en el tiempo, con la perspectiva de que habrá que dejarlos.
- Deberás complementarlo con un apoyo terapéutico adicional, sea de terapia individual o en grupo.

Si decides medicarte porque sientes que el dolor que estás viviendo es insoportable, es importante que adquieras el compromiso de pedir ayuda psicológica con un experto. Además, date un tiempo, unos meses, después de los cuales intentarás reducir la medicación hasta llegar a prescindir de ella. Recuerda que tomar medicación inadecuada en situaciones de pérdida y duelo puede contribuir a cronificar del proceso.

Todo lo que hemos dicho hasta ahora se refiere a los ansiolíticos y a los antidepresivos, no al apoyo puntual con medicación para poder dormir que, en ocasiones, resulta necesaria especialmente en los primeros días después de la pérdida. Dormir es indispensable para la salud emocional, y si el insomnio persiste, la persona puede beneficiarse de un apoyo farmacológico con el fin de poder descansar y recuperar las defensas naturales con un sueño saludable.

Las personas que ya toman medicación prescrita por otras condiciones médicas previas al duelo deben consultar a su médico. No dejes de tomar ninguna medicación sin hablarlo antes con tu médico.

NOTAS DEL TERAPEUTA.

Diferencia entre duelo y depresión[\[8\]](#)

La depresión severa es una enfermedad grave que afecta a las personas en su manera de pensar y sentir con muchos sentimientos de tristeza y pérdida de interés en actividades de las que antes podían disfrutar. Es una enfermedad importante que requiere tratamiento a largo plazo. En los primeros meses tras la pérdida de un ser querido es importante diferenciar entre un duelo normal y un diagnóstico de depresión severa. El duelo es un proceso natural e individual y comparte algunos rasgos con la depresión como la tristeza intensa, el abatimiento, la falta de motivación y el desinterés por actividades que anteriormente eran habituales. Pero la depresión y el duelo se diferencian en aspectos importantes.

- En el duelo, los sentimientos difíciles aparecen como olas que se mezclan con momentos positivos, recuerdos agradables de la persona fallecida. En la depresión, el humor y las ideas son permanentemente negativas.

- En el duelo, la autoestima suele estar preservada, mientras que en la depresión severa los sentimientos de inutilidad, incapacidad, y baja autoestima son recurrentes.

Aunque es común un estado depresivo en el duelo, es importante no confundirlo con una depresión mayor. Con el tiempo, el duelo puede precipitar una depresión mayor en colectivos vulnerables.

¿Tiene fases el duelo?

Muchos autores describen el proceso de pérdida, ya sea por enfermedad, muerte, duelo o cualquier otra situación, identificando diferentes etapas. Esta idea del duelo en fases fue popular entre los expertos durante muchas décadas; después se criticó y se rebatió. Ahora encontramos profesionales que están de acuerdo con ella y otros que se muestran contrarios.

[9]

La primera autora, y sin duda la más célebre, que habló sobre cómo afrontamos la muerte fue la doctora Elisabeth Kübler-Ross, que describió cinco etapas:

- Negación.
- Ira.
- Pacto.
- Depresión.
- Aceptación.

Su libro *Sobre la muerte y los moribundos*, [10] publicado en 1969, tuvo un enorme impacto. Se vendieron millones de ejemplares. ¡Fue un *best seller*!

En aquel momento, el tema de la muerte era totalmente tabú. En Estados Unidos se trabajaba por entonces en novedosos tratamientos para prolongar la vida, los primeros trasplantes de corazón habían sido un éxito y los avances en medicina hacían prever que la esperanza de vida aumentaría hasta límites insospechados hasta entonces. La osadía de hablar abiertamente sobre la muerte asombró a mucha gente. El libro incluía testimonios de enfermos en el momento final de sus vidas que expresaban su soledad, sus necesidades emocionales y el aislamiento al que estaban sometidos. Era, además, una denuncia contra una medicina deshumanizada que no daba ningún valor a la vida afectiva de los pacientes. Era preciso curar la enfermedad por todos los medios. El encarnizamiento terapéutico, es decir, el uso de tratamientos agresivos hasta el último momento, era frecuente en enfermos terminales. Los aspectos más emocionales, espirituales y sociales no eran tenidos en cuenta. Los pacientes eran «agudos» hasta que morían: todavía no existía el concepto de *cuidados paliativos*, ni de atención en el final de la vida, ni tampoco se contemplaba la necesidad de apoyo psicológico, espiritual, o emocional.

La idea de que podía considerarse una etapa de final de la vida sobre la cual la medicina tenía mucho que decir y proponer no agradaba a la mayoría de profesionales: el médico está para curar, ésa es su única función. El siguiente texto muestra la situación en aquellos tiempos en la mayoría de hospitales.

A mi médico y a mis enfermeras:

En el tiempo que llevo aquí he aprendido muy rápido qué queréis de mí: queréis verme sonriente y limpio, que sea amable y que no haga mucho ruido, que oculte lo que siento y no hable de lo que pienso. Que coma cuando me lo digan, que duerma cuando es la hora y que siga las normas de vuestro hospital.

Pero, ¿quién se ha preocupado de saber qué es lo que quiero yo?

Si intento decíroslo, huiis, cambiáis de tema o me decís que estoy progresando, o que no hable de cosas tristes. Y me dais un tranquilizante para que me duerma y no

moleste.

Sé que hacéis todo lo posible para mantenerme con vida, pero ¿hay alguien que me haya preguntado qué es lo que yo quiero? Hay muchas cosas más terribles que la muerte: el aislamiento y la desesperanza.

Por favor, lo que yo os pido es que hagáis todo lo posible para que tenga una buena muerte. Es todo lo que deseo de vosotros.

Sentaos a mi lado y escuchadme: no me obliguéis a comer ni a beber, no más tratamientos inútiles.

Sólo sé que no quiero estar solo, poder hablar de mis miedos, de mi vida y de mi muerte.

Y, sobre todo, sentir que aún puedo amar y sentirme amado hasta mi último momento.

Actualmente, la situación ha mejorado bastante, especialmente en los países más desarrollados. No obstante, el testimonio anterior puede resultar familiar en ciertos hospitales donde los cuidados paliativos no han sido implantados.

La tesis sobre las fases que la doctora Kübler-Ross defendía era fácil de argumentar. Después de escuchar a muchos pacientes y a sus familiares, tuvo la magnífica intuición de que las personas afrontamos las pérdidas con respuestas afectivas y psicológicas muy similares, y con una función psicológica importante. Las identificó, les puso nombre y señaló que parecían seguir una progresión. Presentó un modelo claro, comprensible y sencillo, aplicable a cualquier situación de pérdida. Incluso si lo que has perdido son las llaves de tu casa. Veamos este mismo ejemplo.

- *Negación.* No encuentras las llaves en ninguna parte. Registras el bolso o tus bolsillos por enésima vez. Es obvio que no están, pero vuelves a vaciarlos y a comprobarlo otra vez. No. No puede ser.

- *Ira.* Te enfadas contigo mismo. «¿Cómo es posible que me las haya dejado?» Te llamas de todo: «Despistado, inútil, ¿dónde tengo la cabeza?». También te enfadas con quien tienes al lado. Es otra posibilidad: «¡Te las di a ti!».

- *Pacto.* Si las encuentras, prometes estar más atento y dices para tus adentros: «Iré más despacio... me organizaré mejor. Haré una copia y la guardaré en un lugar seguro. Nunca más volverá a pasarme esto».

- *Depresión.* No hay nada que hacer. No están. Las has perdido. No vas a poder entrar en casa. Es así. Las energías te abandonan, el enfado se disuelve, te invade el desánimo.

- *Aceptación.* Bueno, no sirve para nada continuar lamentándose. La situación es la que es: eres un despistado (o una despistada), pero quejarte y seguir obsesionándote no arreglará nada. Hay que pasar a la acción. Te organizas para resolver el problema.

Piensa en otras pérdidas y verás que el modelo parece aplicarse del mismo modo.

Este modelo ha sido muy popular durante muchos años, pero los expertos clínicos ya no lo utilizamos. Aunque nos identificamos con esas reacciones, la realidad es que se superponen las unas con las otras. A veces pasamos de la ira a la aceptación, y al día siguiente estamos enfadados otra vez. Tampoco es cierto que ante las pérdidas acabemos siempre con la

aceptación. En cualquier caso, ¿qué quiere decir *aceptar*? ¡Unos padres nunca podrán “aceptar” la pérdida de un hijo!

Existen algunos estudios científicos que parecen indicar que sí existe una secuenciación en la manera de afrontar las pérdidas, y que el modelo de la doctora Kübler-Ross funciona para muchos casos.^[11] Es posible que los estamentos sanitarios más ortodoxos no le hayan perdonado su lado más sobrenatural: el tema de la vida después de la muerte, sobre el que tanto escribió la doctora, no gusta a todo el mundo.

A pesar de todo, seguimos sin tener un modelo único que explique cómo se superan las pérdidas importantes de la vida, que sea generalizable y que pueda ser aceptado por la comunidad científica de expertos en duelo.

La propuesta que yo planteo, resultado de mi experiencia de veinte años acompañando a personas, es que el duelo tiene cuatro fases^[12] que se dan de manera secuencial, aunque puede haber una superposición entre ellas. Se trata de un proceso fluido y no rígido. Cualquier pérdida presenta esas dimensiones en mayor o menor medida, y vivir la experiencia implica atenderlas y elaborarlas. Este libro está escrito siguiendo esta secuencia que espero sea muy comprensible, y que ciertamente tiene similitudes con el modelo de la doctora Kübler-Ross:

- Choque-Trauma (capítulo 5).
- Protección-Negación (capítulo 6).
- Integración-Conexión (capítulo 8).
- Crecimiento-Transformación (capítulo 9).

Imagínate en la siguiente situación. Acabas de perder un brazo en un accidente: te lo han tenido que amputar.

● *Choque-Trauma*. Te despiertas de la anestesia y no te lo puedes creer. Piensas que estás soñando. Tienen que explicártelo muchas veces. A veces parece que te olvidas de esa realidad y haces como si todavía tuvieses el brazo. Te sientes confuso y aturdido: en ocasiones esperas despertarte de esa pesadilla.

● *Protección-Negación*. Pasa un tiempo... y empiezas a confrontar la realidad y a sentirte enfadado con los médicos, con tu familia, con todo el mundo. ¡Todos tienen dos brazos menos tú! ¿Cómo es posible? Te niegas a aceptarlo. ¡No puedes aceptarlo! Te rebelas contra Dios y contra el mundo. ¡Qué injusticia! Te dices que es imposible que no haya solución. Fantasías con tratamientos imposibles, con injertos milagrosos. Buscas a los responsables, te planteas denunciar a los médicos o a los presuntos culpables de lo ocurrido. Te niegas a aceptar que eso es para siempre : no te miras en el espejo, no puedes soportar tu imagen.

● *Integración-Conexión*. Poco a poco te vas reconciliando con lo sucedido y aceptando que te espera una vida entera sin ese brazo. Nunca habías valorado la importancia de tener los dos. Ahora te sientes agradecido por lo que has tenido en el pasado y te lamentas por el futuro que no tendrás. Puedes poner palabras a las cosas que no volverás a hacer: las tareas cotidianas, tu trabajo, abrazar con todo tu cuerpo a tus seres queridos, practicar determinados deportes, o quizás tocar el piano. Aceptas la dependencia que deberás vivir a partir de este momento. Recuerdas con gratitud todo lo que podías hacer antes y valoras cada vez más lo vivido en tu pasado. Es como si fueses más consciente de tu identidad completa justamente ahora que ya

no la tienes. A ratos estás triste y desanimado; otras veces te sientes esperanzado y con muchas ganas de seguir adelante. Empiezas a tolerar verte a ti mismo así; mirarte en el espejo ya no es tan duro. Vas desarrollando nuevos recursos para ser autónomo.

- *Crecimiento-Transformación*. Ser manco forma parte de tu identidad como persona. Has desarrollado maneras de hacer y de integrar esa nueva realidad. Te has vuelto más fuerte y, a la vez, más sensible a otras personas con discapacidad. Eres tolerante con las carencias de los demás. Es posible que ya no juzgues tanto. No ocultas que te falta un brazo. No sientes que seas más inútil o menos que los demás. Lo que te ha pasado te ha descubierto otros valores y otras maneras de ver la vida. Aprecias más tus relaciones personales y los pequeños momentos especiales de cada día. Estás realizando cambios en los niveles racional y funcional, experimentas también profundos cambios de actitud, puede que, incluso, espirituales. Te sientes con energía y con ganas de luchar por una vida distinta.

Este modelo funciona bastante bien. No todas las personas viven ese estado inicial de aturdimiento y confusión. Si la muerte ha sido anticipada, posiblemente no habrá tantos elementos traumáticos, y en ese caso la intensidad del choque será menor.

Si tu abuelo o tu abuela fallecen tras de una larga enfermedad y os habéis podido despedir, has tenido tiempo de estar con él o ella, darles cuidados, expresarles tu afecto y estar a su lado en el momento de su muerte, posiblemente no experimentarás el CHOQUE. Mucha pena sí, claro, pero no habrá elementos traumáticos.

También hay muertes que no requieren poner en marcha estrategias de PROTECCIÓN. Si la muerte era anticipada y esperada, y si la persona que atraviesa el duelo tiene suficiente madurez y ya ha afrontado otras pérdidas con anterioridad, su tolerancia al dolor será mayor y, posiblemente, no necesitará desarrollar tantas respuestas de protección-negación.

Sin embargo, todas las pérdidas deben pasar por una etapa de INTEGRACIÓN y una de CRECIMIENTO que reflejan el final del proceso.

3

Los mitos del duelo

Empecé a ejercer como psiquiatra en un hospital. Quería entrevistar a moribundos. Entonces los llamábamos así, «moribundos». Más tarde, «terminales». Y ahora, «personas al final de la vida». En aquellos momentos (hablo de principios de los sesenta) no existía el concepto de cuidados paliativos. La gente se moría en las unidades de agudos, y si no se podía hacer nada por ellos, todo el mundo evitaba el contacto. El médico sirve para curar, y si ya no lo puede hacer, sólo le queda intentar alejarse de la frustración de sentir el fracaso de la medicina. A mí me interesaba saber si realmente podíamos hacer algo más en el nivel psicológico por aquellas personas y sus familias, y dado que quienes mejor saben qué necesitan son los propios afectados, me propuse realizar una serie de entrevistas clínicas. El director médico que tenía que dar la autorización fue contundente: «Puedes hacerlo, pero con dos condiciones. La primera es que tienes que pedir permiso a cada familia antes de entrevistar al enfermo, y la segunda es que de ninguna manera puedes decir ni a la familia ni al paciente que se está muriendo». Me gustan los retos. Acepté. El primero era un señor mayor; le quedaban pocas semanas de vida. Me dirijo a la familia: «Me gustaría entrevistar a vuestro padre, soy psiquiatra y me gustaría saber cómo está viviendo la enfermedad y en qué podemos ayudarlo para que la viva mejor». Me escuchan; la mujer y los hijos se ponen de acuerdo. «Sí, pero con dos condiciones: tiene que pedirle permiso a él primero y prometernos que de ninguna manera le dirá que sabemos que se está muriendo.» ¡Es decir, que ya lo saben! Pienso y guardo silencio, por supuesto. «No se preocupen, así lo haré.» Al día siguiente voy a la habitación del enfermo, mi primer paciente. Me presento, y tratando de esquivar el hecho de que se está muriendo, le digo: «Me gustaría compartir con usted cómo se encuentra, qué cosas lo ayudan ahora y cuáles necesita. ¿Cómo lo ve? ¿Le parece bien?». «Sí. —Me sonríe—. Estaré encantado de compartirlo con usted. Hablaremos de mi muerte... pero hay una condición, y es que de ninguna manera quiero que mi familia sepa que yo sé que me estoy muriendo. No quiero que sufran... ¿Está de acuerdo?». [13]

ELISABETH KÜBLER-ROSS

Yo sabía que él sabía que se moría, y él sabía que yo lo sabía, y también sabía que yo sabía que él lo sabía. Nunca dijimos una sola palabra al respecto.

Una viuda, tras la muerte de su marido

Seguramente, muchos de nosotros podemos contar historias como éstas. Hemos visto cómo moría algún familiar y no hemos hablado sobre lo que nos estaba pasando. Es fácil decir a los demás que hay que hablar de los temas dolorosos que les afectan, pero cuando nos toca a nosotros, resulta más difícil, ¿verdad? ¿Quién no ha tenido una experiencia así en su propia familia? Y lo hacemos así con toda nuestra buena intención. Nos parece que ayudar es fingir que no pasa nada, que el dolor no existe si no lo mencionamos. Pero eso no es cierto. El dolor sigue estando ahí, detrás de un gran muro de silencio.

Hablar de la muerte no hace que llegue antes. Hablar de la muerte no es morir.

Señalar la importancia de romper la barrera de silencio con los que rodeamos los temas de

la muerte y el proceso del duelo es una de las lecciones más importantes que nos dio la doctora Elisabeth Kübler-Ross.

Apuesto a que, si preguntásemos a quienes estáis leyendo este libro qué muerte pensáis que es la «más apropiada», cuál deseáis para vosotros de entre todas las posibles, coincidiríais en que no queréis sufrir, que deseáis estar con las personas que os quieren, en un lugar confortable (si es posible, en casa), y que de ninguna manera pretendéis que os prolonguen la vida con medios artificiales si vuestra conciencia queda mermada y sin posibilidades razonables de recuperación. Seríais concretos en determinados detalles sobre lo que deseáis y lo que no. Sin embargo, si os preguntase a qué miembro de vuestra familia habéis transmitido estas indicaciones,, la mayoría de vosotros seguramente me respondería que a ninguno.

La obstinación terapéutica, alargar la vida con tratamientos que no garantizan la calidad de la misma, podría ser una de las consecuencias de no hablar de la muerte. Cuando estamos afectados por una pérdida levantamos esos muros para protegernos de sufrir demasiado, pero el precio que pagamos es el aislamiento, ya sea de la persona que pasa el duelo, del enfermo o de la propia familia. De esta forma, protegidos por esas defensas construidas a base de guardar silencio sobre lo realmente importante, todos vivimos el dolor individualmente, sin la posibilidad de aliviarlo con la compañía de otros.

Recuerdo el caso de un padre y un hijo que acudieron a una de mis consultas. Conseguí que hablaran de la muerte de la madre, ocurrida dieciocho años antes. El hijo reprochaba al padre: «Me parecía que no te importaba lo que había pasado. Yo te veía igual, atareado, sin expresar nada, sin hablar nunca de mamá ni de lo que había pasado. Llegué a odiarte... Pensaba que no la querías». Y el padre le respondió: «Yo creía que te iba bien así, que lo que nos ayudaría era seguir adelante y que vieses a un padre fuerte».

¿Por qué nos cuesta tanto hablar de este tema? A veces, negar los hechos nos puede ayudar a sobrevivir, pero si el silencio y el «disimulo» acaban instalándose en el tiempo, el dolor y la soledad se vuelven cada vez más grandes y pueden acabar dañando a la persona, sus emociones, sus relaciones y su autoestima.

En mi primer día en el grupo de duelo he aprendido tres cosas importantes: que lo que nos ayuda es hablar, hablar y hablar. Cuando tenía quince años, mi hermano murió; él tenía diecisiete. Ahora tengo cincuenta y nunca en todos estos años hemos hablado de lo que ocurrió. Mi madre no ha vuelto a mencionar su nombre. Terrible, ¿verdad? ¡Tantos años de sufrimiento!

La palabra no es «el hecho», pero nos lo representa y nos lo aproxima. Las palabras que usamos para referirnos a objetos, sucesos o sentimientos nos permiten conocerlos antes de experimentarlos. ¿Cómo es posible? Suscitando las emociones con antelación. Es como un milagro y, al mismo tiempo, un reto: hablar puede transformar nuestra manera de pensar, sentir y experimentar la realidad.

Si tenemos miedo, no hablamos de ello aunque lo tengamos delante de las narices; de este modo creemos que estamos protegidos de ese sentimiento. Es lo que se dice «esconder la cabeza bajo el ala». Pero no está claro que «esconder la cabeza bajo el ala» de la manera en que lo hacemos los humanos (ignorando un peligro o una amenaza), desde el punto de vista de la estrategia evolutiva de supervivencia, sea una respuesta adaptativa. Sin embargo, lo hacemos

muy a menudo. Ya lo decía Blaise Pascal: «Preferimos vivir la muerte que pensarla».

¿Por qué nos cuesta no sólo pensar en ella, sino también hablar de ella?

Hablar de la muerte nos prepara para vivir mejor esa experiencia.

La capacidad de anticipación es un mecanismo que tenemos los seres humanos que nos entrena para afrontar retos o amenazas. Anticipar consiste, sencillamente, en pensar y hablar de la experiencia antes de que ésta se produzca. Las palabras nos acercan a los hechos, y eso nos da la oportunidad de experimentarlos antes de que sucedan (o, en el caso de un recuerdo, mucho después de que hayan sucedido). Es un mecanismo muy potente cuya función específica es graduar el nivel de sufrimiento y dosificarlo para que no nos coja por sorpresa. Todo el sufrimiento, el dolor o el miedo que consigamos anticipar no los viviremos cuando nos llegue la experiencia. ¡Qué buena manera de prepararnos! Es como un entrenamiento, capacitar nuestras emociones con previsión, pero requiere el valor de hablar de las cosas que nos resultan incómodas y de luchar contra un entorno que nos lo dificulta: tenemos que resistir la presión externa que nos empuja a callar todo lo que resulta incómodo.

Compartir el duelo es poner palabras a la experiencia para situarla en un lugar donde no nos haga daño

Cómo se crean los muros de silencio

¿Dónde aprendimos que el dolor debe rodearse de un muro de silencio? ¿De dónde surge ese impulso de huir de él? ¿Quién nos ha enseñado que hay que reaccionar así?

Eres pequeño. Imagina que tienes seis años, vas en bicicleta y te caes, o estás enfermo, o te ha pasado algo en el colegio y al llegar a casa buscas el consuelo de tus padres. Observa las distintas reacciones de los adultos que te rodean:

a) Antes de que rompas a llorar, tu madre o tu padre te cogen en brazos. «No llores, hijo mío», te dicen, y te dan un caramelo. Antes de que sientas el dolor y lo expreses, ya tienes un dulce en la boca.

b) Tu madre o tu padre, sin mirarte apenas, te dicen desde lejos: «¡Venga! ¡Va! ¡No pasa nada! ¡No seas llorica! ¡Adelante!». Sientes mucho dolor, pero te lo tragas. Te da vergüenza lo que sientes.

c) Tu madre o tu padre te ven y te ignoran. Hacen como si nada. Tú no lo entiendes. Estás confuso. Te levantas. No sabes si llorar o no. Te sientes solo. Te desahogas culpando a tu hermano, o al perro y no sientes la pena.

d) Tu madre o tu padre se acercan, pero se limitan a comprobar que no tienes nada grave. Empiezas a llorar y te dicen: «¡Pobrecito! ¡Te has hecho daño!». Te dejan llorar un rato y se muestran empáticos, pero sin rescatarte. Cuando te calmas, te preguntan: «¿Necesitas que te ayude a levantarte o puedes solo?».

También podemos analizar la versión del proceso del duelo.

Tienes seis años y se ha muerto tu pajarito preferido.

a) Casi no te da tiempo a enterarte. Tu padre ha comprado otro igual y le pone el mismo nombre.

b) Al verlo muerto, se te encoge el corazón. Tu madre te dice: «Sé valiente, sólo era un pájaro. Los niños no lloran». O, si eres una niña: «Te pondrás fea. No montes un numerito por esto».

c) Tu padre te deja solo, tira el pájaro a la basura y finge que no ha pasado nada. A lo mejor te dice: «Lo mejor es que no pienses más en ello, sólo era un pájaro».

d) Tu madre te consuela y te pregunta qué quieres hacer con el pajarito. Contesta a tus preguntas, y si no sabe qué contestar, lo admite. Tú dices que te gustaría enterrarlo y ella te anima a que lo hagas de manera especial. Te acompaña y te deja llorar. Al cabo de unos días te dice que si más adelante quieres otro pájaro, lo hablaréis. Le pondréis otro nombre y será un pájaro distinto.

Veamos otras situaciones de pérdidas importantes contadas por personas que vivieron duelos en su infancia.

a) Mi madre se estaba muriendo y me llevaron a casa de unos primos, en el campo. Me pasé un mes jugando y disfrutando. Cuando regresé a casa, ya habían enterrado a mamá. Me hubiese gustado asistir al funeral. Nadie me llevó ni me explicó nada. Sólo veía caras tristes. Cuando crecí, me sentí muy culpable por habérmelo pasado tan bien mientras mi madre estaba

enferma, en sus últimos días.

b) Me ocultaron que mi abuela se había muerto. Me dijeron que se había ido de viaje «al pueblo, a buscar novio». Me pasé varios años enfadada con ella, pensando que me había abandonado. Cuando supe la verdad, siendo más mayor, me sentí muy culpable.

c) Durante la enfermedad de mi padre, nadie me explicó lo que pasaba. Después, mamá y él se marcharon; nos dijeron que estaban de viaje y nos quedamos con una tía. Unos días después, mi madre llamó por teléfono y me dijo: «Papá ha muerto». Siempre recordaré aquel momento. Me sentí muy solo y no entendía por qué.

d) Mi abuelo se suicidó en casa. Yo me di cuenta de que había pasado algo grave, pero nadie me explicaba nada. Sólo veía caras largas. Una tía que vino a pasar unos días me explicó con palabras sencillas lo que había ocurrido. Recuerdo que pude preguntarle muchas cosas. Después fuimos juntos al cementerio. Estuvimos allí varias veces hasta que ya no quise ir más. Siempre le estaré agradecida.

Las primeras experiencias de pérdida, ya sean leves (un traslado o la pérdida de un animal de compañía) o graves (una enfermedad, una separación o la muerte de un ser querido), son la base de aprendizaje en la que los adultos que nos cuidan nos transmiten el modelo que tienen para gestionar las emociones.

Seguramente, de pequeños, todos hemos vivido situaciones como las que hemos visto en los ejemplos, en versiones iguales o con matices. Como padres, también habremos actuado de alguna de esas maneras ante el dolor experimentado por nuestros hijos.

El problema en la expresión de la pena ante nuestra necesidad de consuelo radica en el uso de alguna de estas respuestas: negar, minimizar, reemplazar, ridiculizar o racionalizar (como en los ejemplos que hemos visto, excepto los d)).

Si los adultos que te acompañaron son como los que se describen en el apartado d) de cada uno de los casos, ¡puedes alegrarte!

Un niño puede vivir cualquier cosa siempre y cuando se le diga la verdad y se le permita compartir con sus seres queridos los sentimientos naturales que todos tenemos cuando sufrimos.

LAWRENCE L. LESHAN

Si te identificas más con el resto de apartados (a, b y c), puede que ahora tengas una pista de por qué afrontas algunas situaciones del siguiente modo:

- Cuando sientes dolor, no entiendes lo qué te pasa. No sabes reconocer tus emociones y esperas que alguien venga a tu rescate sin pedir ayuda.
- Te enfadas cuando vives una pérdida y descargas tu ira contra los demás: tu pareja, tus amigos o tus hijos.
- Te sientes víctima de la vida, consideras que es dura e injusta contigo. Te deprimes.
- Crees que demostrar el dolor no sirve de nada, que es un signo de debilidad. Te da vergüenza mostrar tu vulnerabilidad. Crees que cuando vives una pérdida debes tragarte el dolor, y que pedir ayuda es algo inútil.
- Tienes sensaciones extrañas; te repites que tienes que ser racional y que el tiempo lo cura todo. Y si eso no es suficiente para calmar tu angustia, te esfuerzas constantemente en distraer tu dolor o burlarlo comiendo, ocupando todas las horas con un montón de tareas, bebiendo o

aislándote.

Si vives alguna de estas situaciones, o varias de ellas a la vez, ya lo sabes: son formas de crear muros defensivos ante el sufrimiento natural por tus pérdidas, maneras que aprendiste de los adultos que te rodeaban cuando eras pequeño. Tu modelo de gestión del dolor es el que viste en tu familia, tu entorno social y tu colegio. Ahora lo tienes tan interiorizado que ya lo has hecho tuyo y forma parte de lo que denominamos *sistema de afrontamiento de protección en el proceso del duelo*.[\[14\]](#)

Este conjunto de respuestas ante el dolor se basa en una serie de creencias. Son, por decirlo de alguna manera, los cimientos de los muros de silencio, convicciones que hemos interiorizado pensando que eran verdades absolutas porque siempre las hemos vivido así, las hemos visto en las personas que nos rodean.[\[15\]](#)

Los mitos o *falsas creencias* más comunes en el proceso del duelo son:

1. El tiempo lo cura todo.
2. Expresar tu dolor te hace daño.
3. Expresar tu dolor hace daño a los demás.
4. Expresar dolor es una señal inadecuada.
5. El dolor debe ser expresado en la intimidad.

Mito 1. El tiempo lo cura todo

Vamos a ver dos historias reales de dos personas muy conocidas que perdieron a un ser querido en su infancia y su adolescencia. La religiosa y escritora franco-belga sor Emmanuelle (1908-2008) vio morir a su padre cuando tenía seis años. Évariste Galois (1811-1832), el gran matemático, tenía dieciocho años cuando su padre se suicidó. ¡Fíjate qué vivencias tan diferentes!

Cuando era pequeña, vi cómo se ahogaba mi padre. No pude hacer nada. Creo que aquella experiencia ha marcado mi vida; de hecho, mi vocación religiosa data de aquel día... Ahora tengo sesenta y dos años, y por fin mi comunidad me ha permitido viajar a Egipto, mi sueño: poder vivir entre los más pobres de los pobres. Vivo en una barraca diminuta de no más de tres metros cuadrados. Está sobre un depósito de basuras y tengo un saco a modo de colchón, una mesita y una silla. Por fin soy feliz. ¡Qué bonito volver a sentirse joven, levantarse a las cinco de la mañana y poder sonreír!

MADELEINE CINQUIN, SOR EMMANUELLE, *Memorias* [\[16\]](#)

¿Sabes qué te digo, amigo mío? ¿Sabes qué es lo que más echo en falta ahora mismo? Y sólo puedo confíartelo a ti, alguien a quien pueda querer, y querer sólo en espíritu. He perdido a mi padre y nada nunca lo podrá sustituir ni reemplazar, nada, ¿me oyes?

EVARISTE GALOIS, nota de su intento de suicidio

¿Las heridas se curan solas? Algunas sí, es verdad. Hay heridas que el propio cuerpo supera con el tiempo y con los procesos naturales de desinfección y cicatrización. Si fuese igual con el duelo, que es una herida emocional, sólo habría que suprimir la sintomatología, anestésicarla, sentarse y tener paciencia.

Pero hay heridas que se infectan y empeoran, invadiendo el cuerpo de la persona afectada. Otras cicatrizan, pero se quedan llenas de pus por dentro, de manera que en cualquier momento podría reactivarse la infección. Otras veces, alguna estructura interna (por ejemplo, un hueso) no se cura bien, y si no se regenera, la herida se cerrará y quedará mal curada para siempre. Existen numerosas experiencias del proceso del duelo en las que la infección no se ha curado bien, o hay huesos que no se han soldado como deberían porque no se recolocaron correctamente en su momento.

Veamos algunos ejemplos de heridas de duelo mal cicatrizadas:

Mi hermano perdió a su hija de diez años hace cinco. Aparentemente está bien, pero lo veo muy irritable. En el trabajo me dicen que está tenso y que salta a la mínima. Pero el duelo lo lleva bien; al menos no lo vemos triste ni habla del tema. Se distrae. Lo único es ese mal humor que tiene siempre. Antes no era así.

Tras la muerte de mi hijo, me dijeron que lo llevaba muy bien. Que el tiempo me ayudaría. Me hice la fuerte y decidimos no hablar del tema en casa. Han pasado ocho años. Un año después de lo ocurrido, mi marido y yo nos separamos. Mi hijo mayor no levanta cabeza, lo veo mal, y a mí me acaban de diagnosticar un cáncer.

Después de la muerte de mi madre, parecía que mi padre estaba bien. Se le veía triste, pero engañaba a su tristeza manteniéndose muy ocupado. Un año después le

dio un ataque al corazón.

Perdí a mi primera pareja cuando tenía veinticuatro años. Estábamos a punto de casarnos. Después me fui a vivir al extranjero. He viajado mucho. Ahora tengo cuarenta y cinco años, y sigo sola. No he vuelto a tener pareja; me han interesado otros hombres, pero no sé por qué, cuando parece que la cosa empieza a avanzar, yo lo dejo estar. A veces me pregunto si no tendrá algo que ver con la muerte de mi primer novio.

Éstos son cuatro ejemplos de casos en que el tiempo no ha sido suficiente para resolver el duelo, que se cronifica y acaba teniendo consecuencias graves (en algunos casos, devastadoras) para la vida relacional e íntima, y para la salud mental y física.

Tu duelo no se cura solo con el tiempo; sino que depende de lo que tú hagas con ese tiempo.

Mito 2. Expresar el dolor te hace daño

El médico acababa de darme la terrible noticia, así, de golpe. Me puse fatal, lloraba y creo que gemía a un volumen un poco alto. El médico estaba visiblemente apurado; entonces me dijo que la enfermera me daría algo. Cuando ella me acercó el vaso con una pastilla, le pregunté: «¿Qué es eso?». «Un vólum, se sentirá mejor.» No lo entendí, estaba muy enfadada y le dije: «Désele al médico, me parece que lo necesita; si él se lo toma mientras yo lloro la muerte de mi hija, lo ayudará a soportar mis lágrimas».

Suspirar, llorar o gemir no son actos autolíticos, son la manera natural de expresar la aflicción. Es posible que después te sientas cansado y frágil, pero también habrás aligerado el peso de tu dolor. No existe ninguna prueba de que llorar haga daño. La doctora E. Kirkley Best, experta en acompañar a padres que han perdido a sus hijos durante el parto (pérdidas perinatales), afirma que «las lágrimas de los padres sólo representan un peligro para las emociones de los médicos».[17]

Hace veinte años que escucho a personas en proceso de duelo, he visto llorar a miles de personas, y todas, absolutamente todas, dejan de hacerlo pasado un rato. La sensación del que escucha puede resultar incómoda porque se siente impotente por no poder hacer nada. Pero cuando aceptamos que simplemente con nuestra presencia ya estamos ayudando, y descubrimos cómo nuestra presencia silenciosa y afectuosa es curativa en sí misma, entonces resulta más fácil acompañar y aprendemos a confiar en las bondades del proceso natural humano que es compartir la pena.

En ocasiones, la persona que llora piensa que se volverá loca.

Nadie se vuelve loco por mostrar aflicción. Lo que puede hacer que alguien se vuelva loco es no tener la posibilidad de mostrar aflicción.

La función de las lágrimas y el llanto

Cuando afrontamos una pérdida o una situación de estrés muy intensa, llorar es una reacción universal, una capacidad estrictamente humana que ha sobrevivido y se ha vuelto más sofisticada en la evolución de nuestra especie por alguna razón importante. Los estudios realizados por el Dr. Frey[18] sobre la composición química de las lágrimas (las que van asociadas a una emoción, no las que se nos caen al cortar cebolla o se nos mete algo en el ojo) revelan que éstas contienen hormonas del estrés (entre otras, la prolactina). Estas hormonas preparan al organismo ante una situación de amenaza para poder organizar los recursos personales de manera más eficaz. Nos ayudan a reaccionar adecuadamente, a vigilar, a huir o afrontar la situación con más capacidades, o bien a tomar una decisión rápida que nos salve la vida. La respuesta de descarga interna de una sobredosis de hormonas del estrés facilita ese proceso, pero al finalizar la situación de amenaza, el cuerpo que ha producido un exceso de esas hormonas, necesita un mecanismo para liberarlas, y ese mecanismo es el llanto. Hoy se sabe que estas hormonas mantenidas en el cuerpo a la larga son tóxicas. Las personas sometidas a un estrés sostenido pueden acabar padeciendo problemas fisiológicos y mentales graves. En general, las mujeres producen niveles más altos de prolactina, por ejemplo estas

aumentan especialmente durante el embarazo. Según los expertos, eso estaría en la base de por qué en general les es más fácil llorar, y todavía más durante el embarazo.

Llorar no tiene efectos secundarios adversos, todo lo contrario: libera el exceso de tensión, baja la presión sanguínea, produce distensión muscular, y tiene un efecto sedante y antidepressivo. Después de llorar, de forma natural, la mayoría de las personas afirma que se siente mejor. Además, las lágrimas suavizan la piel y mitigan las arrugas del rostro. Es cierto que los ojos se enrojecen y te afean el rostro, ¡sobre todo con el maquillaje! Sin embargo, si descansas después, al día siguiente notarás que te has sometido a un tratamiento de belleza natural. No llorar aumenta la tensión muscular y el nivel de estrés, y puede acabar generando problemas vasculares por el aumento de la presión sanguínea.

Llorar también tiene una función social: es una manera de pedir ayuda. Cuando mostramos nuestra tristeza, las personas de nuestro alrededor nos ofrecen su apoyo, nos preguntan si necesitamos algo. Ver que alguien llora invita a la compasión y alerta a la comunidad de que uno de sus miembros necesita ayuda. ¿Qué ocurriría si un bebé se perdiese en una ciudad y no llorase? El llanto es la manera que tiene el niño de restablecer la vinculación con los adultos y de expresar un malestar para el que todavía no dispone de palabras.

Para los niños, llorar es una manera de pedir ayuda física y emocional; no saben llorar solos. Paradójicamente, cuando adquirimos la habilidad de inhibir el llanto, los adultos acabamos llorando en la intimidad. De este modo, perdemos la función social y sólo nos queda la de descarga.

Llorar es la manera que tenemos las personas de mostrar nuestra humanidad; de decir, de mostrar que hemos amado y seguimos amando.

Otra función del llanto es la que describiremos en el capítulo 8 cuando hablemos de la importancia que tienen los recuerdos. Si bien es cierto que llorar nubla nuestra visión de lo externo, a la vez la expresión del llanto tiene la cualidad de disipar el velo de nuestro mundo interior. Las lágrimas son portadoras de mensajes esenciales para nuestro duelo.

NOTAS DEL TERAPEUTA.

Las funciones del llanto

El llanto, como descarga de lágrimas, es un proceso fisiológico de liberación del exceso de hormonas responsables del estrés (ACTH, prolactina).

Funciones fisiológicas:

- Liberar tensión.
- Bajar la presión sanguínea.
- Favorecer la relajación muscular.
- Favorecer un efecto sedante y antidepressivo.
- Mejorar el estado de ánimo.

Funciones sociales de comunicación:

- Pedir ayuda física y emocional en momentos de estrés o sufrimiento de una forma no verbal.
- Responder al dolor del otro mostrando empatía.

Función emocional:

- Elaborar la pérdida y darle significado.

Mito 3. Expresar tu dolor hace daño a los demás

Cuando mi hijo me ve llorar, siempre me dice: «Mamá, no llores, ¿no ves que te haces daño? Hazlo por nosotros». Tengo que encerrarme en la habitación para que no me vea.

Cuando estás en proceso de duelo y muestras tu tristeza, pena o añoranza, despiertas emociones en las personas que te rodean. «¡Nos haces llorar!», dicen. Sería bueno poder responder: «Sí, claro, no pasa nada, podemos llorar juntos si quieres». Seguramente, desde el respeto y el miedo a hacer daño, lo que haces es callar, hacer de tripas corazón y reprimir el dolor. La tristeza queda sepultada en tu corazón.

Empatizar con el dolor de una persona es natural y forma parte de la experiencia de relacionarnos y compartir emociones sobre lo que nos ocurre. No ocultar nuestra pena al escuchar a alguien que nos habla de su duelo es bueno. Transmitimos que nos afecta, que lo sentimos, que amamos, que es importante para nosotros y que nos impacta lo que comparte con nosotros.

Esa emoción tiene que ver frecuentemente con las pérdidas de quien escucha, ; se despiertan en nosotros las experiencias propias que todavía nos conmueven. Es curioso observar cómo en los velatorios o después de un funeral, los asistentes acaban hablando de sus duelos en lugar de consolar a la familia. «Cuando se murió mi...» Cada persona cuenta sus experiencias. Las lágrimas de los demás conectan con las nuestras, con las que no hemos derramado todavía, y podemos interpretar esa experiencia como una amenaza o como una oportunidad.

Las lágrimas de los demás conectan con las nuestras, con las que no hemos derramado.

Cuando somos capaces de compartir nuestra pena por unos momentos, en silencio o abrazados, expresamos que somos personas en proceso de duelo y que a pesar del dolor podemos apoyarnos mutuamente.

Tengo dieciocho años y hace seis meses que perdí a mi madre. Soy hija única, así que mi padre y yo nos hemos quedado solos en casa. Cuando llego cenamos juntos, estamos cansados y hablamos de trivialidades; fingimos que no ha pasado nada, nunca hablamos de ella. Después de cenar nos encerramos en nuestras respectivas habitaciones. Me duermo llorando, abrazada a la almohada, y muchas veces lo oigo llorar a él también.

Debemos hacer que nuestro hogar sea un espacio donde podamos expresar alegría y buen humor, pero también tristeza y duelo. Nuestro desafío como padres consiste en enseñar a nuestros hijos que es bueno mostrar los sentimientos y que no debemos avergonzarnos de esas respuestas naturales que experimentamos ante las situaciones de pérdida. De ese modo, al hacerse mayores tendrán la capacidad de estar en intimidad en sus relaciones, de relacionarse con otras personas desde el corazón, desde la realidad de la condición humana. La vida tendrá

para ellos más intensidad y profundidad, y las relaciones resultarán mucho más satisfactorias.

Sin la capacidad de emocionarnos no podemos estar en intimidad. Sin intimidad no podemos disfrutar de relaciones profundas.

NOTAS DEL TERAPEUTA.

Los niños y la expresión de dolor de sus adultos de referencia

La afirmación de que compartir nuestro dolor no hace daño a los demás tiene una excepción: hacerlo intensamente delante de un niño o de una persona con discapacidad o alteraciones psíquicas puede afectarlos negativamente. Los padres en proceso de duelo deben encontrar el punto justo, cosa que no siempre es fácil, entre expresar lo que sienten porque es natural y humano (ofreciendo a sus hijos un modelo de cómo gestionan los adultos el dolor) y a la vez no mostrar un nivel de dolor excesivo que haga que desborde al niño, que le haga sentirse en peligro o desprotegido, o que le haga pensar que es el responsable de ese sufrimiento.

La pena que sienten los padres, deben mostrarla en momentos concretos, sin alterar gravemente el día a día, y tienen que hacerlo de manera que enseñe al niño que pueden sentir tristeza pero que es o no les impide seguir siendo los responsables de la estructura y de las tareas diarias de cuidados y de mostrar afecto y seguridad hacia los otros miembros de la familia.

Podemos detectar que un niño vive manifestaciones de dolor excesivas en su entorno cuando muestra conductas como estas:

- Quiere «rescatar» a los adultos, es decir, quiere ocuparse de aspectos materiales y/o afectivos que no le corresponden por su edad. El niño intenta «hacer de adulto», asume responsabilidades por encima de su edad, vigila a los padres constantemente para que no se desborden e intenta consolarlos.

- Hace el papel de «niño bueno» para no preocupar más a sus padres: la niña adaptada que empieza a portarse bien para que los padres se sientan mejor, por ejemplo. Muchos niños se sienten culpables por lo que ha pasado, y esa respuesta de «practicar la bondad» puede ser una señal...

- Dice la *palabra mágica*. El niño aprende rápidamente que si nombra al hermano, al padre o al abuelo fallecidos, el adulto de referencia dejará de hacer lo que esté haciendo e irá a consolarlo. El nombre en cuestión se convierte en una palabra mágica que no tiene nada que ver con su duelo sino con la necesidad de pedir la atención que necesita.

Es importante que los padres estén atentos a esas conductas y a otras que denotan dificultades en los niños. Lo mejor que pueden hacer unos padres en proceso de duelo por sus hijos es pedir ayuda para ellos mismos. Mediante la experiencia de recibir ayuda podrán obtener del terapeuta experto numerosas instrucciones, consejos y aclaraciones sobre cómo reaccionar ante esas señales a fin de atender las necesidades afectivas de sus

hijos, sin descuidar las propias.

Mito 4. Expresar tu dolor es una señal de inadecuación

Empecemos con dos historias:

- Hoy, Luis ha vuelto al trabajo. Es su primer día allí después de la muerte de su mujer. ¡Se ve que lo lleva muy bien! ¡Es admirable! Se le veía contenido, haciendo esfuerzos para no decaer. No ha dicho ni una palabra. ¡Qué fortaleza! Ha trabajado mucho y no ha derramado ni una lágrima. No sabíamos qué decirle y hemos optado por no acercarnos.

- Ramón ha vuelto hoy al trabajo. Es su primer día después de la muerte de su mujer. Estaba triste y se ha emocionado mucho al vernos. Ha querido estar con nosotros y compartir sus sentimientos con todos, especialmente con los más allegados. Ha hablado de cómo fueron los últimos días. Después nos ha dado las gracias por haberle escuchado y nos hemos abrazado. No hemos trabajado mucho, la verdad, y hemos acabado todos emocionados con él. Ha sido triste, pero bonito a la vez.

Es posible que tengamos que modificar nuestra idea de qué significa ser valiente. Tendríamos que plantearnos la posibilidad de que la persona valiente no es aquella que oculta el sufrimiento, sino la que tiene el valor de compartirlo. Disponer de recursos durante un proceso de duelo significa que eres capaz de mostrar tus emociones cuando es necesario y de contenerlas cuando la situación lo requiere. Mostrarse frágil y vulnerable no significa que no estés bien, igual que mostrarse fuerte e inexpresivo no quiere decir que estés bien.

La persona valiente no es la que oculta el sufrimiento, sino la que tiene el valor de compartirlo.

¿La persona racional es la fuerte? ¿Acaso expresar emociones es un signo de debilidad, de inmadurez? ¿Lo lleva muy bien porque no expresa nada? ¿Qué significa *estar bien* cuando ha muerto un ser querido? ¿Actuar como si nada hubiese pasado? ¿Es eso lo que se espera en un duelo?

Los expertos decimos que la persona que a nuestro entender hace el mejor duelo es la que su familia considera que no lleva bien el duelo porque le ven fatal.

Con frecuencia, en una familia en proceso de duelo, la persona que lo lleva de manera más saludable es la que la familia identifica como la que está peor.

JOAN BORYSENKO

Las personas que acuden a los grupos de apoyo a pedir ayuda, en algunos casos, reciben críticas de sus familiares. «No sé qué vas a hacer allí, a escuchar penas. ¿No tienes suficiente con las tuyas? No te hace ningún bien.» Por suerte, no siempre es así. Muchas familias animan a pedir ayuda a sus miembros más afectados, y he conocido a muchos padres, hombres, que hacían el duelo a través de sus esposas: las esperaban en casa y ellas les hacían un resumen de lo que habían aprendido en el grupo de apoyo.

Mito 5. El dolor debe ser expresado en la intimidad

La pérdida de mi hijo asustaba a algunos conocidos. Pasadas las primeras semanas, veía cómo se alejaban. Supongo que no sabían cómo reaccionar, cómo encontrar las palabras adecuadas. Pero yo puedo decir que fui muy afortunada. Durante el primer año, los amigos de Jordi venían a casa a menudo y me regalaban días memorables. Solían venir en grupos de tres o cuatro, sus amigos de toda la vida. Me encantaba cuando compartían sus recuerdos más preciados, aquellos que eran especiales para ellos, cuando me explicaban alguna historia de Jordi totalmente desconocida para mí, me hacían descubrir una parte de él que yo no conocía. Me hacían llorar y sentirme cerca de él, como si el amor de los que lo querían me llegase a mí. No eran visitas llenas de tópicos ni hechas desde las formas porque «es lo que hay que hacer». Reconozco que antes yo misma habría pensado que era horrible recordar cosas dolorosas, como poner sal en una herida. Pero hoy sé que no es así. Todavía hoy, pasados tantos años, cuando me visitan por su cumpleaños es como un regalo muy preciado que agradezco. Y el dolor que siento al ver que se van haciendo mayores y que todavía lo recuerdan siempre se mezcla con sentimientos de amor y gratitud.

En *Una pena en observación*, un breve y maravilloso libro autobiográfico de C. S. Lewis, [19] el autor describe la experiencia de la pérdida de su esposa y afirma que tal vez deberíamos juntar en un mismo recinto a las personas en proceso de duelo para que no molesten. Son un estorbo para los demás porque la gente no sabe cómo tiene que reaccionar ante su dolor. De ahí viene esa idea de que hay que llevar el duelo en la intimidad. Es cierto que muchas veces la persona en proceso de duelo pide estar a solas con su dolor y lo necesita: y que la introspección y el aislamiento son elementos necesarios en el proceso de recuperación. Pero también es muy cierto que los seres humanos necesitamos a los demás para aliviar el sufrimiento y darle sentido. El duelo es algo que se vive en relación.

Según los estudios sobre el duelo, quienes realizan bien el proceso, quienes se recuperan mejor, son aquellas personas que tienen a otras con las que compartir, los que cuentan con el apoyo de los amigos y la familia a pesar del tiempo que haya pasado, [20] a los que nadie «da el alta» antes de tiempo. Cuentan con el apoyo de personas a las que no les da miedo escuchar, que no tienen prisa, que no te interrumpen, que no tienen miedo de tus emociones... Si tienes una persona así a tu lado o cerca, no dudes en pedirle ayuda. Disponer de un tiempo para compartir tus sentimientos, sean los que sean, de un espacio de escucha sensible, es totalmente indispensable cuando estás en proceso de duelo. Las personas que no tienen a nadie con quien compartir su experiencia, sus preocupaciones, fantasías, miedos o ansiedades, son las que tienen más probabilidades de acabar haciendo un duelo complicado que puede acabar en una depresión.

Sabemos también que los padres y las madres en proceso de duelo por la pérdida de un hijo mejoran cuando comparten lo ocurrido y no intentan hacerse los valientes entre ellos. Paradójicamente, los intentos de proteger a la pareja disimulando el dolor y evitando todo lo que se refiere a la pérdida no hacen más que alargar e intensificar los síntomas del duelo de los dos. [21]

Creí que mi quehacer desde el momento en que nuestra hija falleció era atender a mi mujer. Ahora, después de cuatro años, me ha pillado por sorpresa una especie de grito interior que dice «no he podido llorar la muerte de mi hija», cosa que ha hecho que me derrumbara. No puedo responsabilizarla a ella, sino al hecho que no he sabido gestionar lo que ha pasado para que no nos hiciera daño ni a ella ni a mí. El duelo que no he vivido ahora me pesa y sé que debo hacer algo. Y si hay un responsable, he sido yo por mi forma de ser y por no comunicarme ni lo suficiente ni como debiera haberlo hecho.

Las personas somos los seres vivos que forjamos los vínculos sociales más complejos, los que tenemos más capacidad para sentir emociones y los que podemos expresar el dolor de manera más sofisticada cuando esos vínculos se ven amenazados o se rompen. Estas habilidades han perdurado a lo largo de la evolución de nuestra especie y, sin lugar a dudas, tienen una función adaptativa de supervivencia. La dimensión relacional del duelo, expresada en la necesidad de compartirlo, es tan importante (o más) como la dimensión subjetiva. Somos seres sociales: necesitamos amor, afecto, consuelo, reconocimiento y aceptación de los otros para poder crecer, madurar y vivir con plenitud. No reconocer y no saber expresar la aflicción natural ante las pérdidas y los traumas de la vida se convierte en una especie de acto contra natura, una negación de lo que es más intrínsecamente humano, y provoca que, por una lado, perdamos la oportunidad de tener las necesidades afectivas cubiertas y, por otro lado, hircamos los sentimientos de los demás. Es evidente que no podemos forzar a nadie a expresar aquello que no puede, y que las personas necesitan un tiempo para poder compartir. Cuanto más traumáticas son las experiencias, más tiempo necesitamos para digerirlas. Con el tiempo, sin embargo, integrar la vivencia del duelo pasa necesariamente por verbalizarla y compartirla con los demás.

El duelo es una herida provocada por la falta de relación, que sólo se puede curar dentro de otras relaciones.

Cuidar de uno mismo: momentos iniciales

Tienes por delante un viaje importante: imagina que vas a subir a la cima de una montaña. Es la primera vez que subes y no sabes muy bien qué te encontrarás. Desconoces el tiempo que hará, ya que las previsiones son completamente inciertas y debes ir preparado. Puede que tengas que entrenarte previamente durante un tiempo, además de disponer del material adecuado para las diferentes situaciones a las que podrías enfrentarte. Tendrás que afrontar retos físicos y emocionales, y probablemente también materiales. Y debes hacerles frente a tu ritmo, poco a poco. También sabes que en algún momento tendrás que parar y descansar, y que puedes darte unos días de permiso a mitad de camino para recuperar fuerzas.

Es importante que te mantengas sano, aunque una parte de ti, probablemente, sienta que quieres morirte. Vivir la ausencia de un ser querido es una experiencia que puede dejarte exhausto: pierdes la vitalidad, la energía, la alegría. ¡Es devastador! Si no te cuidas, añadirás un problema a tu duelo.

Para focalizar la idea de cuidar de uno mismo, es útil distinguir las cuatro dimensiones de la experiencia, la física, la emocional-relacional, la cognitiva-mental y la espiritual.

Casi siempre pregunto a las personas a las que acompaño: «¿Cómo te estás cuidando en cada uno de estos aspectos? ¿Qué estás haciendo para dañar o mejorar estas áreas de tu vida ahora mismo?».

Normalmente, recomendamos que cada persona haga como mínimo una cosa para cuidar cada nivel, tener una muleta para cada área, por pequeña que sea. Cuando estamos en proceso de duelo, tenemos que ocuparnos de nuestro cuerpo físico, de nuestra dimensión emocional-relacional, de la parte mental-intelectual y de nuestra vida interior, espiritual o transpersonal.

A continuación describiremos detalladamente las cuatro dimensiones con ejemplos de prácticas que te pueden ayudar en los primeros momentos del duelo. Puedes añadir tus propias ideas. Este capítulo de recomendaciones está pensado para las personas que se encuentran al principio del camino. En el capítulo 7 daremos más consejos para quienes estén en fases más avanzadas del duelo.

La dimensión física

En los momentos iniciales, la parte más afectada es la física, corporal y somática. La sensación que tienes es como si te acabasen de dar un golpe fuerte y todavía estás en estado de choque y te encuentras como anonadado. Posiblemente te sientes agotado, con ganas de abandonarte, te duele todo, las articulaciones te crujen o sientes pesadez al caminar. No tienes ganas de comer o tienes demasiadas. Desearías abandonarlo todo y no cuidar tu imagen. No descansas, tienes insomnio, tal vez sientes una agitación constante y no paras de hacer cosas. O todo lo contrario: no haces nada; sencillamente, te pasarías la mayor parte del día en el sofá o en la cama. ¡Es como si no controlases tu cuerpo! Y no sabes por qué: algunos días tienes energía y te sientes valiente, y otros te supone un gran esfuerzo levantarte de la cama. Tu cuerpo te dice cosas que no sabes interpretar ni gestionar.

Estás en medio de la tormenta, y más que preocuparte del rumbo que tomará el barco, lo fundamental es que aguantes el empuje de las olas. Por eso te hace falta resistencia física. Recuerda que el cuerpo es la casa de tus emociones y tus pensamientos, lo que gobierna tus actos. Si no funciona, todo lo demás falla. Cuidar el cuerpo es una tarea prioritaria cuando afrontamos pérdidas, crisis o cambios importantes en nuestra vida.

Los primeros síntomas de duelo, especialmente si la pérdida ha sido traumática, te llevan a alejarte de tu cuerpo, como en un intento de no estar presente, de distanciarte del dolor que sientes. Todo aquello que te sirva para tomar consciencia de tu cuerpo, físico (cuidar de tu salud, comer, descansar, hacer ejercicio, cuidar tu imagen) te ayudará en estos primeros momentos y facilitará que puedas autorregularte mejor.

Por eso, todo lo que tiene que ver con el cuerpo resulta esencial en esta etapa. A continuación te propongo algunas ideas.

Desacelera tu ritmo

El primer consejo es que bajes el ritmo. Ya no hay prisa. Ir más despacio te ayudará a no desconectarte de ti mismo, a mantener la conciencia arraigada en tu cuerpo. Para poder bajar el ritmo, primero tienes que desacelerar la respiración. Tómate un momento cada día para tomar conciencia de tu respiración. En cualquier momento, sobre todo si te sientes agitado, frena un momento y presta atención. Respira lentamente; nota cómo coges aire y expúlsalo muy poco a poco. Si repites esto unos minutos cada día, observarás que los latidos de tu corazón también bajan el ritmo. Es posible que en un primer momento ocurra todo lo contrario, pero si llegas a tres minutos notarás la diferencia. Haz la prueba.

Dedica un tiempo a descansar entre los quehaceres. Organízate para tener tiempo y poder hacerlo todo con más calma. Ir con prisas es una manera de no vivir la realidad del momento presente: hablar deprisa, llenar la agenda de tareas, estar estresado permanentemente.

No tener tiempo para los amigos, para uno mismo, para la intimidad y los recuerdos... Tenemos que aprender a bajar el ritmo y a estar más presentes en cada momento. El duelo puede ayudarnos a conectar con las cosas sencillas de la vida, las que dan sentido al día a día, pero para eso tenemos que estar atentos.

No quieras ir deprisa en el duelo, el único lugar al que tienes que llegar es a ti mismo.

Programa tu agenda con tiempo para ti mismo y para los tuyos

Y también para vivir tu duelo. Es posible que tengas que dejar de hacer algunas de las cosas que antes hacías, al menos durante una temporada. Es como estar convaleciente; se necesita un período para cuidarse. Ten en cuenta que en este momento disponer de tiempo libre para ti es tan imprescindible como comer, respirar o asistir a una reunión de trabajo. De hecho, puedes considerar que ése es el tiempo que dedicas cada semana a reunirte contigo mismo.

En estos momentos de tu duelo, seguramente te ayudará programar las ocupaciones del día. Piensa si te va bien algún tipo de horario: la rutina te aportará estructura. Tienes que programar momentos de descanso, de distracción y para estar contigo mismo en tu duelo, también para tus seres queridos y tus amigos.

No seas rígido; si no te ves con ánimos, puedes prescindir de esa programación. A muchas personas les ayuda saber lo que tienen que hacer al día siguiente. Resulta especialmente necesario cuando llegan los fines de semana. Es cierto que hay que dejar espacio para la improvisación, no obstante, cuando uno se encuentra en los momentos iniciales del duelo, resulta difícil prever cómo se sentirá en cada momento y tener una especie de guía puede ser muy útil.

Asistir a terapia me ha ayudado a organizar mi tiempo de manera que pueda estar más disponible para mis otros hijos. Ahora, con todo lo que hablamos en las sesiones, veo que tengo que parcelar mi dolor y colocarlo en compartimentos para que no afecte a la relación con mis hijos y con mi marido. Me ha sido de gran ayuda incluir en la agenda el tiempo que dedico a mi hijo mayor, a mi duelo: las visitas semanales al cementerio; la terapia, en la que puedo hablar de él y de mí; el breve lapso que le dedico cada día cuando me acuesto... El resto del tiempo lo tengo más libre y con más control sobre mis emociones. Aunque todavía me desbordo a veces, me siento mejor así.

Estructura el tiempo con tanta antelación como puedas: organízate el día, cómo te cuidarás y cómo cuidarás a las personas que te rodean.

Practica ejercicio con frecuencia

Seguramente, sabes distinguir entre estar agotado y estar desanimado. Podemos estar cansados después de hacer un esfuerzo físico intenso, pero ese cansancio va acompañado de un estado anímico positivo. Hacer ejercicio con frecuencia te ayudará a dormir mejor, a mantener las articulaciones en movimiento y a regular tu estado de ánimo.

El deporte es el antidepresivo natural más importante de que dispone el ser humano. Hacer ejercicio incrementa las endorfinas y el nivel de serotonina y produce, por tanto, una sensación de bienestar, además ayuda a dormir y aporta energía. Es un antídoto contra la depresión.

Caminar es una buena manera de estar en forma: hay muchas personas en proceso de duelo que quedan para caminar juntas regularmente. Además, la exposición al sol también resulta beneficiosa, como se ha demostrado con los síntomas de la depresión. En estos momentos es muy recomendable el contacto con el exterior; la naturaleza, sutilmente, nos ayuda a percibir

los ciclos de la vida, nos conecta con el universo y con el sentido de trascendencia. Las personas que tienen perro tienen suerte: la mascota las obliga a salir todos los días.

Bernard Ollivier —periodista y escritor francés— perdió a su mujer cuando ésta tenía cincuenta y un años. Después de considerar muy seriamente la posibilidad de suicidarse, decidió emprender el camino de Santiago para reflexionar y decidir qué sentido podía darle a lo que había ocurrido. La experiencia fue tan transformadora que decidió vivir y dedicarse a caminar... y a escribir sobre su experiencia. «La mejor manera de conocer el mundo es caminando, los mejores museos de un país son sus caminos y las personas que los utilizan...». Con los derechos de autor de las publicaciones sobre sus viajes por el mundo fundó una asociación para la reinserción de adolescentes con problemas graves a través de las caminatas.

[\[22\]](#)

Al hacer ejercicio, debes intentar que incluya movimientos de brazos y de los músculos pectorales: estar triste hace que tiendan a contraerse. Una buena manera de combatir el arqueamiento de la espalda es practicar natación, caminar moviendo los brazos o hacer algunos estiramientos de vez en cuando.

¡Debes tener tu cuerpo a punto para la gran marcha que te espera! Si ves que te cuesta, queda con alguien para hacerlo juntos. A veces, hacer deporte con otra persona ayuda: cuando uno siente pereza, el otro sirve de contrapunto. Si tu nivel de energía es demasiado bajo incluso para caminar, hazte unos masajes suaves de vez en cuando hasta que recuperes un nivel mínimo de energía. Es posible que los masajes te conecten con la tristeza: no te preocupes, es normal que tu cuerpo reaccione ante el contacto físico. Las personas en duelo suelen recibir muy poco contacto.

No dejes de hacer algo físico: tus emociones, tu intelecto, tus capacidades, dependen del cuerpo en el que vives. Tenga la edad que tengas, no descuides tu cuerpo. Es posible que tus dificultades para cuidarte tengan relación con el hecho que te sientes muy enfadado, o muy culpable. Puede ocurrir que interiormente (de manera más o menos consciente) desees morir, y por eso no encuentras aliciente en practicar una actividad física: estás demasiado decaído. En ese caso, es necesario que busques ayuda. Existen muchas maneras de dejarse morir en vida por un duelo no resuelto, y no cuidar tu cuerpo es una de ellas.

Haz una buena dieta, evita las grasas

Comer de manera sana es un buen método de cuidar tu cuerpo. Es posible que te sientas tentado a comer más alimentos grasos o con proteínas, o pasarte a los congelados y los precocinados. Toma alimentos frescos; cocinar también es una buena manera de cuidarte. Busca recetas fáciles o cocina con algún amigo.

Algunas personas ganan peso durante el primer año. Comer abundantemente es una manera de combatir la ansiedad. Las digestiones pesadas requieren un extra de sangre en el estómago, lo que genera una sensación de alivio de la angustia... ¡al menos mientras dura la digestión! Pero después viene el bajón. La digestión de alimentos, cuando se ha vivido una experiencia estresante, cuesta más. También es necesario controlar el exceso de azúcar, que eleva el riesgo de que surjan síntomas de ansiedad.

Otras personas pierden el apetito. Si es tu caso, intenta saciar tu poca hambre con comida sana. La dieta mediterránea se considera muy apropiada para una buena salud mental y física. Las dietas ricas en verduras, frutas y cereales integrales aumentan los niveles de serotonina en

el cerebro. Come de manera regular, con alimentos saludables, a ser posible preparados en casa. Estas pequeñas cosas del día a día te ayudarán a vivir el presente a la vez que mejoran tu salud. A la larga, no comer bien aumenta la irritabilidad y te quita energía.

Duerme bien

La calidad y la cantidad de sueño influyen en la química del cerebro. Dormir es necesario para el cuerpo y para la mente, es la forma natural de restaurar el equilibrio del cuerpo, y es vital cuando se ha vivido una situación de gran emotividad. El insomnio es un síntoma frecuente del duelo en sus primeras fases, y es necesario tratarlo. Existen maneras naturales de restaurar el sueño cuidando los hábitos: por ejemplo, puedes relajarte un poco antes de meterte en la cama tomando una infusión relajante, un baño caliente o unos minutos en silencio con una música suave también pueden ayudarte. Lo que puede dificultar todavía más el sueño es ver la televisión a última hora, antes de dormir: es preciso evitar el televisor en el dormitorio, que es un espacio únicamente para dormir y relajarse. Intenta regularizar la hora de acostarte y la de levantarte, cada día a la misma hora, te ayudará tener una rutina.

Si estas recomendaciones no funcionan, tendrás que buscar ayuda profesional. Dormir es imprescindible para afrontar el día a día. En ciertos casos será necesaria la ayuda médica, siempre con la previsión de que sea a corto plazo, algo temporal.

Deja de fumar

Si fumas, lo más posible es que el duelo acentúe el hábito. Pero fumar no resolverá tu dolor. En ocasiones, fumar es una manera de castigar el cuerpo por lo que ha ocurrido. Intenta ser consciente de en qué momentos sientes la necesidad de fumar y analiza un poco para poder identificar cuáles son las sensaciones incómodas que necesitas aliviar. Puede ser un buen comienzo para dejar este hábito. Podrías aprovechar lo que te ha pasado para hacer algo con tu adicción al tabaco.

Por suerte, actualmente existen diversos tratamientos muy eficaces que facilitan el proceso de deshabituación. Busca ayuda especializada.

Tus emociones y tus relaciones

Hemos hablado de la parte física del duelo. La parte emocional está muy ligada a ésta, el conjunto de sentimientos que despierta la pérdida y que están estrechamente ligados a nuestra vida relacional.

En los momentos iniciales del proceso de duelo, es posible que sientas una mezcla de emociones: tristeza, añoranza, desesperanza, ira, rabia, miedo y angustia. Todas estas emociones tienen efectos sobre tus relaciones: es posible que evites a ciertas personas y a otras no te atreves ni a acercarte, aunque te gustaría pedirles ayuda. Es posible que necesites aislarte, y el hecho de tener que relacionarte se te hace cuesta arriba, no le encuentras sentido. Te levantas por la mañana y, tal vez, ya te sientes invadido por la tristeza. ¿Cómo vas a superar el día?

Veamos a continuación algunas cosas que te ayudarán en la dimensión emocional y social del duelo.

Haz una lista de amigos para emergencias

Piensa en las personas que saben estar contigo y con las que te sientes cómodo. Ahora no necesitas a nadie que te dé consejos ni charlas inútiles. Agradecerás la compañía de amigos tranquilos, serenos, con los que sientes que te puedes apoyar en esos momentos en que te parece que pierdes la cabeza, que no se asustarán por tus reacciones y que sabrán escuchar si es lo que necesitas, hacerte hablar cuando lo desees y permanecer callados cuando lo que quieras es silencio. Deja que te cuiden. Seguramente, no recordarás sus palabras, pero sí su compañía. Reconfortate con su presencia.

Seguro que podrás hacer una lista mirando a tu alrededor con las personas que saben escucharte, que están disponibles para ti y a las que puedes llamar en momentos de decaimiento o preocupación. Aunque haya mucha gente que nos quiere, la lista de las «personas que escuchan» no suele ser muy larga. No todo el mundo sabe decir la palabra adecuada o guardar silencio mientras tú expresas una emoción incómoda. De hecho, lo más habitual es que en esos momentos sientas que no te entienden. Es posible que cuando redactes la lista sólo se te ocurran tres o cuatro personas: es suficiente. Pídeles ayuda y pídeles si las puedes llamar en los momentos de bajón; llama cuando las necesites, no dejes que te domine el aislamiento. Tienes que aceptar el riesgo que la persona elegida no esté disponible en ese momento; te devolverá la llamada más tarde. La gente que te quiere estará encantada de echarte una mano.

En ocasiones, es preciso explicarles lo que te ayuda y lo que no. Hay momentos en que lo único que necesitas es un hombro amigo para llorar en silencio; en otros momentos necesitarás a alguien que te contagie su alegría y sus ganas de vivir, o que te obligue a ponerte en marcha y a moverte con alguna actividad física.

Puedes tener una persona diferente para distintos estados emocionales: ¡recurre a ellas! ¡Y escoge bien! Cada amigo tiene sus cualidades y está ahí para ayudarte si tienes la valentía de pedirlo. Te sorprenderá la cantidad de personas que tienen ganas de hacer algo por ti. Y también te sorprenderá que, en ocasiones, la lista de amigos de emergencia no está compuesta por la gente que habrías imaginado: descubrir nuevas amistades forma parte de las cosas buenas del duelo.

Habla de tu situación con tus compañeros de trabajo

Es importante que además de hablar sobre tu estado con la gente de tu entorno, lo hagas con los compañeros de trabajo. Adviérteles que tendrás días buenos y malos, y explícales qué te puede ser de ayuda y qué no. Saben que has sufrido una pérdida, y si no dices nada lo más seguro es que, por prudencia, tampoco te digan nada. Y eso te podría hacer sentir mal.

Habrás días que necesitarás que no te digan nada, y el trabajo será una distracción momentánea. Otros días, en cambio, no podrás concentrarte, y tener a mano a alguien que te escuche y sea sensible a tu estado te ayudará a sentirte mejor.

El primer día de trabajo después de la pérdida suele ser particularmente duro. Pide a alguien de confianza que te espere en la puerta; te ayudará entrar acompañado.

La dimensión cognitiva y mental

Las crisis también afectan a nuestra capacidad mental: podemos sentir confusión durante un tiempo, sentirnos incapaces de leer o de seguir un curso de reciclaje en el trabajo. Es posible que al principio te cueste incluso leer el periódico. La confusión y la sensación de perder la cabeza son normales. Algunos adolescentes pierden el curso escolar: el hecho de estar desbordados por las emociones les impide pensar y concentrarse. Sin embargo otras personas jóvenes o adultas encuentran un refugio en actividades intelectuales en momentos de pérdidas importantes. No todo el mundo reacciona de la misma manera.

Cuidar el nivel intelectual significa no ser demasiado exigente contigo mismo. No te estás volviendo loco ni perderás la cabeza; sólo es posible que durante un tiempo tus capacidades intelectuales se vean disminuidas, puesto que tu cerebro estará ocupado (o, mejor dicho, secuestrado) por la parte emocional. Es importante no preocuparse ni exigirse demasiado. Para el adolescente no es un curso perdido: ganará en sabiduría, aprenderá a utilizar sus emociones y el aprendizaje de la vida que le servirán tanto o más que las enseñanzas académicas. Ganará en madurez.

Evita todo lo que contamine tu mente

Rodéate de personas, cosas, espacios, sonidos que sientas que son beneficiosos para ti. Rehúye imágenes, experiencias o ruidos que te hagan daño. Del mismo modo que somos lo que comemos, nuestros pensamientos también se desarrollan en función del modo en que alimentamos nuestra mente. Evita todo lo relacionado con la violencia, el negativismo y lo estridente. Ahora más que nunca necesitas estar en contacto contigo mismo y en un entorno de sensibilidad, cuidados y respeto.

Cuida tu mente igual que cuidarías tu cuerpo o tu piel: es un órgano más que debes nutrir de manera adecuada.

Redacta una lista de objetivos a corto plazo

Al principio de tu proceso de duelo tienes que vivir el momento presente y tener una planificación a corto plazo: no preocuparte por el futuro, vivir únicamente el día a día. Es algo que todos podemos hacer, y las metas sencillas y asequibles nos ayudan a estructurarlo. Por ejemplo, hacer algo de ejercicio por la mañana. Dedicar una parte del día a cuidar tu cuerpo. Quedar con un amigo. Atender a la familia. Hacer unas semanas de dieta o escribir un diario con tus pensamientos. Otros objetivos que puedes marcarte son los relacionados con el esfuerzo por mantener una actitud positiva: por ejemplo, pensar cada día en algo bueno que tienes de entre todo lo que te rodea.

No tomes decisiones importantes

La dimensión mental incluye, además, los aspectos materiales y económicos que puedan plantearse durante tu proceso de duelo: tal vez sientas que has perdido el interés por controlar tu economía, o te plantees decisiones arriesgadas. Puede ser que te plantees cosas como vender la casa donde tuvo lugar la muerte; dejar el trabajo, que no te gusta y no te ves con ánimos de desempeñar; cambiar de lugar de residencia para alejarte de un ambiente que te

molesta o, quizá, si has perdido a un hijo, separarte. No es un buen momento para tomar decisiones radicales, éstas deben tomarse con mucha calma, ya que tendrán consecuencias importantes para tu vida.

Hemos visto cometer muchos errores a personas en su primer año de duelo. De hecho, a las personas que acompañamos les recomendamos encarecidamente que no tomen decisiones importantes, especialmente en los primeros dieciocho meses. Puedes meditarlo profundamente e incluso trabajar en la dirección deseada, pero no las llesves a cabo hasta haber superado la etapa de emociones intensas. Cuando estamos sumidos en emociones difíciles, somos incapaces de valorar adecuadamente los elementos necesarios para tomar una decisión importante.

Puedes posponer la decisión. Decisiones como vender la casa, dejar el trabajo o cambiar de lugar de residencia deben ser la consecuencia de un duelo resuelto, de un crecimiento personal, y no una huida emocional. Espera, no tengas prisa. No estás en condiciones de pensar con claridad.

Algunas parejas que pierden a un hijo toman la decisión de separarse después de esa terrible pérdida. Esto puede ser adecuado o no, depende de si es la consecuencia de un duelo integrado o de una desintegración. Si la pérdida ha ayudado a la pareja a descubrir que su relación es insatisfactoria, que les irá mejor por separado y que en honor a su hijo toman esa decisión meditada, desde el amor y el respeto mutuo, será la consecuencia de un duelo integrado. Pero si se trata de una huida llena de reproches y desencuentros, sin gratitud ni reconocimiento de lo vivido, una consecuencia del desplazamiento de emociones de un duelo no resuelto, mezclado con rabia o culpa, quizá será una decisión consecuencia del duelo no elaborado y que, con una ayuda adecuada, podría haberse evitado.

Si éste es vuestro caso, es muy importante que recurráis a ayuda especializada: vuestros hijos, los presentes, los ausentes y los que podáis tener en el futuro, se lo merecen, y vosotros también. Buscad a un experto en duelo que os ayude a entender vuestra historia personal individual, como pareja y como padres que seréis siempre del hijo que ya no está. Para nosotros, los expertos en duelo, es muy triste ver parejas rotas, con rupturas violentas como resultado de un duelo no resuelto, que, con una ayuda especializada, podrían haber profundizado en su relación y crecer como personas aprovechando la experiencia que han vivido.

Los objetos de recuerdo: ¿guardarlos o tirarlos?

Cuando murió mi hija pequeña, no me dejaron estar con ella. Me hubiese gustado acariciarla por última vez y decirle tantas cosas... El médico me dijo: «No te conviene, es mejor que no la veas. Vete a casa y haz como si esto no hubiese pasado. Imagínate que no has tenido hijos y que estás comenzando tu vida de pareja. Eres joven, tendrás más hijos». Al día siguiente, cuando llegué a casa, habían quitado todas las cosas: la ropa, la cuna, los primeros juguetes. Han pasado muchos años desde aquello y he tenido más hijos, pero el recuerdo de mi pequeña siempre está conmigo.

A menudo, la gente me pregunta si debemos desprendernos de las pertenencias o no. ¿Es bueno guardar los objetos durante muchos años? Yo siempre respondo lo mismo: el problema

no es si tienes los objetos o no; el problema es qué haces con ellos.

A las personas, por naturaleza, nos gusta guardar objetos significativos de los seres queridos. Los objetos nos vinculan con algún recuerdo específico, con la personalidad de su propietario, con algo que le queremos agradecer o con un rasgo que la identifica, porque era una de sus aficiones, por ejemplo. Tener objetos personales de recuerdo te ayudará a sentir que todavía tienes una relación con aquella persona, y puedes utilizar esos objetos para expresar recuerdos, sentimientos y pensamientos. Algunas personas hablan con las fotografías o ven el vídeo de las últimas vacaciones de vez en cuando.

A los adolescentes les gusta conservar la ropa del hermano fallecido y se la ponen con orgullo. Recuerdo a una madre que me explicaba que todavía no había cambiado las sábanas de la cama. De vez en cuando se echaba en ella y se tapaba con aquellas sábanas que habían abrigado a su hijo. Otra me decía que después de un par de años todavía sacaba la ropa de la bolsa de deporte de su hijo fallecido: «Es lo único que tengo que todavía conserva su olor».

Cuando los objetos te ayudan a sentirte conectado con la persona que has perdido y a expresar tus sentimientos de añoranza, te están ayudando a que recorras el camino del duelo con paso firme. Pero si guardar los objetos es una manera de no aceptar lo ocurrido o de negar la realidad, no te ayudan a avanzar.

María lo tenía todo tal como lo dejó su marido, hace ahora ocho años: la ropa, el mensaje del contestador, las llaves en la entrada, el coche en el garaje. No ha querido cambiar nada. Ahora deberíamos pintar la casa, pero dice que no quiere, porque para eso implicaría tocar sus cosas.

¡No hay prisa para desprenderte de los objetos que pertenecían a tu ser querido! Date un tiempo para decidir qué te gustaría guardar. No permitas que nadie lo haga por ti: hacerlo tú mismo, aunque duela, te ayudará. No te precipites. En el futuro podrías lamentar haberte desprendido de algunos de esos objetos.

Tómate el tiempo que necesites, pero lo más seguro es que, poco a poco, vayas renunciando a algunas cosas y quedándote con otras. También puedes regalar algunos objetos a personas que los necesiten o a amigos. Ellas te lo agradecerán, y a tu ser querido le habría gustado mucho la idea.

Si pierdes alguno de esos objetos (por ejemplo, un anillo o unos pendientes), no te lamente: el vínculo con el ser querido vivirá siempre aunque hayas perdido ese anillo, esos pendientes o aquella fotografía... Puede querer decir que ahora ya tienes el recuerdo asentado profundamente en el corazón y que no necesitas el objeto. Está bien aferrarse a los objetos y está bien dejarlos ir.

Las circunstancias de la muerte

Los últimos diez días en el hospital con mamá han sido un curso acelerado de trabajo personal y emocional. Las últimas palabras que compartimos fueron: «Hasta mañana, mamá. Te quiero». «Yo más», me dijo ella. Esa misma noche me llama mi hermano y me dice que mamá ha empeorado, que empezaban a fallarle los órganos vitales y que los médicos habían diagnosticado que en unas horas finalizaría su vida. Dicen que ya no hay actividad cerebral y que, por lo tanto, ya no nos puede ver, ni oír lo que decimos, ni percibir nada al tacto. Todos hablaban en voz alta, había mucho alboroto... Digo a mis hermanos que no existe ninguna evidencia científica de que eso sea así y pido respeto, como si nos estuviese oyendo. Y me hacen caso.

Nos organizamos para que papá y otros familiares pudiesen venir a verla todavía con vida. Cuando mi hermano fue a buscar a papá, mi hermana y yo nos quedamos a solas con mamá. Estábamos cada una a un lado de la cama. Como yo creía que mamá todavía nos podía oír, empecé a acariciarle los hombros y la cara, y le dije: «¡Mamá! Ya has cumplido con lo que tenías que hacer en esta vida, ahora te espera otra vida más fácil. Que tengas un camino ligero hasta el cielo, y márcanos el nuestro para que podamos reunirnos contigo. Te doy las gracias por la vida que nos habéis dado papá y tú. Sin vosotros yo no estaría aquí, y por eso os estoy muy agradecida. Los valores que nos has transmitido, el amor y el cariño que nos has dado, los llevaremos con nosotros para siempre. Y para honrar tu vida intentaremos transmitirselos a nuestros hijos y nietos con el mismo cariño con el que tú lo has hecho».

Sentí que acababa de decir algo importante y lo anoté en un papel. Después se lo di a mi hermana y le dije: «Toma, si quieres puedes decírselo tú también». Y ella me respondió: «En voz alta no, que me pondré a llorar». Yo sonreí. «Si no se lo dices en voz alta, no te va a oír.» Y entonces tomó el papel y comenzó a leer: «¡Mamá! Ya has cumplido...». Mientras leía, yo seguí acariciando a mamá muy suavemente y le dije al oído: «Que tengas un buen camino. Y no tengas miedo. Te quiero».

Cuando mi hermana acabó de leer el escrito, mamá empezó a respirar más lentamente, cada vez más, y en un minuto dejó de respirar. Su cara se transformó, era toda paz y tranquilidad. Mi hermana y yo nos miramos, y le dije: «Le hemos dado permiso para que se vaya». Continuamos a su lado, acariciándola, sorprendidas por lo que acabábamos de vivir: «La despedida de una vida».

Unos minutos después le dimos un beso y avisamos al médico.

Me dices: ¿Puedes darme una idea de cuál es ese terrible mal que te ha causado tantas irregularidades y una devastación tan profunda en tu vida? Sí; te puedo dar más que una idea. Este “mal” es el peor que un hombre pueda soportar. Hace seis años, una esposa, a la que quería como ningún hombre ha querido jamás,

sufrió una embolia mientras cantaba. No había esperanza de que sobreviviera. Me despedí de ella para siempre y pasé por todas las agonías de su muerte. Se recuperó parcialmente y recuperé la esperanza. Al final del año tuvo una embolia de nuevo. Volví a pasar por la misma escena. De nuevo un año después. Luego otra vez, otra, otra y otra de nuevo en distintos intervalos.

Cada vez sentía las agonías de su muerte y en cada episodio de su enfermedad yo sentía que la amaba más amorosamente y me aferraba a su vida con la más pertinaz de las desesperaciones. Pero por constitución soy de naturaleza sensible, nervioso en un grado inusual. Me volví loco, con largos intervalos de horrible cordura. Durante estos episodios de absoluta inconsciencia bebía, solo Dios sabe cuánto y cuán a menudo. De hecho, mis enemigos atribuí mi locura a la bebida y no la bebida a la locura. Ya había casi abandonado cualquier esperanza de cura permanente cuando la encontré en la muerte de mi esposa. Esto lo puedo afrontar como le toca a todo hombre, era la inacabable y horrible oscilación entre la esperanza y la desesperanza lo que no podía soportar sin perder totalmente la razón. En la muerte de la que era mi vida, entonces, recibí una nueva pero, ¡oh, Dios! melancólica existencia.

EDGAR ALLAN POE [23]

Tu proceso de duelo será más o menos traumático en función de cómo ha sido la muerte del ser querido, los momentos anteriores e inmediatamente posteriores a la muerte, como puedes ver en los dos testimonios que te presento. Hay muertes dulces, en las que ha habido tiempo de prepararse: si has podido estar presente hasta el último momento, si has podido hablar y compartir tus sentimientos, e incluso si has pasado por la experiencia de poder despedirte, entonces tienes suerte, has vivido el regalo de una *muerte anticipada*. Puedes hablar de ello sin pesar, y recordar los detalles de aquellos momentos, aunque provocan dolor, es bonito. Te gusta compartirlo con los que te rodean. Las muertes anticipadas son más fáciles de vivir y provocan menos respuestas de choque.

A menudo, cuando la causa de la muerte es una enfermedad, hay un cierto grado de negación, el deseo de disimular, de fingir que no pasa nada, pero por miedo a hacer daño o por vergüenza a expresar sentimientos, sumados a los de las personas que te rodean. En otras, como la descrita de forma tan dramática por Edgar Allan Poe, ha habido mucho sufrimiento, el paso de la esperanza a la desesperanza acaba consumiendo las fuerzas de los cuidadores. Asimismo, cuando la muerte ha producido de forma súbita, totalmente inesperada y no hemos podido despedirnos, dar un último abrazo o decir unas últimas palabras al oído, en todos estos casos van a tener lugar más sentimientos de choque, y recordar aquellos días o esos momentos puede generar mucho dolor.

NOTAS DEL TERAPEUTA.

¿Qué hace que una muerte sea traumática?

¿Cómo sabes si la muerte de tu ser querido ha sido traumática? Observa estos factores, y si cumples alguno de ellos estás viviendo una pérdida con elementos de trauma. Cuantos más factores tengas, más intenso será el estado de choque.

- **SORPRESA:** La muerte no ha sido anticipada, no te has podido preparar para ella.
- **IMPOTENCIA:** no has podido hacer nada, no has tenido capacidad de respuesta.
- **INCOMPRESIÓN:** te falta información sobre lo que ha ocurrido. No puedes entender la causa de la muerte.
- **RAPIDEZ:** No has tenido tiempo para poder asimilar lo sucedido, todo ha pasado

muy rápido.

- SOLEDAD EN EL MOMENTO: No has tenido el apoyo de nadie en ese momento. No has tenido ninguna ayuda.

- SOLEDAD POSTERIOR: No has tenido a nadie con quién poder compartir lo sucedido.

Si la muerte es repentina, sea por un accidente o por una enfermedad corta y fulminante, el trauma es mucho más intenso. No hay preparación posible; te encuentras esa realidad de golpe, como si te obligasen a tragarte una pastilla enorme sin agua, sin poder disolverla ni partirla. El nudo en la garganta es parecido. ¡Quedan pendientes tantas cosas que desearías haber dicho o hecho con esa persona! Y todo ello queda en un rincón de tu corazón, muy escondido porque, si lo abres, te duele.

El estado de trauma-choque

Mi marido ha muerto. Me llamaron de su empresa para darme la noticia. Bueno, lo que me dijeron es que había desaparecido. Era pescador. No sabemos qué sucedió. Parece que hubo una fuerte tormenta. No han encontrado su cuerpo y vio cómo se caía al mar. No sé qué pensar. Sólo le doy vueltas y más vueltas. Dudo si todo esto es real. A veces pienso que volverá de un momento a otro, que a lo mejor está vivo en alguna parte y que no se puede comunicar con nosotros. Han pasado tres meses y no consigo tirar adelante. Me despierto por las noches, sudorosa y angustiada. Me pregunto cómo es que nadie lo vio. ¿Habrían podido salvarlo? Cuando me lo dijeron por teléfono, me mareé. Después salí de casa gritando y los vecinos tuvieron que venir a sujetarme. Vino el médico y me dio unas pastillas. Por las mañanas no puedo levantarme, es como si el cuerpo me pesase una tonelada. Y por la noche no dejo de pensar. Lo que más me atormenta es si sufrió o no. ¿Cómo fue su muerte? ¿Qué pensó en aquel momento? ¡Hay tantas cosas que me hubiese gustado decirles! Estos son los pensamientos que más daño me hacen, los que parece que no puedo parar.

Todos recordamos alguna ocasión en nuestra vida en que hemos experimentado un estado de choque. Una mala noticia inesperada siempre despierta sensaciones de irrealidad, de confusión, es como estar flotando. Los hechos inesperados en la vida producen un gran impacto. Los que suceden de una forma más progresiva, no tanto. Puedes pensar en alguna pérdida anticipada que te haya provocado malestar, tristeza, ira, pero no choque. Son pérdidas que no tienen elementos traumáticos.

Si, en cambio, la experiencia de pérdida es súbita, es natural que te sientas desconectado, aturdido, con dificultades para asimilar la realidad. Es posible que haga poco tiempo que te han dado la noticia y que te invadan las sensaciones de confusión, de no poder creer lo que ha ocurrido. Seguramente te encuentres bajo el influjo del dolor y la tristeza, pero también es posible que te sientas anestesiado, aturdido, distanciado de tu propio cuerpo. Los sentimientos de irrealidad hacen que te hacen funcionar como un autómatas. Este conjunto de sensaciones que describiré a continuación parece muy caótico y puede durar algunos días, semanas o incluso meses. Si la muerte ha sido muy traumática, las sensaciones son mucho más intensas.[\[24\]](#)

NOTAS DEL TERAPEUTA.

Sintomatología típica del estado de CHOQUE

- FÍSICAS

Opresión en el pecho, agitación corporal, tensión en la espalda, sensación de armadura corporal, nudo en la garganta, mareos, sensación de aturdimiento.

- EMOCIONALES

Oscilación emocional entre desconexión y conexión: sensación de irrealidad, anestesia y momentos de alta intensidad y desbordamiento. Miedo, angustia, desazón.

- COGNITIVOS

Pensamientos obsesivos, descreimiento, pérdida momentánea de contacto con la realidad, confusión, falta de concentración, falta de atención.

- COMPORTAMENTALES

Parálisis o hiperactividad; abatimiento o agitación, falta de apetito.

Confusión y descreimiento

Siento la cabeza a punto de estallar, y llevo todo el día con el cuerpo tenso, oprimido. Es como si llevase una armadura encima. No soy capaz de llorar. Mi mujer y mi hija se pasan el día llorando. Querría llorar, pero no puedo. Sólo le doy vueltas... Tendría que haberme dado cuenta de que mi hijo no estaba bien. Pero, ¿qué podría haber hecho? Cayó fulminado mientras hacía deporte con un amigo. Sólo tenía diecinueve años. Un ataque al corazón, dicen. Cuando llegó la ambulancia ya no se pudo hacer nada. ¿Cómo es posible? No lo puedo creer. Es como si le hubiese pasado a otra persona. Estoy confuso y me desconcentro constantemente. En el trabajo pierdo el hilo, tienen que explicarme las cosas varias veces. Tampoco puedo dormir.

Para muchas personas (no para todas), el choque funciona como una especie de anestésico que las distancia de la realidad. De alguna manera, es como si el cerebro tuviese colocado un amortiguador entre la parte cognitiva y la emocional: sabes que lo que ha ocurrido es real, pero tu cuerpo y tus emociones, todavía no pueden responderte plenamente. Es como si el estado de choque tuviese un efecto retardador y, por tanto, dosificador.

Me siento como si flotara, todo me parece irreal. Pienso que de un momento a otro me despertaré y que todo habrá sido una pesadilla. Hago lo que tengo que hacer, incluso diría que bastante bien... Es como si no me estuviera pasando a mí, como si una parte de mí estuviese fuera de aquí, como si todo esto le estuviese pasando a otra persona a la que, no sé muy bien cómo, mantengo a distancia.

Es crucial no asustarse ante esas reacciones; en definitiva, son naturales e, incluso, necesarias. La confusión es normal y tiene una función anestésica; la irrealidad nos da tiempo y una cierta serenidad con el fin de poder hacer las gestiones necesarias inmediatamente después de la defunción: tener la energía necesaria para ocuparse de la familia, avisar a los familiares cercanos y lejanos, cuidar de los niños —que también necesitan atención—, organizar el funeral, atender a las visitas, ocuparse de los aspectos legales y de la organización en general. El estado de choque parece una defensa en momentos de estrés muy intenso. [\[25\]](#)

Muchas personas relatan que tienen la sensación de que estaban mejor durante los primeros días que al cabo de unos meses. Esa reacción es normal y tiene relación con esa función protectora del estado de choque.

Miedo, angustia y pánico

En algunas personas, el choque y el descreimiento van acompañados de abundantes respuestas somáticas como temblores, agitación o miedo. Esas reacciones se muestran especialmente evidentes en los primeros momentos o las primeras semanas. Hay quien sufre desmayos, mareos y sensación de descontrol. A pesar de lo incómodas que resultan esas respuestas, recuerda que el cuerpo necesita liberar energía traumática, y la manera que tiene de hacerlo es esa. El cuerpo es sabio y necesita su tiempo.

Los pensamientos también parecen desorganizados: en un momento ves ante ti la realidad de la muerte y en otro parece que la persona está a punto de entrar por la puerta, o que te está llamando por teléfono. Cuando escuchas la llave en la cerradura, te imaginas que vuelve y que todo ha sido una pesadilla.

Debes confiar en que tu cuerpo responde de la mejor manera posible. Llevamos millones de años de selección natural que nos han hecho especialistas en reaccionar a situaciones traumáticas. Las respuestas de choque, y todas las del duelo en general, son adaptativas, estrategias que los mamíferos hemos desarrollado para sobrevivir. Acepta esas reacciones e intégralas como parte natural del proceso. No intentes entenderlas ni interpretarlas; límitate a vivirlas.

En general, etiquetar nos ayuda. Dado que son sentimientos que aparecen de repente, y de manera caótica, parecen menos impactantes si nos paramos a observarlos y los describimos. Por ejemplo: «Ahora estoy muy agitada; mira, el corazón me va a cien por hora. Creo que me estoy mareando. He perdido una cosa y no me acuerdo de dónde la he dejado. Es normal lo que me está pasando».

No te estás volviendo loco

Parece que te estás volviendo loco, ¿verdad? Tu mente no funciona como de costumbre: posiblemente, no recuerdas lo que te dicen, pierdes objetos, estás agitado, o inquieto, o confuso. Incluso puede que te desorientes por la calle, o que no recuerdes si has hecho algo que tenías que hacer. Estás desconcentrado, no puedes ni leer ni escuchar las noticias. Para algunas personas, el choque se manifiesta en no poder parar, en un estado constante de agitación. En esos primeros momentos, semanas o incluso meses, te sientes muy frágil y vulnerable. Tienes altibajos que parece que están fuera de tu control, la sensación de estar volviéndote loco, no te reconoces... Y lo que te pasa no parece normal.

Pero sí que lo es: es lo que llamamos *desrealización* (desconectarte del entorno) y *despersonalización* (desconectarte de ti mismo), y se relaciona con la manera que tiene el cuerpo de gestionar el estado de choque. Permítete estar así. Durará poco tiempo. Es como si le hubiesen dado un golpe a tu cerebro y todavía estuviese inflamado. Las sensaciones y las respuestas físicas son las consecuencias de la inflamación. Verás cómo los circuitos neuronales vuelven a equilibrarse poco a poco, y recuperarás la capacidad de recordar las cosas, de escuchar y concentrarte. No tengas prisa.

Estar en estado de choque no es estar loco ni enfermo. El aturdimiento y la confusión forma parte de tu vivencia de la pérdida, y tienes que aceptarlo como algo natural, por muy antinatural que te parezca.

En ocasiones, algunas personas de tu entorno, ya sean profesionales de la medicina y la psicología, o familiares y amigos, que consideren esa sintomatología como patológica. Todavía existen personas que hablan de reacciones histéricas, patología o enfermedad, y te dirán que es necesario suprimir esas respuestas inmediatamente. En definitiva, ¡que controles tus reacciones! Pero eso no es posible y no está claro que sirva de ayuda. Lo que dicen los expertos en traumas, y mi experiencia lo confirma, es que todo lo que no se puede expresar en esos momentos iniciales queda enquistado en el cuerpo y es lo que más adelante puede acarrear problemas graves.

Los primeros días, las primeras semanas

Te tocará vivir tiempos difíciles, muy duros. Acaban de empezar. No tengas prisa. Vive el presente todo lo que puedas, estás iniciando un largo viaje, ahora comienzas a caminar. Vive al día, no mires más allá de hoy. No te hagas demasiadas preguntas. Es importante que vivas este momento adaptándolo a lo que necesitas ahora mismo. Intenta que las decisiones que tengas que tomar sean las que sientes que son buenas para ti.

Algunas personas de tu entorno intentarán definir qué es lo que te conviene más, y como tú te sientes frágil y aparentemente desvalido, tratarán de decidir por ti en asuntos importantes: si es conveniente que veas el cuerpo de tu ser querido fallecido, si te irá bien estar un tiempo a solas con él, la organización del funeral, o bien arreglar aspectos prácticos de tu vida durante las primeras semanas. Pero sólo tú sabes qué te conviene, debes guiarte por tu intuición: no existen manuales que indiquen qué es lo correcto ni en los primeros días ni en las primeras semanas.

La gente te dirá:

- «Será mejor que no veas el cuerpo.»
- «Tómame algo para ir al funeral.»
- «Debes tirar sus cosas enseguida.»
- «No vuelvas a casa, vete a casa de algún familiar.»
- «Aparta a los niños de todo esto.»
- «Vuelve al trabajo tan pronto como sea posible.»

¡Hay que prestar atención! Aunque te invade el dolor, no estás incapacitado y la tendencia familiar, especialmente en los países mediterráneos, es por instinto excesivamente protectora. Si eres de edad avanzada o eres muy joven, la sobreprotección será todavía más acusada.

Las circunstancias específicas en que tuvo lugar el fallecimiento de nuestro ser querido y que pueden generar más sintomatología traumática son las siguientes.[\[26\]](#)

- Pensar que la muerte podía haberse evitado.
- Creer que tu ser querido ha sufrido
- No disponer de detalles o información sobre cómo fue la muerte que imposibilitan su comprensión.
 - Sentir que estuviste solo, sin apoyo, en el tiempo que transcurrió durante la muerte.
 - Presenciar una muerte traumática.
 - Fallecer después de una larga enfermedad degenerativa.
 - Fallecer después de una enfermedad larga dónde alternaron muchos momentos de esperanza y muchos de desesperanza.
 - Negar la gravedad de la enfermedad y la inminencia de la muerte.
 - Sufrir por haber visto o no su cuerpo después del fallecimiento.
 - Recibir la noticia del fallecimiento inadecuadamente, causando un sufrimiento adicional.

A continuación examinaremos estos puntos detalladamente. Puedes ver con qué cosas te identificas y con cuáles no. Y puedes encontrar alguna pista sobre lo que te puede ayudar. Aunque no podemos cambiar el pasado, la buena noticia es que el duelo nos permite revivir la

experiencia, poner consciencia a lo que nos suscita ese recuerdo traumático y poner palabras a nuestros sentimientos y pensamientos acerca de lo que sucedió y lo que desearíamos que hubiera sucedido. Esto puede ser muy reparador. Te pondré algunos ejemplos que pueden servirte:

Cómo se ha dado la noticia

Lo que vas a leer es el relato de unos padres en su primer día en la consulta. Han pasado tres años desde que perdieron a su hijo y todavía se encuentran en estado de choque. Ésta es la historia que explican.

A las cuatro de la madrugada suena el teléfono. Ella descuelga, medio dormida. Una voz masculina le dice: «Señora, venga al depósito a reconocer el cadáver de su hijo. Ha tenido un accidente. Le doy la dirección». «¿Cómo dice?» La voz repite la información y añade: «¿No la han avisado? Anote la dirección, por favor. ¿Lo ha entendido, señora?». Y cuelga. La pobre mujer se levanta y despierta a su marido. «¿No puede ser, lo has soñado!» «¿Te juro que no!» El marido corre hasta la habitación de su hijo; está vacía. Le llaman al móvil, temblando: no contesta, no hay línea. Se abrazan desconsolados. «¿Qué vamos a hacer?» Suben al coche, se desorientan, están a dos horas de la ciudad. Viven angustiados todo ese tiempo: ¿será verdad? ¿Se habrán equivocado? ¡Es imposible! Si acababa de salir de casa. Llegan al depósito; está cerrado, no hay ni una luz. Lllaman a la puerta. Después de insistir durante un buen rato, finalmente abren la puerta. Es un guardia de seguridad. «Yo no sé nada, no puedo informarles de nada. No abrimos hasta las nueve. Tendrán que esperar a que llegue el personal.» «¿Esperar dónde?» «En la calle, ¿qué quiere que le diga?» La puerta se cierra. El matrimonio, desolado, nervioso, confuso, espera en la puerta. A las nueve entran y los llevan hasta una sala gris, donde identifican el cadáver de su hijo.

Quienes nos dedicamos al acompañamiento hablamos de los elementos traumáticos del duelo. Estos elementos están asociados a la forma en que se informa a la familia, sobre todo en los casos de muerte repentina. Si se hace de manera inadecuada, como la del ejemplo, el impacto emocional es un trauma añadido, acumulativo,^[27] que podría haberse evitado si la noticia se hubiese comunicado adecuadamente.

Desgraciadamente, este relato es real y muy reciente. No es del siglo pasado. La falta de coordinación entre las instituciones implicadas en casos de accidentes hace que, a veces, las familias se enteren de la muerte a través de la prensa o de los servicios funerarios.

Aunque la noticia no altera el hecho de la pérdida, cuando se comunica de una manera incorrecta provoca un dolor añadido que habrá que elaborar. Si has tenido una experiencia negativa en este sentido, durante tu proceso de duelo también tendrás que trabajar el trauma de cómo te dieron la noticia. Si un médico te informa en el pasillo de un hospital, de pie, sin prepararte y dejándote solo después de comunicarte la noticia, sin esperar a comprender las emociones, las preguntas, las dudas o los miedos que la noticia provoca, puede que todavía tengas un mal recuerdo de aquel momento, que se te haya quedado grabado, y que te pongas nervioso cada vez que piensas en la insensibilidad y el poco tacto de aquel médico.

Si el médico o cualquier otro profesional buscan un espacio adecuado y te preparan un poco —por ejemplo, con un «siento mucho lo que tengo que decirle»—, si te comunica la noticia de la enfermedad o de la muerte con un lenguaje accesible y directo, evitando eufemismos, pero con tacto, si no se huye inmediatamente después, sino que dedica un tiempo a escuchar tus preguntas, a recoger tu dolor y a ofrecerte su disponibilidad, tendrás un recuerdo doloroso

de ese momento, pero no será tan traumático y, seguramente, te sentirás muy agradecido hacia ese profesional por su sensibilidad.

Para un profesional, la diferencia entre dar una noticia de manera correcta o incorrecta puede estar en no más de quince minutos de su tiempo. Actualmente existen protocolos sobre cómo dar malas noticias tanto en casos donde puede hacerse personalmente como para cuando hay que hacerlo por teléfono, como en el caso anterior.[\[28\]](#)

Si la noticia es traumática, es decir, repentina, lo más probable es que te cueste recordar aquel día porque te provoca emociones intensas. Es necesario que, pasado un tiempo, encuentres a alguien de confianza con quién hablar sobre lo ocurrido. No tengas prisa; tú sabrás ver cuál es el momento apropiado y quién es la persona adecuada. Hablar de lo sucedido y compartirlo con alguien que te autorice a expresar tus sentimientos te ayudará a que el recuerdo de aquel día no pese tanto. Cuando lo compartes, puedes relatar los detalles de lo sucedido y describir también cómo te hubiese gustado que fuesen las cosas en el momento de recibir la noticia. Habla de tus sentimientos y tus pensamientos, de quién estaba allí para apoyarte o quién te hubiese gustado que estuviera. Es posible que necesites repetirlo varias veces, la primera es la más difícil, pero cuando lo hayas repetido varias veces verás que la intensidad emocional irá disminuyendo y, poco a poco, podrás integrar ese recuerdo doloroso.

Si las circunstancias fueron muy traumáticas y te parece que recordar aquellos momentos puede hacerte perder el control emocional, es importante que busques la ayuda de un experto en duelo, una persona con formación especializada en trauma que te ayudará a autorregularte y te proporcionará herramientas para elaborar esas imágenes o los momentos en que la intensidad es más abrumadora.

Es posible que un teléfono sonando de madrugada te active el recuerdo de las circunstancias de la muerte. Las reactivaciones espontáneas pueden producirse por sonidos, olores, imágenes, lugares específicos o parecidos. Puede ocurrir incluso ante una escena de una película, pero no te asustes cuando te ocurra. Tu cerebro intenta superar el trauma, y por eso va abriendo el cajón de la memoria en el que guarda los momentos más dramáticos y te los muestra en un intento por reparar la experiencia. Es natural, pero si ves que estas intrusiones persisten con el tiempo, y te impiden hacer vida normal y descansar, tendrás que buscar apoyo. Un especialista en duelo te ayudará a minimizar el impacto de esas imágenes y elaborar su significado profundo para que, poco a poco, dejen de visitarte. Si no se trabajan, el cerebro, que es muy testarudo, seguirá insistiendo.

Cuando recordamos un acontecimiento difícil y le ponemos palabras para describirlo, con alguien al lado que nos apoya, con tiempo suficiente para revivirlas, ya no duelen tanto. Paradójicamente, cuanto más hables del hecho, aunque en ese momento te dolerá, menos daño te hará a largo plazo.

Ver el cuerpo

Mi hijo de veintiún años acaba de morir en un accidente de moto. Estoy sola. Su padre está de viaje y todavía no ha llegado. He avisado a mis hermanas, están de camino. Pido verlo, ¡necesito verlo! Ante mi insistencia, la enfermera va a avisar al médico. Hablan unos segundos en voz muy baja y me dicen: «Está desfigurado, es mejor que no lo vea». «No me importa cómo esté, ¡necesito verlo!» Vuelven a intercambiar unas palabras en voz baja. «Puede verlo, pero con una condición: que no haga tonterías.» «Claro, no se preocupe», respondo fingiendo una serenidad que no siento. Por dentro me pregunto: ¿qué quieren decir con eso de que no haga tonterías? Los sigo dócilmente hasta una gran sala, al fondo de un pasillo. Cuando abren la puerta veo una camilla con un cuerpo cubierto con una sábana verde de esas de hospital. Entro temblando. El médico y la enfermera se quedan junto a la puerta. Avanzo poco a poco hasta llegar al cuerpo de mi hijo, completamente cubierto por la sábana. La levanto un poco y le toco una mano, ¡es su mano! La acaricio. Siento un impulso irrefrenable de levantar la sábana del todo y abrazarlo... ¡Me da igual que esté desfigurado! Le daría besos en las heridas, le acariciaría la espalda... Una madre conoce todos los rincones del cuerpo de su hijo: no en vano lo bañamos, lo limpiamos, y lo cuidamos cuando era un niño. Me reprimo porque siento las miradas del médico y de la enfermera en mi espalda. Y entonces entiendo qué querían decir con lo de no hacer tonterías. Montar una escena, ¿verdad? Dejarme llevar por mi impulso ante el cuerpo de mi hijo. Y yo sólo sigo acariciándole una mano, no me atrevo a retar a los dos profesionales, a sus miedos, a sus emociones.

Siempre me he arrepentido de no haber tenido más coraje. Dejé que me robaran una parte muy importante de mi experiencia del duelo. Todo lo que no pude expresar en aquel momento se ha quedado ahí, en mi corazón: las palabras que no dije, los gestos... Y todavía duele.

Antiguamente, en tiempos de nuestros abuelos (y todavía en algunas zonas rurales), las mujeres de la familia eran las encargadas de preparar el cuerpo del fallecido para el funeral. Lo limpiaban, lo vestían. Poder tocar aquella piel, acariciarla, pronunciar o pensar unas palabras de despedida, pueden ser gestos que nos ayuden a tomar conciencia de la realidad de su muerte y a elaborar algunos aspectos de la relación que aún no podemos dar por cerrados.

Muchos padres piden estar con el cuerpo de su hijo. En algunos hospitales existen protocolos específicos al respecto. En el caso de un recién nacido, también se recomienda ofrecer esa posibilidad a las familias. En muchas ocasiones son las propias enfermeras quienes acompañan a los padres en esos momentos y los animan a despedirse.

Pero no todo el mundo siente esa necesidad. Hay muchas personas que afirman no haberla sentido, que prefieren no haber visto a su ser querido fallecido, y que prefieren recordarlo vivo.

Todos somos distintos, y no hay una manera correcta de hacer o de sentir estas experiencias tan especiales. Actualmente se recomienda en los hospitales que se facilite esa posibilidad, y que sea la familia que elija. Es importante que cada persona pueda decidir por sí misma, sin ser presionada, y que dentro del estado de choque y aturdimiento se ofrezca esa posibilidad con suficiente tiempo para poder pensar y escoger. En ocasiones ayuda que alguno de los

profesionales sanitarios, si la persona lo desea, esté presente. La presencia de una persona sensible en esos momentos puede ejercer una función de contención y, a la vez, de permiso.

No es bueno que otros miembros de la familia, movidos por sus propios miedos, decidan por los demás. «Es mejor que no lo veas. No te hará bien. Recuérdalo como era.» Hay muchas madres que lamentan haberse dejado convencer en un momento de debilidad y no haber podido reflexionar sobre la esta posibilidad. El profesional sanitario, sobre todo en casos de accidente, debe animar a tomar la decisión de manera personal y respetar lo que decida cada uno sin juzgar, por ejemplo diciendo: «¿Quiere verlo? Hay personas que dicen que les ha venido bien, otras prefieren no verlo. Lo que usted decida estará bien. Tómese el tiempo que necesite. Volveré dentro de un rato y me dice qué prefiere hacer. Si finalmente quiere, lo acompañaré.»

Si no tuviste esta posibilidad porque no te dejaron opción o porque la presión del entorno te impidió reaccionar, recuerda que siempre puedes volver a aquel momento y poner palabras a lo que desearías haber expresado. Hay personas en proceso de duelo que lo escriben como si fuera una carta; otras lo dicen en voz alta delante de una persona de confianza. El grupo de apoyo emocional a personas en duelo es un espacio perfecto para revivir la escena y mostrar aquellos gestos, emociones y palabras que no pudieron tener lugar en ese momento.

A pesar de los años que hayan transcurrido, estos gestos resultan muy reparadores. Ten confianza.

Las heridas emocionales no tienen fecha de caducidad. En el duelo siempre hay tiempo.

Hay personas que no necesitan ni desean acompañar el cuerpo. Lo importante es no forzar nunca a nadie. No existen normas universales. Cada persona debe disponer del tiempo y el apoyo necesarios para elegir lo que mejor le conviene. Como profesionales debemos respetar las decisiones de los demás, no dejaros en aquello en lo que podemos no estar de acuerdo o que, según nuestro marco de referencia, haríamos de otra manera.

El funeral y los rituales de despedida

NOTAS DEL TERAPEUTA.

Preparar una ceremonia de despedida

El personal de la funeraria me encargan que ayude a organizar una ceremonia civil. El fallecido es un joven que ha muerto por un problema cardiovascular. Como de costumbre, me desplazo hasta el domicilio. De esta manera puedo conocer su ambiente, sentir la energía del hogar y, especialmente, conocer a toda la familia. Siempre les pido a todos que participen: cuantos más, mejor, incluyendo a los adolescentes y a los niños. Son un grupo de unas ocho personas y un par de pequeños que entran y salen del comedor. Me presento y les pido que se presenten. Están presentes los padres, la mujer, una chica guapa, emocionada pero entera, y un par de primos jóvenes. Les explico en qué consiste la que vamos a hacer, el significado del ritual y las diferentes posibilidades.

«Hombre, si hacemos todo lo que nos está sugiriendo —dice el padre—, ¿nos hará llorar! ¿No sería mejor algo más rápido?»

Yo sonrío: «Tiene razón, si hacemos eso, ustedes se emocionarán; en realidad, se trata de eso. Es un momento muy especial; podemos hacerlo como dice usted y ser rápidos. Entonces no es necesario que preparemos ningún texto ni testimonios. La ceremonia durará unos veinte minutos, puedo hacer una lectura yo misma y ponemos música. Es una opción. Otra opción es disponer de un poco más de tiempo, que ustedes piensen cómo les gustaría que fuera la ceremonia, cómo puede reflejar lo que ha sido su vida, su muerte y el legado que deja en sus corazones. Para hacerlo de esta manera, significativa, tienen que participar cuantos más mejor, y seguramente eso despertará emociones. Pero se acordarán de la ceremonia toda la vida, y el funeral es un momento ritual muy importante que debería planificarse a conciencia».

El padre se remueve en la silla, lleno de dudas. Se aclara la garganta (que es la manera que tienen muchos hombres de expresar que están emocionados). Las mujeres del grupo, la esposa y una cuñada, toman el relevo: «Nos gustaría que fuese una ceremonia sentida. ¿Cómo podemos hacer participar a la gente?». Les dibujo un posible guion, les pregunto sobre gustos y creencias, cómo era el fallecido, las cualidades por las que será recordado. Poco a poco vamos hilando la ceremonia entre todos. A los adolescentes y a los niños no tengo que explicarles prácticamente nada, el lenguaje simbólico les resulta natural y enseguida aportan mil ideas. Cuando sale el tema de la música, la mujer sugiere tímidamente: «Yo canto. Me gustaría acabar la ceremonia con el “Ave María” (la versión de Gounod sobre el primer preludio de Bach), pero no tengo claro que sea capaz». «No se preocupe. Preparamos la música para el final, si se ve con ánimos canta, y si no, dejamos que suene lo que está grabado. No lo piense, su corazón le dirá si puede o no cuando llegue el momento.»

Ha sido una ceremonia muy bonita. El padre, a pesar de la emoción que sentía, ha sido capaz de hablar de su hijo a todos los presentes. Es quién más ha participado, al principio y al final. En el momento de la despedida con el «Ave María», su esposa, encogida por la

emoción hasta ese momento, se ha levantado al sentir los primeros compases y ha cogido la mano a las dos personas que tenía al lado: la madre y una hermana. Ha cantado con una voz potente y clara. Ha sido muy emocionante.

No hay una única manera correcta de preparar un funeral. Podemos pensar cómo le habría gustado a nuestro ser querido. O qué necesitamos nosotros y qué puede ser bueno para quienes nos quedamos. Una de las diferencias entre una ceremonia religiosa y una civil es que la primera está dirigida a guiar el alma de la persona fallecida. Se pide a Dios que le abra las puertas del cielo, y los seres queridos rezan por ese nuevo camino. El centro de la ceremonia religiosa es el difunto. En las ceremonias civiles, que también pueden ser muy espirituales, el duelo de las personas que se quedan, sus emociones, sus recuerdos y sus temores, forman parte también el eje central del ritual. En la ceremonia civil, lo principal es la comunidad de vida de la persona que ha fallecido. Por eso se intenta crear un espacio en el que se facilite la expresión del dolor y la solidaridad hacia la familia y también se procura siempre que participe todo aquel que lo desee. Es un ritual en el que los que se quedan y su duelo son igual de importantes que los que se van.

Muchas iglesias han ido introduciendo progresivamente más espacios de expresión para las familias. Lo debemos a las personas con sida que en la década de los ochenta morían solas, rechazadas por algunas iglesias (sobre todo en Inglaterra y Estados Unidos). Las familias y los amigos tuvimos que aprender a organizar ceremonias en las entradas de las iglesias o en otros espacios civiles. Aunque estos rituales de despedida eran civiles, se habían percibido como muy espirituales. A pesar de que no se trataba la dimensión espiritual trascendental de manera explícita, ésta acababa apareciendo espontáneamente. Después, poco a poco, a medida que el estigma y el rechazo iban desapareciendo y las iglesias fueron abriendo sus puertas a estas personas y los amigos seguimos insistiendo en querer participar de forma más activa en los funerales.

En nuestro país, la buena voluntad del sacerdote y su disponibilidad marcan la participación de las familias en las ceremonias religiosas. En algunos casos es preciso insistir un poco y no dejarse robar ese espacio. Los rituales son esenciales, constituyen una oportunidad única de compartir. El ritual del funeral marca el final de una relación y el principio del proceso de duelo. Es un momento de celebración. ¡Sí, de «celebración»! Es el momento de festejar la que fue la vida del difunto, las cosas buenas que nos deja.

Si crees que el funeral por tu ser querido no fue en ese momento suficientemente significativo para ti, recuerda que siempre puedes organizar otro ritual más tarde: en el momento de desprenderte de las cenizas o el día del aniversario de su muerte, por ejemplo. Seguramente, tu participación en el funeral fue testimonial, estabas demasiado aturdido. Puedes celebrar una nueva ceremonia con la gente que te rodea cuando tú quieras. La efectividad de los rituales no decae con el tiempo. Cualquier momento puede ser adecuado, no importa que hayan pasado muchos años.

¡No pude hacer nada!

Cuando estaba en el hospital viendo cómo mi hijita luchaba por sobrevivir, en aquellas últimas horas tan angustiosas, recé mucho. Le pedía a Dios que me llevase a mí. ¡Yo ya he hecho mi camino! Ella tiene toda la vida por delante, sólo es una niña... Nadie me necesita, pensaba, aunque sé que no es cierto, que su hermano me necesita. Pero me decía a mí mismo: saldrá adelante sin padre, seguro... Dios mío, haz que muera yo y sálvala a ella. ¡Lo hubiese aceptado tan a gusto! Hubiese dado mi vida con serenidad, sin dudar. No habría supuesto ningún sacrificio para mí. Entendí eso que dicen de que cualquier padre daría la vida por sus hijos. Pero nadie escuchó mis oraciones... Mi hija se fue apagando y yo no pude hacer nada por salvarla.

Muchos padres han hecho esta reflexión ante la muerte inminente de un hijo, independientemente de la edad de este. «Hemos hecho lo que hemos podido», dicen los médicos. Ese pensamiento, el de pensar que se podría haber hecho algo, parece aliviar una parte del dolor. Pero especialmente si la muerte ha sido accidental, repentina o por una enfermedad corta, las personas en proceso de duelo suelen relatar que en su cabeza bullen pensamientos de manera obsesiva.

Y si...

- «Hubiésemos ido a otro hospital»
- «Hubiésemos detectado los síntomas antes»
- «No le hubiésemos regalado el coche»
- «Hubiésemos impedido que aceptase aquel trabajo»
- «Hubiese sido mejor madre/padre»

Pasar el duelo es aceptar que no somos omnipotentes, que no podemos controlarlo todo, que la vida es frágil, que hay accidentes, que las máquinas se estropean, que los médicos se equivocan como cualquier ser humano. Resulta difícil aceptar la imprevisibilidad de la vida cuando vivimos en una sociedad con tantos avances tecnológicos que lo explican todo. Tenemos la sensación de que no hay nada que no se pueda justificar. La ciencia ha respondido a muchos interrogantes sobre cómo funcionan las cosas, la vida, la física o el universo. Sin embargo, a pesar de esos conocimientos continúan ocurriendo cosas imprevistas. Seguimos sometidos al azar, a la imprevisibilidad y a la fragilidad de la vida.

Tenemos que rendirnos totalmente ante la vida. Debemos decirnos:

- «Hice lo que pude en aquel momento y en aquellas circunstancias»
- «No puedo controlar todos los aspectos de la vida. Eso es imposible»
- «No puedo proteger de la muerte a mis seres queridos: para eso tendría que encerrarlos en una cámara de seguridad, y entonces serían infelices»
- «No puedo intercambiar mi vida por la de otra persona. El destino de cada uno es un misterio»

¿Ha sufrido?

NOTAS DEL TERAPEUTA.

¡Creo que mi marido sufrió!

El marido de Mariona, Carlos, murió en una expedición al Himalaya. Desapareció junto con un grupo de alpinistas bajo un alud hace seis años. Los familiares se desplazaron inmediatamente al lugar y los buscaron, pero resultó ser en vano. Nunca encontraron los cuerpos. Ahora, nos cuenta Mariona, ha conocido a alguien y están a punto de casarse. Ha asistido al taller residencial de duelo porque quiere tener la certeza de que ha cerrado el proceso. Todos estos días ha escuchado el testimonio de los otros miembros del grupo, que han compartido sus pérdidas, y ha sentido mucha paz. No obstante, le quedan dos inquietudes. Una es la idea de que Carlos sufriese en el momento de morir, y la otra es que cuando estaban en los valles glaciales buscando el cuerpo con los demás familiares, tuvo el impulso de gritar su nombre, llamarle una última vez, y no se atrevió, le dio vergüenza. Ha pensado en ello durante todos estos años. Cree que le quedan esas dos inquietudes abiertas.

Le pido que describa un paisaje concreto que recuerde de aquellos momentos y la animo a cerrar los ojos y a situarse con la mente allí: «Cuando estés lista, grita sin miedo ni vergüenza, y habla también de tu miedo a que sufriese. Expresa con palabras ese dolor que te ha hecho daño durante tantos años».

La sala se queda en silencio; nos sentamos en círculo, todos atentos. Mariona describe los detalles del paisaje que la rodea. Nosotros también vemos las montañas, el cielo, incluso podemos imaginarnos el frío y el viento gélido. Mariona se toma un momento y respira profundamente con la cabeza gacha; a continuación, la levanta y grita el nombre de Carlos con todas sus fuerzas. El primero es como un golpe intenso y seco, hacia fuera, como una orden. «¡Carlos! ¿Dónde estás? ¡Vuelve!» El grito cobra intensidad en el vacío de silencio que hemos creado entre todos. En el segundo grito sólo repite su nombre. El tercero es desesperado, también intenso, pero roto por la pena: «¡Sal de donde estés! ¡No quiero que te quedes aquí con este frío!» Su voz corta nuestra emoción contenida, el tiempo parece detenerse. Los últimos gritos son más apagados, como si hablase con ella misma, buscando en un valle de soledad y añoranza interior: «¡Carlos! ¡Carlos!». Después de un silencio, rompe a llorar. «Siempre te llevaré en el corazón. Espero que no sufrieras, que fuese rápido. Te quiero». En el valle resuenan sus últimas palabras. Todos estamos presentes, y todos juntos lloramos su dolor. El silencio continúa como si el tiempo se hubiese parado. Después, poco a poco, se va recuperando. Levanta la vista y observa todo el espacio, el valle, el cielo y a todos nosotros. Nos ve y sonrío. «Gracias, me ha ayudado mucho». Pregunta si nos puede abrazar a todos, de uno en uno. Así lo hacemos. Después se seca las lágrimas. «Ahora sí puedo seguir adelante». La experiencia no nos ha llevado más de treinta minutos, que recordaremos, sin duda, toda la vida.

«¿Habrá sufrido en los últimos momentos?» es una pregunta que puede llegar a torturarte. Resulta más fácil de soportar el sufrimiento que podemos ver. Estábamos con la persona querida y hemos podido escucharla, tal vez darle la mano, comprobar que tenía buenos momentos a pesar del dolor. El sufrimiento que se vive y se comparte es más llevadero que el imaginado, aquel del que no sabemos nada y que se crece en la imaginación distorsionadora de lo desconocido.

El sufrimiento más hiriente es el supuesto. No has podido estar presente y, por tanto, no sabes qué ha pasado. Ya fuese un accidente de tráfico o de avión, o un incendio, en tu cerebro ese momento no tiene un final: es un momento de sufrimiento que sólo puedes imaginar, porque no estabas allí. No ha acabado, es como si estuviese ocurriendo ahora mismo.

El sufrimiento emocional y físico siempre se acaba, tiene un principio y un final. ¿Puedes recordar el momento de sufrimiento físico más intenso que has vivido? ¿Cómo es el recuerdo ahora? ¿Queda algún rastro? No. Recuerda que, aunque tu ser querido sufriese, cosa que en algunos casos no se sabe ni se sabrá nunca, ese momento ya ha pasado, no está ni volverá a estar nunca más, tuvo su final.

Te sentirás mejor si compartes esos miedos con otras personas. El hecho de poder expresar en voz alta tus inquietudes, compartir tus emociones, te ayudará a aliviar el dolor, en especial si puedes hacerlo con amistades que no tengan reparos en escuchar lo que les expliques. Es especialmente útil hablar y poner voz a la mejor fantasía, la de que no sufrió nada, pero también a la peor, la más difícil... Los pensamientos más negativos son los que se ocultan en el corazón, donde crecen. Compartidos con una persona de confianza, sensible, que se emociona con nosotros, que es capaz de formularnos las preguntas adecuadas y estar presente, su intensidad se reduce y el daño que provocan también.

Proteger y negar el dolor

Se acercaba la primera Navidad sin nuestra hija. No somos creyentes, pero la Navidad siempre ha sido nuestra festividad favorita. Ella cada año venía a las celebraciones, aunque su trabajo la obligaba a estar largas temporadas fuera del país. La cuestión me angustiaba bastante, así que después de pensarlo y hablarlo con el resto de la familia, optamos (más bien lo decidí yo) por la estrategia de la huida. Compramos billetes de avión para irnos a México. Visto ahora, con perspectiva, creo que fue una idea acertada. No nos alivió el dolor, pero evitamos situaciones que nos hubiesen llevado a una emotividad demasiado intensa. Los paisajes eran espectaculares; la cultura, el clima... todo nos ayudó a distraernos. Cuando viajas estás pendiente de cosas intrascendentes: buscar un restaurante, un tren que no llega, perderte en un lugar que no conoces... Todo ayuda a desconectar de la realidad del dolor que sientes en tu interior. Suprimir la Navidad, ésa es la idea. Hacer todo lo que está en tu mano para evitar situaciones de emotividad. Entiendo que no se puede generalizar, pero a nosotros nos funcionó. No sé qué haremos este año, todavía no lo hemos hablado. Mi impulso sería huir otra vez, pero entiendo que no lo podré hacer indefinidamente.

¿Olvidar o recordar? Ésa es la cuestión

La mayoría de las personas, cuando afrontamos una experiencia difícil, reaccionamos impulsivamente para evitarla con el fin de aligerar su impacto. Los mensajes que recibimos de las personas que nos rodean, los familiares, los amigos y la sociedad en general, que no quieren vernos sufrir, y nos animan a distraernos y olvidar lo ocurrido fomentan, en parte, esa huida. También hay una parte de negación inconsciente relacionada con los mecanismos internos (intrapersonales), y que en parte constituyen una respuesta biológica de protección ante un sufrimiento que el cuerpo interpreta como excesivo.

Es natural negar los hechos un tiempo después de la muerte de un ser querido. La negación funciona como un grifo en el cerebro que regula el nivel de exposición a la información relativa a los hechos traumáticos, de manera que sólo deja pasar la cantidad que puedes tolerar. Ese grifo puede ser muy poderoso en personas con una estructura interna frágil, como sucede con los niños, y les resulta imprescindible para poder sobrevivir a situaciones muy traumáticas.

Factores que hacen que haya más negación-protección[29] en tu duelo

- Presencia de aspectos jurídicos y/o legales asociados a las circunstancias de la muerte
 - Has vivido una pérdida desautorizada, como una muerte por suicidio, homicidio, perinatal o una relación no reconocida
 - Has vivido la pérdida de varias personas queridas a la vez
 - Tu forma de afrontar el dolor ha sido siempre intentar evitar, negar o inhibir las expresiones de aflicción
 - Tienes duelos anteriores del pasado que no has podido resolver
 - No tienes una red de apoyo emocional. No tienes personas con las que puedas compartir tus sentimientos
 - Tienes mucha presión del entorno para que te recuperes con rapidez
 - Tienes responsabilidades de cuidado hacia los demás, por ejemplo hijos pequeños o personas dependientes

Este grifo regulador funciona de muchas maneras creativas: por ejemplo, nos estimula para evitar situaciones que pueden despertar recuerdos dolorosos, o crea fantasías en las que la muerte no ha sucedido. En algunos casos, se trata de respuestas automáticas; es decir, son cosas que hacemos, pensamos o sentimos fuera de la conciencia, sin darnos cuenta de que las utilizamos con el objetivo de suprimir el dolor. En otros casos son más conscientes, como le ocurre a la madre del testimonio anterior.

Todos hemos pasado por un estado de negación en algún momento. Las personas mentalmente sanas necesitan negar determinados aspectos de la realidad en ciertas ocasiones, y eso ayuda a sobrevivir. Normalmente, somos capaces de detectar las respuestas de negación de los demás, pero no nos damos cuenta de las nuestras. La negación es una herramienta poderosa que hay que valorar y respetar. De hecho, anticipar y negar son las dos principales estrategias de regulación del impacto emocional de una experiencia traumática: funcionan de la misma manera, pero cada una en una dirección. En la anticipación empezamos a sentir las emociones difíciles antes de que suceda la experiencia, y con la negación o evitación suprimimos esas emociones mientras sucede la experiencia o después de ella.

¡Qué bien contruidos estamos los seres humanos!, ¿verdad?

Cuando estás en proceso de duelo, dispones de un abanico excepcional de maneras de atenuar el dolor. Algunas son puntuales, momentáneas; otras perduran en el tiempo y se convierten en hábitos o características de nuestra personalidad. Todas cumplen la misma función: proporcionar un poco de tiempo de alivio cuando el dolor resulta demasiado intenso. Son formas de no sentir lo que ha ocurrido, y las llamamos estrategias de afrontamiento de evitación-protección. A continuación veremos algunos ejemplos.

- Tienes la urna con las cenizas de tu ser querido en casa y hablas con ellas como si la persona estuviese contigo.
- Te obstinas en pensar que está de viaje, como había hecho en otras ocasiones, y sueñas

con que te llame de un momento a otro para decirte que vuelve.

- El sonido de la puerta del garaje o el ruido de las llaves, te hace fantasear con que es él o ella; por un momento sientes esperanza, descansas.

- Intentas estar ocupado todo el día, haciendo cosas sin parar, distrayendo la mente con la tele, con internet, etc.

- Estás comiendo más de la cuenta, o bebes de más, o tomas drogas para anestesiar tu cuerpo.

- Te dices cosas a ti mismo y se las dices a los demás con el fin de intelectualizar o racionalizar la muerte o tus sentimientos: «Todos tenemos que morir algún día»; «Estar tristes no nos lo/la devolverá».

- Te comparas con otras personas: siempre puedes encontrar duelos peores que el tuyo.

- Estás enfadado y buscas culpables de lo sucedido. También puede ocurrir que busques venganza y denuncies a los presuntos culpables.

- Te obsesionan los detalles y las circunstancias en que se produjo la muerte y no dejas de darles vueltas.

Todas estas respuestas son naturales y humanas; hasta cierto punto, pueden ayudarte en tu proceso, pero debes estar atento para que no se cronifiquen. Serán útiles en la medida en que las utilicemos de manera puntual. Si se convierten en un hábito y se prolongan en el tiempo, pueden acabar teniendo consecuencias desastrosas.

¿Cómo funcionan estas estrategias de alivio del dolor? Hay muchas maneras de evitar el sufrimiento que nos provocan una pérdida o un trauma. Podemos intentar controlarlas, esforzándonos por pensar que no son tan importantes, por ejemplo, minimizando lo ocurrido por comparación con las pérdidas de otras personas, o bien podemos negar la realidad de la muerte o suprimir las emociones que nos incomodan.

Veamos algunas de las respuestas de negación más frecuentes en el duelo.

NOTAS DEL TERAPEUTA.

***Respuestas de protección-negación* [30]**

- FÍSICAS

Armadura de tensión corporal. Encogimiento de hombros. Rigidez corporal. Contracción muscular en la espalda.

- EMOCIONALES

Rabia proyectada. Culpabilidad. Irritabilidad. Enfado desplazado. Deseos de venganza.

- COGNITIVOS

Negación de la realidad o de su significado: momificación, sublimación, creencias mágicas. Negación del impacto emocional: intelectualización, minimización, fantaseo.

- COMPORTAMENTALES

Evitación de lugares, recuerdos. Uso de objetos transicionales. Adicciones,

sustitución, hiperactividad, aislamiento, actividades de búsqueda de alto riesgo, cuidar a otras personas.

Respuestas emocionales de protección-negación

Enfado

Verás, cuando estoy en casa, especialmente los fines de semana, me pongo fatal. No dejo que nadie me dirija la palabra. Estoy irritada y de muy mal humor. Todo me molesta. Lo que hago es no hablar y poner caras largas, y entonces mi hija y mi marido charlan conmigo de sus cosas, de lo que haremos el fin de semana, y me hacen preguntas. Yo permanezco callada hasta que se enfadan conmigo. Y después explotamos y nos gritamos. Siempre ocurre igual; después me tranquilizo, es como si necesitase explotar, siento una especie de nudo aquí, en el estómago y la garganta. Me molesta que me pregunten qué quiero, si me dicen algo, pero también me molesta que no me digan nada y me ignoren. El fin de semana pasado vinieron a vernos dos amigos de mi hijo. Lo hicieron de buena fe... pero tuve que hacer un esfuerzo. Sentía mucha rabia y no entendía por qué. Después pensé que era por verlos vivos. ¿Por qué ellos están vivos y mi hijo no?

Cuando vivimos la pérdida de un ser querido, algunas emociones nos ayudan a estar en contacto con lo ocurrido y otras nos ayudan a desconectar del dolor. El enfado es la emoción que más distrae del dolor, de la tristeza. Es lo que llamamos una *emoción tapadera*.

La doctora Kübler-Ross describía el enfado como una etapa específica del afrontamiento de las pérdidas[31] especialmente ante la muerte. Decía que es una fase natural del proceso de aceptación. Lo vemos en los niños: cuando se separan de sus madres, muestran respuestas de protesta emocional con llanto y enfado en un intento de recuperar el vínculo con ellas; es decir, para que la madre vuelva. Y parece que resulta muy eficaz. Si vives cerca de una guardería, debes haber visto y oído numerosas evidencias de esto cada vez que empieza un nuevo curso escolar.

Las personas en proceso de duelo suelen pasar por momentos de mucha protesta, que reflejan la dificultad para aceptar lo sucedido. Es una reacción instintiva, como la del niño que siente que le han quitado lo que más necesita en el mundo.

A menudo decimos que el enfado, la irritabilidad, la amargura y el resentimiento son métodos para disfrazar y desplazar la tristeza del duelo. «¿Cómo es posible que me haya pasado a mí? ¡No me lo puedo creer! ¡No hay derecho! ¡No es justo!» Si el enfado no se expresa, acaba convirtiéndose en resentimiento y amargura, dos sentimientos muy destructivos para la persona y para quienes están a su alrededor.

Las personas en proceso de duelo se aferran a su irritación, su odio y sus deseos de venganza de manera tan insistente porque, de alguna manera, perciben que cuando el enfado se haya desvanecido, deberán forzosamente afrontar su dolor.

Seguramente, tienes (o has tenido en algún momento) un vecino o una vecina con cara de rencor permanente, que no levanta cabeza, que siempre se queja de todo y amarga la vida a todo el mundo. Si alguien se tomase el tiempo suficiente para sentarse con esa persona y escucharla sin juzgarla, posiblemente esa persona contaría una historia de duelo no resuelto.

Detrás de una persona en duelo enfadada, hay una persona que necesita llorar.

El enfado siempre va dirigido contra alguna cosa, algún hecho o alguna persona. Lo más frecuente es que estés enfadado con la vida, Dios o con las personas que no han sufrido una pérdida como la nuestra, los supervivientes, los que creemos responsables de la muerte, y también con el mismo fallecido.

A continuación puedes leer algunos ejemplos.

Contra la vida, contra Dios

Dicen que La vida es injusta. Un amigo médico de una unidad de cuidados paliativos, me explicó cómo una mujer de noventa y dos años a la que acababan de ingresar le agarró del brazo y, enfadada, le preguntó: «¿Por qué a mí, doctor? Dígame por qué tiene que tocarme a mí. ¡Dios es injusto!».

Una mujer de sesenta y cuatro años cuyo marido sufría una enfermedad degenerativa desde hacía veinte, con ingresos recurrentes en el hospital, me decía: «No entiendo por qué se tenía que morir. Nunca había pensado que esto me pudiera pasar a mí. ¿Por qué la vida me golpea de esta manera?».

Contra los que se quedan

Cuando veo a otras madres con sus recién nacidos en sus cochecitos, me digo: ¿Por qué me ha pasado a mí? Mira qué contentas y felices están. ¿Y yo qué? ¿No tengo nada que enseñar? Se esperaba de mí que saliese a la calle con un bebé en los brazos, y ahora lo único que hago es dar explicaciones. A veces pienso que me gustaría que no naciesen más niños, así no tendría que estar recordando permanentemente lo que no tengo. Ya sé que no tiene sentido lo que digo.

Cuando voy por la calle y veo a esos ancianos paseando en silla de ruedas, acompañados de una cuidadora, a los que nadie quiere, pienso: ¿Y por qué no se han muerto ellos en vez de mi marido? Es como si una increíble maldad brotara de mí y la dirigiera contra todos los seres vivos, especialmente contra las personas mayores. Ellos ya han hecho su vida, sus hijos son mayores. Seguro que muchos sólo piensan en morir... Y mi marido, ¿por qué? ¿Por qué mis hijos tienen que quedarse sin padre? ¡No los verá crecer!

Contra el que se ha ido

Sé que suena raro... pero la verdad es que estoy muy enfadada con él. Me ha dejado en el peor momento. Acabábamos de tener un hijo. Le había dicho tantas veces que un día iba a matarse... Siempre iba distraído al volante. De vez en cuando le decía que era un irresponsable... y así ha sido. En parte es culpa suya, y ahora mira cómo estamos... un bebé que no tendrá padre y yo sola...

Contra unos presuntos culpables

Mi hermana no ha muerto, ¡la han matado! Han pasado tres años y cada vez estamos peor. El juicio será dentro de pocos días. Esperamos que se haga justicia. El conductor del camión iba bebido. No conseguimos tirar adelante. Cada vez que nos reunimos, se repite la misma conversación. Sólo por qué, por qué. Y cómo podríamos haberlo evitado. ¿Y si no hubiese salido aquel día? ¿Y si no la hubiesen llamado del trabajo fuera de hora? ¿Y si hubiese ido en el coche nuevo que estaba esperando? ¿Y si no hubiese habido aquel atasco y hubiese tenido que cambiar de ruta? ...

Es posible que al leer todo esto, alguien piense: «Estar enfadado no te lo devolverá... ¡No tuvo la culpa!».

Es natural y humano que sientas y expreses tu enfado, y es necesario que te permitas exteriorizar estas emociones aunque te parezcan explosivas o inadecuadas. No hay nada impropio en lo que piensas y en lo que sientes.

Expresar la contrariedad con los gestos, con un amigo o una amiga que no te juzguen y te animen a airear tus sentimientos, te ayudará a liberarte poco a poco de esa sensación.

Ninguna emoción en un proceso de duelo es inadecuada, por muy intensa o irracional que sea, pero siempre se tiene que expresar sin hacer daño a nadie. Por eso no debemos nunca mostrar nuestro enfado delante de nuestros hijos: no lo entienden y, sobre todo si son muy pequeños, pueden pensar que no los queremos, que queremos más al hermano que ha muerto, o que pensamos que ellos son los culpables.

Algunas personas en duelo se sienten culpables por estar muy enfadadas con la persona que ha muerto, porque las ha abandonado o porque no tuvieron cuidado y eso, en parte, ha provocado su muerte. Si es tu caso, piensa que ese sentimiento no es más que una muestra del amor que sientes y del dolor por la pérdida. Cuanto más enfadado, peor te sientes... Date permiso para sentirlo e incluso mostrarlo, por muy irracional que sea. Tienes derecho a protestar por lo que ha sucedido.

Si con el tiempo sientes que no te liberas del enfado, o del deseo de venganza, y que tus relaciones familiares, de amistad o laborales se ven afectadas, conviene que pidas ayuda a un profesional. No permitas que estos sentimientos se apoderen de tu vida; es parte del camino y tendrás que recorrerlo, pero si ves que te están instalando ahí, busca un grupo de duelo o un apoyo individualizado.

Estaba muy enfadada con Dios porque me había arrebatado a mi hijo. Él viajaba mucho y yo lo encomendaba a la Virgen de Montserrat, pero mira, se mató en un accidente. Sentía mucha rabia, pero me decía: «No puedes enfadarte con Dios ni con la Virgen, si lo haces puede que te castiguen quitándote a otro hijo». Gracias a la terapia entendí que podía enfadarme con ese Dios imaginario que castiga al cual yo me dirigía, y que enfadarme con él era una manera natural de expresar que quería a mi hijo y que hubiese dado la vida por él. Pude explotar y decir todo lo que se me pasaba por la cabeza, todo lo que tenía escondido por dentro desde hacía tanto tiempo... Y no pasó nada. ¡Me sentí tan liberada!

Recuerda que debes pedir ayuda cuando el enfado se convierte en una característica de tu

carácter. Siempre estás de mal humor, quejándote o criticando. Pierdes el control y saltas a la mínima con personas que no tienen nada que ver con lo que te ha pasado. Los amigos te advierten de ello o te evitan; te has vuelto un amargado, una persona irritable o resentida... Ha llegado el momento de pedir ayuda.

Culpa

El sentimiento de culpa también es una reacción frecuente tras la muerte de un ser querido. Sentimos la culpa con relación a dos aspectos:

- Las circunstancias de la muerte, especialmente cuando pensamos que podríamos haberla evitado.

- La historia de la relación con el ser querido, las cosas que han quedado pendientes (por ejemplo, en relaciones que han sido conflictivas o relacionadas con momentos de dificultad).

Estamos hablando únicamente de la culpa relacionada con la manera en que se ha producido la muerte. En el capítulo 8 abordaremos la culpa relacional, el perdón y la reconciliación.

La culpa suele manifestarse principalmente con pensamientos recurrentes a los que no paramos de dar vueltas. Es lo que denominamos *rumiaciones de duelo*. La característica de esos pensamientos es que parece que funcionan solos: aparecen y se asientan de manera automática, y nos dejan exhaustos. Son más frecuentes si las circunstancias han sido muy traumáticas, y especialmente cuando ha transcurrido poco tiempo desde la pérdida.

Suelen adoptar la forma de:

- «Si hubiese...»
- «Si no hubiese...»
- «Es culpa mía porque...»
- «Tendría que haber...»
- «No puedo aceptar que...»
- «Y no me puedo perdonar que...»
- «Y no puedo perdonar a... que...»

A veces nos asaltan como pensamientos intrusivos, que no podemos controlar:

- «Si él no hubiera...»
- «Si pudiera volver atrás...»
- «Ellos tienen la culpa.»
- «Ojalá le pase algo.»
- «Debería denunciarlos.»
- «Es culpa mía.»
- «Si no hubiera ido allí...»
- «¿Por qué no nos dimos cuenta?»
- «No puedo vivir sin él, no puedo seguir así.»

Hay sentimientos de culpabilidad que pueden tener una base real; es decir, existen elementos razonables y de peso que indican que la muerte podría haberse evitado, o que hay

uno o varios presuntos responsables, ya sea por negligencia, distracciones, errores de juicio o mala praxis. Pero lo más habitual es que esta culpa no tenga nada que ver con la realidad, que sea irracional y resultado de unas expectativas exageradas sobre uno mismo, sobre la vida o sobre los demás.

NOTAS DEL TERAPEUTA.

Características de las rumiaciones

Las rumiaciones funcionan como un monólogo interior. La persona en proceso de duelo habla consigo misma, o se dirige a otra persona, o a una circunstancia a la que acusa o responsabiliza, o pide venganza, o da vueltas y más vueltas a alguna cuestión sobre la información que ha recibido. Estas preguntas siempre tratan sobre la causa de la muerte, la búsqueda de detalles en la información, la obsesión con los síntomas negativos o la búsqueda de significados y explicaciones.

Cuando una persona rumia, suele tener el cuerpo en tensión, hay una desconexión corporal porque la reacción se produce en el nivel mental. En realidad, si la persona que rumia consigue conectar con alguna emoción, como por ejemplo el llanto, el pensamiento se detiene. La ausencia de acción es otra de las características: rumiar no ayuda en absoluto a la acción práctica. A pesar de que su contenido se centra en las acciones, éstas se reducen casi siempre a suposiciones, deseos o sueños que no acaban en ninguna acción, que no se convierten en realidad.

La persona que rumia sólo se concentra en una parte de la realidad; pierde la visión global de la situación. Es una fijación mental rígida. Además, la rumiación se produce en soledad; es difícil rumiar en compañía de otra persona. Los que viven aislados, los que no tienen con quien compartir, suelen tener muchas más rumiaciones obsesivas.[\[32\]](#)

Éstas son algunas de las expresiones que más se escuchan en los grupos de personas en duelo:

- «Me siento culpable del suicidio de mi madre. No me di cuenta de lo mal que estaba. Tendría que haberla protegido de sí misma.»
- «Me siento culpable del accidente de coche de mi marido; tendría que haberle dicho que fuese más prudente. Yo sabía que siempre conducía distraído.»
- «Me siento culpable de la muerte de mi hijo menor. No estaba vigilándolo en el momento en que tuvo el fatídico accidente.»
- «Me siento culpable de la muerte de mi mujer. Tal vez podríamos haber hecho algo más, podríamos haber ido a otro hospital.»

Es muy importante distinguir qué parte de la culpa tiene una base real y qué parte no la tiene. No es tan sencillo como parece. Sin embargo, debemos preguntarnos si realmente, dadas las circunstancias y las circunstancias de lo ocurrido, se hubiese podido evitar. ¿No nos estamos cargando con una parte excesiva de responsabilidad?

A pesar de lo que suele decirse, no es malo sentirse culpable.

Sé que parece extraño, porque delante de la culpa todo el mundo se echa atrás como si fuese algo muy negativo. ¿Por qué es tan difícil aceptar que nos sentimos culpables de algo? De alguna manera, ese sentimiento es una forma de seguir mostrando afecto. Somos personas que hemos querido al fallecido, y la culpa también juega un papel en la reparación del vínculo. Si eres padre o madre, es posible que siempre sientas en mayor o menor medida un cierto sentimiento de culpa por la muerte de tu hijo o hija. Poner palabras a ese sentimiento te ayudará. Busca las expresiones que te resulten más precisas.

- «¡Ojalá hubiese podido protegerte!»
- «Hubiese hecho cualquier cosa para que esto no ocurriese.»
- «¡Ojalá me hubiese pasado a mí!»

Por desgracia, al entorno le cuesta mucho soportar las expresiones de culpa, y la gente responde a menudo con un «¡venga ya!, ¡no tienes la culpa de nada!, ¡ni se te ocurra!». Y eso hace que callemos y no expresemos lo que sentimos, pero el hecho de no pensar no es una buena manera de afrontar la culpa y las rumiaciones u obsesiones; al contrario, cuanto más las intentamos suprimir, más insistentes se vuelven.

No podemos luchar contra los pensamientos con otros pensamientos.

Librarse de los sentimientos de culpa conlleva mucho tiempo. Pero no hay prisa. Paradójicamente, el primer paso consiste en aceptarlos, apropiarse de ellos, darse permiso y verlos como una parte natural del camino. No olvides que tus sentimientos de culpabilidad son una muestra de amor, de que lo que ha ocurrido es importante para ti, de que te duele. Si no te sintieses culpable, es como si no quisieras a la persona, ¿no es así?

Superar la culpabilidad pasa por aceptarse a uno mismo como una persona con limitaciones, que ama pero que no llega a todo, que es imperfecta y humana. La vida y los demás también son limitados: no somos superhombres, no podemos detener el tiempo, ni predecir el futuro, ni evitarlo. Si tuviésemos esos poderes, habríamos hecho algo. A menudo, nuestros sentimientos de culpa están relacionadas con nuestra fantasía de ser omnipotentes, de poder controlarlo todo, incluso nuestro destino y el de nuestros seres queridos.

Detrás de sus sentimientos de culpa, la persona en proceso de duelo expresa un grito de dolor y de amor.

A continuación vamos a ver algunas de las palabras de descarga que las personas del grupo de duelo (las mismas de antes) han podido articular cuando han sido escuchadas y han expresado su dolor.

- «Yo no podía controlar sobre la depresión de mi madre. No podía protegerla. Muchas personas con depresión buscan liberarse con el suicidio. Hice todo lo que estaba en mi mano.»
- «Mi marido era un hombre adulto. Aunque le hubiese advertido, él habría hecho lo mismo. Todos podemos despistarnos en algún momento mientras conducimos. No se puede prever.»
- «Como madre es imposible estar las veinticuatro horas del día vigilando a una criatura. Siempre hay algún momento que lo perdemos de vista. Los accidentes domésticos ocurren, no se pueden evitar, no es posible predecirlos.»
- «Hay enfermedades difíciles de diagnosticar. Ni yo ni los médicos somos perfectos. No todas las enfermedades se pueden anticipar. Siempre habrá hospitales en todo el mundo a los que podíamos haber acudido, pero nunca sabremos a ciencia cierta qué habría pasado si hubiésemos seguido otro camino. Hice todo lo que pude.»

Hay dos tipos de culpa especiales que precisan ser descritos con más detalle.

Culpa del superviviente

Es posible que, en tu caso, la culpabilidad que sientes está asociada al simple hecho de estar vivo, ya que te habrías cambiado por el fallecido sin dudarlo. La sensación de que estar vivo es una especie de suplicio ocurre con frecuencia entre los padres y las madres. Da igual si el hijo que han perdido es muy pequeño o un adolescente; pasa lo mismo también con los hijos adultos. Con frecuencia, los padres y las madres expresan un «ojalá me hubiese muerto yo; él/ella tenía toda la vida por delante».

En los abuelos, la culpa del superviviente está casi siempre presente. Me han dicho tantas veces estas palabras: «Yo me hubiese ido sin dudarlo. Ya he vivido la vida, soy viejo y ya no pinto nada aquí. Además, no soporto ver cómo sufren mis hijos. No sé qué decirles. Puedo ver en sus miradas tantas cosas que no dicen...».

Los abuelos hacen el duelo dos veces.

Es el caso de las *muertes a destiempo*, muertes que la persona en duelo percibe que no deberían haber ocurrido por la edad del fallecido, que es menor que la del doliente. Las muertes de niños, adolescentes y adultos jóvenes siempre causan culpabilidad en los supervivientes.

También vemos este tipo de culpa en los casos en que la persona siente que debería ser ella la que hubiese muerto en el accidente en lugar del fallecido. Por ejemplo, en accidentes en los que alguien se ha cambiado de sitio de forma imprevista, o cuando a última hora se produce una sustitución, o alguien llega tarde y consigue salvarse. Muchos niños se sienten culpables de la muerte de un hermano, o del padre o de la madre, sean cuales sean las circunstancias. El siguiente texto es de una persona que perdió a su madre y a dos hermanos en un accidente de coche. Tenía entonces once años.

Querido hermano:

Quiero pedirte que me perdones. Siento mucho haberme cambiado de asiento en el

coche antes del accidente. De no haber sido por mí, a lo mejor serías tú el que estaría vivo. Es algo que me ha perseguido toda la vida. ¿Casualidad o destino? Supongo que estas cosas pasan; pero a causa de ese cambio tú dejaste de vivir y yo continué luchando en este mundo. A veces me consuelo con la frase «Dios se lleva antes a los que más quiere». Nunca me he sentido más querido por haberme quedado aquí y, en cambio, he sentido que recibía mucha responsabilidad, la de hacer algo útil en mi vida, que os hiciese sentir orgullosos a mamá y a ti. De hecho, fue ella la que te pidió que me cambiases el sitio ante mi insistencia.

En ocasiones también me he sentido como un ladrón que te ha robado una larga vida. Y he sentido las ganas de volver a cambiarte el sitio, de darte la posibilidad de vivirla. ¡Seguro que habrías llegado muy lejos! No sé... Me siento responsable, pero me estoy dando cuenta de que no soy culpable. De alguna manera, sigues vivo dentro de mí, éste es el cielo que puedo ofrecerte. Contigo me siento fortalecido. Te doy las gracias por la vida que has vivido, por tu presencia a mi lado, que he sentido en muchos momentos, cuando después de tu despedida sentía que ya no tenía a mi hermano mayor.

Me despido de ti sabiendo que me has perdonado. Gracias y hasta siempre.

Culpa de sentirse aliviado

Algunas muertes pueden generar una sensación de alivio, y es posible que esos sentimientos también te hagan sentir culpable. Es posible incluso que deseases esa muerte. No hay nada malo en ese deseo. Muchas personas, en algún momento, hemos deseado que alguien desaparezca, ya sea porque sufría demasiado, o porque hacía sufrir a otros o a nosotros mismos. Por eso, no eres el único que ha tenido esas ideas que no muestran más que la esperanza que tiene toda buena persona de aliviar el dolor y el sufrimiento de los demás.

Si tenemos un familiar muy enfermo, que sufre mucho, es natural desear que deje de sentir dolor. He visto que algunos familiares, incapaces de soportar el dolor del otro, se despedían antes de tiempo o se apartaban de la cama del enfermo porque les resultaba imposible tolerar su dolor. Los maestros espirituales afirman que nadie vive un sufrimiento que no pueda tolerar. Puede que esta idea te reconforte. A veces ocurre que las personas que más queremos nos enseñan —justamente a nosotros— todo el dolor que experimentan, y es preciso hacer un esfuerzo para entender que ese dolor se mitiga en otros momentos, que no se padece las veinticuatro horas del día.

En casos como éste, cuando el ser querido fallece, es posible que experimentes emociones ambivalentes: tristeza por la muerte, alivio porque ya no sufre o no te hará sufrir más, y culpa por haber deseado el final.

Cuando expreses esos sentimientos, puede que te ayude separar las «partes»:

- «Deseaba que muriese la parte de él que sufría tanto.»
- «Deseaba que muriese aquella parte de él que nos hacía sufrir tanto.»

Respuestas conductuales de protección-negación

Paso las vacaciones en L'Escala, un pueblecito marinero del Empordà, en la bahía de Roses, una de las más bonitas del mundo. La que viene a continuación es una historia ampurdanesa.

Había una vez un pescador que vivía cerca del mar con su mujer y su hijo. Una noche de tormenta, la fuerza del mar le arrebató su casa y a su familia. Lo perdió todo. Desesperado, hundió su barca a golpes de hacha. Cogió un remo y se marchó caminando al interior. En cada pueblo al que llegaba preguntaba: «Hola, maestro, ¿sabéis qué es esto?». Y mostraba el remo. «Un remo», le respondían. Y entonces continuaba la marcha más y más hacia el interior, hasta que llegó a un lugar en el que la gente no había visto nunca el mar, ni sabía nada de redes, barcas ni tormentas. Al preguntar en un pueblo, le respondieron: «Es una pala para meter el pan en el horno». Y se quedó a vivir allí, intentando rehacer su vida lejos de todo lo que le recordase lo que había perdido.

Tu cuerpo también reacciona con procesos de evitación del dolor o negación: por ejemplo, huir de ciertos lugares, mantenerte ocupado para distraerte, comer demasiado... Son actividades y conductas que ayudan a minimizar el sufrimiento. Recuerda que no tiene nada de malo: estás haciendo cuanto puedes y necesitas en todo momento. Entonces me dirás: «Si es así, ¿por qué tengo que leer este libro?». Porque tomar conciencia, darte cuenta de la función que tiene lo que sientes y haces, te ayudará mucho en tu proceso. Identificar la razón inconsciente de estas conductas te dará una perspectiva sobre tu duelo y sobre ti mismo.

Evitar los lugares y fechas que te traen recuerdos

Una de las conductas más frecuentes durante el duelo, pero también en muchas situaciones incómodas, consiste en evitar los lugares físicos o que traen recuerdos, como sucedía en la historia del pescador del cuento. Muchas personas deciden sortear los días especiales, como por ejemplo el aniversario de la muerte, o fiestas señaladas como la Navidad, el cumpleaños o el santo de quien ha fallecido. Hacer un viaje o, sencillamente, cancelar la fiesta y proseguir con las actividades diarias son maneras de escabullirse de los recuerdos dolorosos. También se puede alterar el recorrido para ir a comprar a las tiendas de siempre, o incluso cambiar de tienda para no enfrentarse a las miradas de la gente o a sus preguntas. Puede ocurrir que evites las calles por las que paseabais juntos, o vuestro restaurante favorito, si has perdido a tu pareja o a un amigo importante. Muchos padres en duelo relatan que les resulta muy difícil acercarse al entorno del colegio o del instituto al que acudía su hijo; ver los grupos de niños, a sus amigos o el patio en el que jugaba les resulta insoportable.

Puedes evitar los lugares que te traen recuerdos el tiempo que necesites. Cuando veas el momento, podrás plantearte si puedes regresar a esos espacios de recuerdo: puede hacerte bien más adelante, cuando sientas que estás preparado. La primera vez convendría que fueses acompañado de algún amigo, sobre todo si vas a ver el lugar donde ocurrió el accidente. Puedes preparar un ritual sencillo en el lugar, llevar unas flores o pronunciar una oración de recuerdo, por ejemplo. Prepárala con antelación con la persona que vaya a acompañarte.

Estar permanentemente ocupado

Ésta es otra buena manera de minimizar el dolor de la ausencia: ocupar el tiempo con una actividad frenética para distraerse de la realidad; pasar horas y horas delante del ordenador, encender la tele en cuanto llegas a casa... Para muchas personas en proceso de duelo, el trabajo se convierte en un refugio donde se puede olvidar la realidad por unas horas y es posible concentrarse en algo que distraiga la mente.

No obstante, esto no es así para todo el mundo. Hay personas que piden una baja laboral, porque acudir al trabajo es una experiencia para la que no se sienten preparados: hacer el esfuerzo de mostrarse bien ante los demás las deja agotadas, y el ritmo y la estructura de los horarios acaban siendo muy difíciles de sobrellevar. De hecho, por lo que se refiere al ámbito laboral, la situación ideal para las personas en proceso de duelo sería que la empresa les permitiese trabajar cuando pudiesen y las horas que pudiesen. Las empresas deberían mostrar sensibilidad a las necesidades emocionales de los trabajadores y permitirles flexibilidad, al menos durante los primeros meses.

Estar ocupado te ayudará a no pensar y a descansar de tu dolor. Estar absorto en lo que haces, manteniéndote activo, es una manera de aliviar las sensaciones y mantener a raya los recuerdos dolorosos. Será problemático si no te permites tiempo para sentir y lo único que haces es ir de aquí para allá, siempre ocupado. Es importante que te dediques un tiempo para hablar de tu duelo: planifica en tu agenda momentos para estar contigo mismo y para compartir lo que te pasa con otras personas. Aunque parar un momento y escucharte te provocará tristeza, también te ayudará a vaciar poco a poco todo el dolor que llevas dentro.

Actividades de búsqueda del riesgo

En los adolescentes y también en algunos adultos se produce la búsqueda de lo que llamamos *actividades de alto riesgo*, que incluyen una buena dosis de peligro. El riesgo activa descargas de adrenalina que tienen una función anestésica. Alcanzar altas velocidades con la moto o el coche, o practicar deportes de riesgo también son maneras de retar a la muerte (a veces totalmente inconscientes) como en un acto de venganza: «Ya que me has quitado a la persona que quiero, ahora te reto».

Desde que ella no está, siento una soledad terrible. No la soporto. Lo que hago es correr de un lado para otro, a cualquier destino, da igual, lo importante es correr... No puedo estar solo, necesito tener a alguien al lado siempre. Es como si en el fondo quisiera acabar con todo. El otro día estuve a punto de tener un accidente con el coche; ¡iba muy rápido! Me paré en el arcén, asustado de mí mismo. Tengo una actitud muy destructiva, también con el tabaco, el alcohol y la comida. He descuidado totalmente mi imagen, como a cualquier hora, bebo cuando me apetece, me he destrozado la boca de tanto rechinar los dientes y no me importa. Me aílo y rehúyo la gente. Cuando conozco a alguien nuevo, me alejo; es como si una parte de mí quisiera destruir todas las amistades, las nuevas relaciones... Todo me es indiferente.

¿Haces alguna actividad de riesgo desde que estás en proceso de duelo? ¿Actúas destructivamente, haciendo cosas que sabes que te hacen daño? ¿Cómo te sientes cuando las

haces? Identifica su función y pon nombre a cómo te ayudan a estar desconectado de una parte de ti. Si lo que haces implica un riesgo grave para tu vida, es urgente que pidas ayuda. Puedes empezar compartiéndolo con un buen amigo; explícale cómo te sientes y el riesgo que asumes cada vez que realizas la actividad. Deja que te aconseje y después, si lo consideráis necesario, recurre a un especialista en duelo.

La sustitución

Otra respuesta de evitación es la sustitución: encontrar una nueva pareja inmediatamente después, o quedarse embarazada para que el nuevo hijo reemplace al que ha muerto son dos claros ejemplos. Es natural y humano querer recuperar la propia vida, y es cierto que los hijos nos empujan a vivir y nos ayudan a crecer. Cuidar de un niño dota de sentido nuestra vida, pero un hijo no puede sustituir a otro de ninguna manera. El hijo que nace con el propósito de sustituir o llenar el vacío que ha dejado el fallecido tiene que asumir las expectativas del que ya no está, y eso no es justo ni para el que se ha ido, ni para el que acaba de llegar. Las consecuencias de la sustitución siempre las paga el que ocupa el espacio, el que está presente. No obstante, desear tener un hijo poco después de la pérdida no significa necesariamente que los padres estén sustituyendo: en muchos casos se trata de una decisión fruto del deseo natural de seguir ejerciendo el papel de padres y de dar cariño.

Si has perdido a un hijo y te estás planteando tener otro, recuerda que la ilusión del nuevo te dará fuerzas, pero nunca sustituirá al que has perdido ni, posiblemente, aliviará el dolor como imaginabas. Honrar al hijo muerto consiste en darte tiempo para elaborar el duelo por su pérdida. Cuando hayas pasado el duelo y el dolor se haya mitigado, podrás decidir si es una buena opción para la familia, sobre todo para el hijo que llegará y, también, para el que se ha ido. Tener otro hijo debe ser una conclusión de lo que habéis vivido y aprendido como familia.

Si has perdido a tu pareja, antes de empezar una nueva relación permítete un tiempo para hacer tu proceso de duelo. No tengas prisa. Si esperas, ganarás confianza, escogerás mejor y podrás estar más disponible para dar y recibir afecto. Estar solo es difícil, pero llenar el vacío con otra relación cuando no estás preparado sólo te dará un alivio transitorio, y es posible que cuando estés mejor descubras que no era la persona adecuada.

¿Recuerdas las historias de las madrastras de los cuentos? ¿Te has planteado alguna vez por qué siempre eran malas y medio brujas? También suele ocurrir en los cuentos con padrastros. He conocido algunos viudos y viudas que, para aliviar su dolor, buscan rápidamente otra pareja y, en muchos casos, se produce una elección inconsciente de alguien del que no se está realmente enamorado. Como si se quisiera tapar un vacío de dolor excesivo, y además es una manera de asegurarse de que, si alguna vez pasa algo, no se volverá a sufrir. «Ya sé que es un poco bruja, pero si no va bien, incluso si muere, no sufriré tanto», me explicaba un viudo. Cuando analizamos el caso vimos que los sentimientos de culpa respecto a la muerte de su mujer eran enormes, y parecía que pretendía expiarlos eligiendo a una «bruja», como él la llamaba. A este tipo específico de sustitución catastrófica lo denomino *síndrome de la madrastra*. Pero, cuidado, ¡que hay madrastras estupendas! Yo misma he tenido un padrastro que vale todo el oro del mundo.

El peligro de las adicciones

Algunas estrategias de evitación del sufrimiento pueden convertirse con el tiempo en adicciones: comer, beber, consumir drogas como el cannabis... Hay personas que alivian su angustia sexualizando sus relaciones, es decir, estableciendo relaciones afectivas y sexuales adictivas. En el duelo también hay adicciones más funcionales: comprar compulsivamente, trabajar, ir deprisa, cuidar de los demás...

Sí, “cuidar a los demás” puede ser una manera de evitar el dolor.

Después de la muerte de nuestro hijo decidimos que teníamos que ayudar a otros padres en la misma situación. Era como si esa tarea nos diese energía para vivir nuestro dolor. Montamos una asociación y nos lanzamos a formar grupos, visitar familias, dar charlas. No parábamos. Todo el mundo nos decía que estábamos haciendo un trabajo encomiable. Los dos sabíamos que no estábamos bien, pero no queríamos verlo. Un par de años después caí en una depresión, estaba agotado y confuso... Me sentía como si todo aquello que había aprendido a decir a los demás yo no lo tuviese asumido. Exploté. Ahora entiendo que aquello era una manera de escapar, una manera de no estar en casa, de no sentir el vacío que había dejado nuestro hijo.

Cuidar de las personas que nos rodean es, sin duda, una acción generosa y bonita, pero cuando el motivo para hacerlo es no asumir las propias emociones o no recordar el dolor de lo sucedido, llega a ser un problema. No obstante, a todos nos gusta ocuparnos de los demás, apoyarlos, hacer el bien.

Ayudar a las personas que nos rodean en su proceso de duelo:

- Hace que nos sintamos útiles.
- Nos distrae de nuestras propias emociones.
- A menudo, vemos lo que le conviene al otro y somos buenos maestros en adoctrinar acerca de aquello que nosotros mismos no somos capaces de lograr.

¿Cómo podemos identificar que ocuparnos de los demás no es una manera de evitación?

Observa las siguientes afirmaciones y comprueba si puedes aplicártelas. Si es así, sabes cómo cuidar de los demás sin que sea una huida de ti mismo:

- No acostumbras a ofrecer ayuda sin que te la pidan; además, no te enfadas si alguien te dice: «No, gracias, te lo agradezco, pero puedo yo solo». Cuando escuchas esas palabras, te alegras de que no te necesiten.

- Te cuidas, no estás estresado, haces lo que predicas ocupándote y responsabilizándote de tu cuerpo, de tus emociones y de tu familia. Dispones de tiempo para estar contigo mismo y lo disfrutas. Eres capaz de parar y disfrutar de otras cosas de la vida además de ayudar a los demás.

- Puedes hablar de ti, de tu historia y de tus heridas. No evitas las conversaciones en las que se pueden despertar tus emociones y no temes expresarlas. No te resulta difícil hablar de tu historia de pérdidas.

Si has contestado *sí* a las tres afirmaciones. entonces eres un *cuidador*, no un *salvador*. Es decir, cuidas al otro responsabilizándote de ti mismo y no desde el impulso de salvarle. ¡Felicidades!

La momificación

Otro ejemplo de protección consiste en tener las cosas de la persona exactamente como las dejó.

Recuerdo una historia que contaba mi abuela. Decía que en su pueblo, cuando era jovencita, murió una mujer que vivía muy aislada y, cuando fueron a su casa, encontraron allí el cuerpo momificado de su marido: ¡estaba sentado en el sofá! En el velatorio de su esposo, años atrás, la mujer no puso el cuerpo en la caja ni lo enterró. Mantener la personificación del difunto a través de su cuerpo o de objetos de recuerdo son conductas de negación que los profesionales denominamos momificación. Es una palabra muy fea y parece que implica una idea negativa, pero no siempre es así.

Tengo sus cosas en casa tal y como las dejó: el cepillo de dientes en el vaso, la bolsa de deportes con su ropa dentro, no he borrado el mensaje del contestador... Tampoco he cambiado las domiciliaciones de los recibos; todo sigue a su nombre. Han pasado dos años, pero no quiero aceptar: aceptar es olvidar y yo no olvidaré nunca.

Mantener las pertenencias del difunto durante mucho tiempo y de manera inflexible es una forma de no aceptar la realidad de la muerte o de aceptarla como un hecho, pero no atenerse a las consecuencias. Si lo mantengo vivo a través de objetos, rituales o imaginándolo presente, no sentiré la añoranza y el vacío.

Es posible que no nos atrevamos a tocar algo porque dejarlo donde está es una manera de parar el tiempo: «Él lo dejó ahí; si pudiera retroceder hasta aquel momento... ¡Todavía estaba vivo!».

Es natural tener objetos de recuerdo y aferrarnos a ellos. Muchos adolescentes suelen ponerse la ropa del hermano ausente, dormir en su cama, escuchar música en su cuarto. Algunas personas dejamos la habitación tal como estaba, las cosas en el mismo sitio; no sacamos su ropa del armario o no cambiamos el nombre del titular de los recibos, nos gusta recibir la correspondencia dirigida a la persona que se ha ido. Estos objetos que nos ayudan a que la transición sea más llevadera los llamamos *objetos transicionales*.

No hay una norma sobre cómo se tiene que gestionar; lo que es bueno para una persona puede no serlo para otra. No es bueno desprenderse de todo rápidamente para olvidar; hay personas que acaban lamentándolo con el tiempo. Pero tampoco es bueno tener las cosas indefinidamente en el mismo sitio.

Prográmate un tiempo para desprenderte progresivamente de sus cosas. Toma conciencia de qué es eso tan importante que ese objeto te provoca. Exprésate con palabras, que los objetos te sirvan para liberar tus emociones, los recuerdos que «contienen». Cuando estés preparado, decide qué quieres guardar y qué no. Algunas personas de tu entorno te agradecerán el hecho de poder tener un objeto de recuerdo, piensa también en ellas. Tal vez te gustará saber que las conservan otras personas importantes de su vida. Puedes regalar la ropa a alguien que la

necesite.

No te desprendas de todo sin pensarlo bien antes, aunque la gente de tu entorno te presione. Deja que tu corazón te diga qué es lo mejor para ti. No existe una única forma buena de proceder y no es cierto que guardar objetos signifique necesariamente hacer un mal duelo o que «no quieres dejar marchar».

Pensamientos de protección-negación

Hay pensamientos que actúan como eliminadores del sufrimiento. La negación total o parcial de la muerte es un ejemplo.

Mi hijo desapareció en una expedición científica en la Antártida. Durante una tormenta, nadie sabe cómo, parece ser que se cayó del barco. Nadie vio cómo se caía, no se ha encontrado el cuerpo y no hay ningún indicio de lo que pudiese haber ocurrido. Han pasado dos años y no puedo creer que esté muerto, no es posible. Era una persona muy fuerte y luchadora. Estoy convencida de que alguien lo rescató de las aguas congeladas; dicen que había más barcos por la zona. Mis hijas me dicen que no, que está muerto y que deje de darle vueltas. «¿Por qué no ha llamado si está vivo?», me dicen. Pero me digo que a lo mejor tiene amnesia y no recuerda quién es... La gente cuenta historias así. Hay alguna posibilidad de que sea así, ¿no? Por qué no va a haberle pasado a él...

La negación total de la muerte es frecuente cuando no se halla el cadáver. «¿Cómo puedo aceptar que ha muerto si no hay ninguna evidencia de ello?» De hecho, los rituales como los funerales son siempre un paso para la aceptación de la muerte. Poder despedirse y ver los restos, sobre todo en casos de muerte repentina, ayuda a tomar consciencia de la realidad.

Cuando no es posible negar la realidad, algunas personas hacen negaciones parciales: por ejemplo, imaginan que vuelve a casa, lo buscan entre la muchedumbre gente o fantasean con que está vivo en alguna parte.

Este fenómeno se da con frecuencia, sobre todo en las primeras etapas que siguen a la muerte.

Hay personas que aceptan la muerte, pero una manera de menguar el impacto consiste en racionalizar: «Todos tenemos que morir, ¿para qué llorar si eso no me lo devolverá?», o sublimar: «Ya está con Dios, mejor que haya sido ahora que más tarde», «Ha dejado de sufrir», «Ha tenido una larga vida».

Todas estas afirmaciones pueden ser ciertas, algunas sin duda lo son, y posiblemente te ayudarán a aliviar el dolor. Está bien recurrir a ellas durante un tiempo o de manera puntual para sobrevivir al sufrimiento intenso.

Otras personas en proceso de duelo se escapan a un lugar de imaginario donde se encuentran con el ser querido.

Me encuentro bien, la verdad. De hecho, es como si mi hermano no hubiese muerto: lo veo, soy consciente de que es extraño, pero cada día hablo con él, noto que está a mi lado y es como si estuviese conmigo desde que me levanto hasta que me acuesto.

NOTAS DEL TERAPEUTA.

Una sesión sobre fantasías de negación

Hoy, en la consulta, Alfonso me explicaba que desde hace un tiempo sueña que ella

está viva en algún lugar muy lejano. Le escucho con interés, manteniéndome en el punto intermedio entre no llevarle la contraria y no confirmarle la fantasía, con el fin de poder analizar la función de esta negación.

—Y si estuviese viva, ¿qué? —dispara Alfonso—. ¿Por qué no puede ser que esté viva, que no haya muerto?

(«Porque no, porque tú la viste morir, murió en tus brazos, ¿recuerdas?»), pienso para mis adentros.) Y respondo:

—Sería muy bonito, ¿verdad, Alfonso? Explícame lo que piensas.

—Lo pienso a menudo. Ella está viva, muy lejos, y un día vuelve, de noche, cuando todos estamos durmiendo. Entra en mi habitación y me despierta: «Estoy viva», me dice. Después, al no poder dejar que la gente nos vea, quiero decir a ella, digo a todo el mundo que me voy a dar la vuelta al mundo. Y nos vamos los dos lejos, bien lejos...

—Vaya, Alfonso, ¡qué bonito! Eso te haría muy feliz, ¿verdad? —pregunto con un tono de entusiasmo, en sintonía con el suyo.

—Empezaríamos de cero, sin enfermedades ni obligaciones, disfrutando de estar juntos y de amarnos.

—Sería fantástico, ¿verdad?

Hago un silencio. Después de validar es necesario un silencio.

—¿Y por qué no puede ser? Dímelo tú... ¿Es que no hay ninguna posibilidad, por muy remota que sea?

(Pienso y callo. «No, no hay ninguna. Alfonso, sé racional.»)

—¿Cómo sería esa posibilidad remota, como qué, Alfonso? —pregunto.

Él se toma un momento para pensar.

—Pues... como que el Betis gane la Liga. Podría ser, ¿no?

Contengo la sonrisa y le pregunto seria:

—Entonces, cuando tienes en cuenta esa posibilidad remota, que seguro que existe, de que el Betis gane la Liga, ¿cómo te sientes?

Suspira profundamente.

—Es como si pudiese descansar de mi dolor, unas pequeñas vacaciones, ¡por favor!

—Y ese dolor que necesita vacaciones, ¿qué diría si estuviese activo?

—¡... Que no puedo vivir sin ella! Que la vida ya no tiene sentido para mí, que voy de un lado a otro para distraerme, para no echarla de menos, para no sentir este vacío que me ha dejado.

—Entonces, fantasear con que ella está viva te ayuda a...

—¡...No sentir todo eso que no quiero sentir!

—¡Oh! ¡Qué importante es lo que dices! ¡Y tiene tanto sentido, Alfonso! Que sueñes que está viva... así no tienes que sentir todo eso que no quieres sentir... Háblame de todo eso que no quieres sentir.

Los pensamientos y las fantasías de evitación-negación son necesarios y conceden un descanso a nuestro dolor. Pero no podemos permanecer soñando para siempre: el duelo no se va a resolver pensando, sino viviéndolo, experimentándolo, y para ello tenemos que conectar con la parte emocional. Las personas que piensan en exceso, que utilizan su parte mental para

responder al duelo acaban manifestando brotes de ansiedad, o bien se ven obligadas a mantener la hiperactividad física o mental para controlar la ansiedad. El dolor tiene que emerger y ser expresado, y la coraza cognitiva de pensamientos de negación, cuando la presión del dolor es excesiva, se agrieta. Y entonces el dolor sale a presión: eso es una crisis de ansiedad.

Según mi experiencia, los ataques de angustia se moderan y acaban por desaparecer cuando la persona comparte y libera sus sentimientos de enfado y de miedo. He visto muchos casos con ataques, taquicardia, sensación de descontrol, e incluso desmayos, que después de participar en unas sesiones del grupo de apoyo en el duelo, donde se da permiso y se fomenta la expresividad emocional (llanto, pena, miedo o enfado), gradualmente dejan de producirse.

Evidentemente, no nos referimos a personas con antecedentes de ansiedad anteriores a la pérdida. En esos casos es recomendable recurrir al apoyo especializado individual de un profesional experto.

Sobornar a nuestro cuerpo

Cada día, a última hora de la tarde, repito el mismo ritual. Llego a casa agotada del día, dejo las cosas tiradas en la entrada, voy a la cocina y me preparo un gran bocadillo. Cojo una cerveza. Me siento en el sofá, delante de la tele; soy capaz de quedarme así comiendo y bebiendo hasta las dos de la madrugada.

Es posible que seas una de esas personas que cuando no puede tolerar las sensaciones incómodas opta por sobornar al cuerpo con comida, bebida, tabaco u otras sustancias.

De hecho, todos lo hacemos en mayor o menor medida, ¿a que sí?

Existen diversas maneras de anestesiar al cuerpo: por ejemplo, comer en exceso, sobre todo chocolate y grasas. Todos los alimentos que propicien una digestión pesada hacen que la sangre tenga que irrigar de manera intensa el estómago, provocando de inmediato una sensación de mitigación de la pena, de la tristeza, del malestar.

Se puede sobornar al cuerpo con medicación, con antidepresivos o ansiolíticos; algunas personas se mantienen activas constantemente con actividades más conscientes, ocupando todo el tiempo del día con actividades, o inconscientes, con movimientos continuos de las manos, tics, gestos... Hay posturas corporales que aligeran el dolor: contraer la espalda e inclinarla hacia delante, cerrar la caja torácica...

Presta atención a tu postura corporal, cómo la espalda se encorva tratando de compensar el dolor que sientes en el pecho, o bajando la cabeza. Si expresas tu dolor, no te ocurrirá nada de esto.

Alcohol

Después de perder un ser querido, puedes sentirte tentado de anestesiar tu dolor con alcohol o algún otro tipo de droga. El alcohol tiene dos efectos compensatorios: anestesia a las personas con mucho dolor, y facilita que las personas con una coraza protectora rígida expresen sus emociones.

¿Abusas del alcohol con frecuencia, los fines de semana, tal vez a diario? ¿Desde la muerte de tu ser querido fumas de manera indiscriminada, a todas horas? ¿Has empezado a automedicarte para dormir o para poder aguantar la jornada?

Es natural y es humano... y es cierto que aparentemente te sientes aliviado, pero es muy peligroso. Ese alivio es momentáneo y no puede resolver el dolor y la añoranza. Después de consumir, la depresión aumenta y, además, con el tiempo se convierte en un hábito, adquieres tolerancia a la sustancia y necesitas ir aumentando la dosis. No te das cuenta, pero pasan unos meses y no puedes dejarlo. Las consecuencias de las adicciones para la salud física y psicológica de las personas en proceso de duelo pueden ser devastadoras. Obviamente, no estamos hablando del uso moderado del alcohol, cuando socializamos o en un día de fiesta.

Las personas que tienen problemas con el alcohol no pueden recibir ayuda en su proceso de duelo hasta que dejen el consumo. Participar en un grupo de apoyo al duelo mientras se consume alcohol, cannabis u otras sustancias resulta contraproducente: la avalancha de emociones que se despiertan cuando se comparte con el grupo no hará más que aumentar el riesgo de consumo. Antes de participar en un programa de apoyo al duelo es preciso llevar sin consumir como mínimo un año, y es recomendable llevar un seguimiento individualizado

adecuado. Primero, hay que tratar la adicción; después, el duelo.

Comida

Es posible que hayas aumentado la cantidad de comida que tomas, o también que la hayas disminuido. Cuando la pérdida es muy reciente, lo habitual es perder peso. Las emociones provocan un nudo en la garganta y resulta difícil ingerir cualquier alimento. Es normal, no tienes que preocuparte. No comer es un anestésico corporal, igual que comer mucho. En momentos más avanzados del duelo, muchos aumentan de peso. El problema aparece cuando han pasado unos meses o unos años, y la persona se instala en el sobrepeso. En ese caso es preciso pedir ayuda.

Los efectos del sobrepeso en la salud pueden ser muy negativos. Es importante que identifiques que guarda relación con tu duelo no resuelto, que es una manera de controlar tu angustia, de anestesiar tu dolor. Aceptar que tienes un problema y pedir ayuda es el primer paso para curarte. Y lo mismo sucede con el tabaco y las drogas.

Aceptar que tienes un problema y pedir ayuda es el primer paso hacia la curación.

No podemos estar permanentemente conectados al dolor de manera ; de forma natural buscamos maneras de distraernos. Es sano y natural. Todas las respuestas que hemos descrito producen un alivio temporal del dolor, pero, a la larga, no lo resuelve, sólo lo pospone o lo transfiere y se muestra a través de conductas como el enfado, la sobreprotección o la negligencia.

El tiempo que necesita cada persona es diferente, pero si nos abrimos al dolor de manera gradual, y nos dejamos sentir y expresar, cada vez necesitaremos menos estrategias inhibitoras. Elaborar el duelo es abrirse a la experiencia de sentir emociones, y eso será posible poco a poco sin el miedo a perder el control o a creer que nos volveremos locos. Es como ir al gimnasio: con los meses vas aumentando el tamaño de las pesas. Empiezas con pequeños momentos de expresión, te permites sentirlos y, con el tiempo, los músculos emocionales se fortalecen y tienes más capacidad para abrir y cerrar el grifo, además de hacerlo de una manera más consciente. El siguiente capítulo te ayudará a avanzar en este camino.

Acabemos con un último testimonio. ¿Recuerdas el primero? Allí describimos una Navidad para evitar la emotividad; ahora este testimonio nos habla de una persona que al final de su vida decide no huir de sus emociones.

Intuyo que ésta, seguramente, será mi última Navidad. He decidido vivirla intensamente, y eso significa que no voy a huir de las cosas emotivas como siempre he hecho. El gran regalo ha sido la visita de mi hijo, que esta vez ha venido una semana antes para que podamos estar juntos. Ya tiene veintisiete años, y lleva dos en terapia. En los últimos correos me explicaba su enfado por el pasado, y lo he animado a que hablemos de ello. Sus escritos estaban llenos de rabia y de reproches. La verdad es que yo tenía un poco de miedo por cómo iría todo, pero esta vez no he querido evitar la preocupación. Tengo que aprovechar el tiempo que me queda. De hecho, cuando lo

he visto sólo he sentido mucho amor hacia él. ¡Cuánto se puede llegar a querer a un hijo! Cuando por fin hemos podido quedarnos solos, lo he animado a que me hablara de todo lo que necesitaba decir: me ha hablado de la rabia que sentía contra mí cuando era niño y del terror que había sentido al tomar conciencia de sus sentimientos; de su duelo por una infancia perdida y de las maneras en que le fallé como padre. Me ha preguntado cosas que nunca se había atrevido a preguntar: «¿Por qué no estabas nunca? ¿Por qué cuando estabas siempre parecías distraído o cansado? Después te pusiste enfermo y ya no podía estar enfadado contigo. Me sentía culpable y asustado por mi enfado hacia ti». Y todo eso sentados delante del fuego del hogar: jamás en mi vida había escuchado a alguien con tanta atención. He reconocido todo lo que me ha dicho y lo he animado a sacarlo todo. Esta vez no me he justificado. Cuando hemos acabado, estábamos bastante cansados, nos hemos abrazado y hemos llorado juntos. Ni él ni yo hemos intentado huir de nuestras emociones. Le he agradecido el valor de decirme todo eso. Puede que sea mi última Navidad, lo siento en este cuerpo torpe que ya no me responde y en las miradas de quienes me rodean, pero sin duda habrá sido la mejor de toda mi vida.[\[33\]](#)

Cuidar de uno mismo: momentos avanzados

*No te impacientes ante todo aquello que todavía no está resuelto en tu corazón.
Trata de amar las preguntas
como si fuesen cámaras cerradas
o libros escritos en un idioma extraño.
No busques ahora las respuestas:
no te pueden ser dadas
porque no las podrías vivir.
Ahora se trata de vivirlas;
vive las preguntas y tal vez, después,
poco a poco y sin darte cuenta,
un día lejano vivirás la respuesta.*

RAINER MARIA RILKE. carta a un joven poeta

Avanzas paso a paso, no hay caminos más cortos, por más que quieras que el tiempo pase rápido. El proceso del duelo tiene su propio ritmo. Sabes que lo que te espera es difícil y que cada día será un nuevo reto. Vivir tu experiencia, integrar las preguntas que te planteas... debes hacerlo todo al tiempo que te cuidas. Tienes que encontrar el equilibrio entre darte permiso para descansar cuando lo necesites y abandonarte al malestar, y a la vez cuidar de ese abatimiento haciendo un esfuerzo de superación cuando veas que te impide avanzar.

Empezar a cuidarse significa tomar conciencia del impacto de tu duelo en las diferentes dimensiones de tu vida. Es preciso plantearse propósitos sencillos y asequibles, teniendo en cuenta los propios límites. No puedes hacerlo de golpe, la recuperación es lenta y se necesita tiempo.

En el capítulo 4 hemos visto algunas estrategias que te ayudarán en los primeros momentos del duelo. Ahora te ofrecemos algunos consejos para superar el duelo en una fase más avanzada. Recuerda que no todos los consejos sirven para todo el mundo; hay cosas que funcionan para unas personas y para otras no. Son guías para hacer el camino: coge lo que te resulte adecuado, lo que sientas desde el corazón que puede irte bien.

En este momento, las dimensiones que debes cuidar más son la emocional-relacional y la cognitiva-mental, pero sin descuidar las demás, por supuesto. También ha llegado el momento de empezar a abrirte a los aspectos existenciales y espirituales.

Tus emociones y tus relaciones

¿Estar solo o sentirse solo?

Es posible que acuses la soledad a pesar de estar rodeado de otras personas. Sabes que no es estas solo porque, seguramente, hay gente que te quiere y se preocupa por ti. Pero es posible que sí, te resulta difícil compartir tus emociones, pensamientos y sentimientos, te sientas solo a pesar de la presencia de los demás. Ya hemos hablado de lo importante que es que tengas amigos de confianza, que te escuchen y te acompañen, especialmente en los momentos difíciles.

Si tienes que hacer alguna actividad social, es recomendable que vayas acompañado, y que pidas y te concedas permiso para marcharte si te resulta difícil estar presente. Ver cómo los demás se lo pasan bien mientras tú tienes el corazón roto es un contraste que duele demasiado. Además, seguro que no quieres amargarle la fiesta a nadie. Si avisas con antelación de la posibilidad de que desaparezcas en medio de la fiesta, podrás hacerlo sin sentirte mal por ello. Seguramente, quienes te rodean lo entenderán perfectamente.

Dedica unas horas cada semana a estar solo

Hay un estado de soledad necesaria para construirnos como personas. El aislamiento nos permite establecer un diálogo profundo con nosotros mismos, con los hechos de nuestra vida y con los recuerdos, las emociones y los pensamientos. Ese diálogo interior se alimenta de silencio, de la distancia que conseguimos tomar con respecto a los ruidos internos y externos. Un cierto grado de soledad es indispensable en los momentos de dolor. Muchas personas afirman que, de vez en cuando, les gusta acudir a algún lugar aislado, donde puedan encontrar silencio y pueden descansar y pensar. El silencio siempre es fértil, no lo dudes.

Nunca estamos totalmente solos: nuestras relaciones las tenemos interiorizadas y las llevamos allá donde vamos, los acontecimientos de la historia de nuestra vida, partes distintas de nuestro yo que forman parte de nuestra mente como si fuera una casa. Es así como podemos comenzar ese diálogo, examinando las preguntas, las respuestas, las emociones, los recuerdos, siguiendo el hilo para ver hasta dónde nos llevan. Es un ejercicio que deberemos practicar a menudo, aunque nos provoque incomodidad o nos cueste. Enfrentarnos a nosotros mismos no es una tarea fácil, especialmente porque nos hemos habituado a estar inmersos en un mundo de ruidos y estímulos que nos empujan a vivir a varios metros de distancia de nosotros mismos.

Si eres capaz de practicar ese diálogo interior con tu propia historia, nunca te sentirás solo.

¿Sentirse solo o sentirse abandonado?

No es lo mismo sentirse solo que sentirse abandonado. Los sentimientos de soledad tienen relación con uno mismo, son un reflejo de la falta de capacidad para auto-observarse y establecer contacto con las distintas partes de nuestra identidad. Se trata de la soledad fruto de nuestra incapacidad de estar en intimidad con nosotros mismos.

El sentimiento de abandono refleja algo distinto que tiene que ver con los demás: sentir el rechazo de tu entorno, de aquellos de los que esperabas apoyo, comprensión, una mano

amiga... Es posible que, a raíz del duelo, muchas personas se distancien a causa de no saber cómo acercarse a ti. Más adelante, algunas de estas personas te dirán: «No me atrevía a decirte nada, no tenía palabras, pero pensaba a menudo en ti». Otras, sencillamente, ni lo piensan. También es posible que muchas estén a tu lado y tú, desde tu dolor y tu enfado, no las veas. Sentir que tu dolor es incomprendido en tu entorno te provocará malestar y será como un segundo duelo. Es lo que llamamos *pérdida acumulada* o *secundaria*. Además del duelo por la muerte de un ser querido, tendrás el duelo añadido de ver cómo algunas personas se distancian, o dicen algo inadecuado, o te culpabilizan de algo. Todas estas actitudes pueden causarte mucho dolor. A veces, el duelo va acompañado de un cambio de amistades.

Ten en cuenta que nadie les ha enseñado cómo deben acompañar, o escuchar a alguien en proceso de duelo. Es posible que tú mismo, cuando repases tu pasado, te des cuenta de que hiciste lo mismo con algún allegado. Ten paciencia, incluso con aquellas personas que crees que te han hecho más daño. Recuerda que no eres el único ser humano que sufre... y que son muchos los que viven duelos escondidos que no han rebelado nunca.

Si tu sentimiento de abandono es muy intenso, si de verdad te ves rechazado por los demás, sea real o no, deberías buscar ayuda especializada. Especialmente si ese sentimiento de abandono te resulta familiar, si ya lo has experimentado otras veces, con ocasión de otras pérdidas o situaciones difíciles de tu vida. Cuando los sentimientos de alienación son muy intensos, es posible que las causas sean anteriores a la pérdida y que ésta no haya hecho más que reactivarlos. Si este es tu caso, es necesario que busques apoyo terapéutico. A menudo, una pérdida hace aflorar otra del pasado, y eso es un peligro si no podemos elaborarlo, pero también es una oportunidad de cambio profundo.

Busca un grupo de apoyo en el duelo

En estos momentos necesitas a los demás para compartir tu vida emocional. Necesitas tener al lado a personas dispuestas a escuchar tus recuerdos, tu necesidad de hablar de tu ser querido. Si ves que con tu red habitual de amigos y compañeros no tienes suficiente, y que pasa el tiempo y tus emociones difíciles siguen siendo igual de intensas, es conveniente que busques un grupo de apoyo para personas en duelo. Es un buen recurso para no agotar a nuestros amigos y familiares. La ventaja de estos grupos es que, como no conoces a los demás, puedes expresar todos tus sentimientos sin preocuparte de hacer daño o de excederte.

A la hora de acudir a un grupo, éste debe estar dirigido por una persona experta en duelo que garantice que la confidencialidad y el respeto sean normas obligatorias. En este caso, te dará la seguridad de poder expresar todos tus sentimientos y pensamientos, por muy intensos o irracionales que sean.

En el grupo encontrarás personas que pasan por un proceso como el tuyo. Podréis compartir vuestras vivencias y ayudaros mutuamente: son muchos los que necesitan ayuda, y conocer de primera mano la experiencia de alguien puede facilitar su propia vivencia a otros. En el grupo aprenderás a escuchar, a sentirte seguro con las emociones de los demás y no tenerles miedo. Las personas que han participado en un grupo de apoyo emocional afirman que lo aprendido ahí les ha servido para toda la vida.[\[34\]](#)

Crea en tu casa un espacio para sentir y recordar

Una recomendación que hago a las familias en proceso de duelo es que creen un espacio particular para poner los objetos de recuerdo en su casa, que simbolice el espacio destinado a no olvidar. Puede ser un rincón en el comedor o en tu dormitorio. Puedes colocar una o varias fotografías que puedas cambiar regularmente, algún objeto significativo, una vela o unas flores... Lo que tú prefieras. Te recomiendo que, si tienes sitio, coloques una silla y un bloc de notas para que quien quiera (alguien de casa o las visitas) escriba sus pensamientos o sentimientos. Si hay niños en la familia, pueden hacer dibujos, escritos o compartir sus inquietudes. La idea es que todos los miembros de la familia sepan que aquel rincón es el espacio del recuerdo, donde cada uno se siente libre de sentir y expresar emociones. Y todos lo respetaréis: si alguien entra en ese espacio, ya sabe que tiene permiso para afligirse y expresarlo. Se puede planificar un día a la semana, o una hora específica cada día (sobre todo cuando la pérdida es reciente) para que el que quiera se acerque a participar en un momento de oración si sois creyentes o para estar juntos recordando en silencio.

Los niños aprenden rápidamente que aquél es el espacio para recordar a la persona fallecida, y que fuera de allí hay que seguir con la rutina, hacer los deberes, vivir el presente y atender las obligaciones, reír y disfrutar de la vida. Cuando regulamos el espacio también ofrecemos un modelo de cómo regular nuestras emociones: ésa es la mejor lección para nuestros hijos e hijas. La capacidad de diferenciar es fundamental para hacer un duelo saludable. Los niños en particular tienen que aprender que es tan necesario estar en el dolor en algunos momentos como estar fuera de él, responsabilizarse de la vida y disfrutarla. Si separamos los espacios en casa, hacemos que esta tarea sea más fácil.

Hay familias que llenan de recuerdos cada rincón. Recuerdo el caso de una madre que había empapelado las paredes de su habitación con fotos de su hijo, además de poner fundas en los cojines del sofá con tela que llevaba impresa su imagen. Allá donde dirigías la mirada, estaba él. Otras familias retiran todas las cosas, tiran las pertenencias, se deshacen inmediatamente de la ropa y esconden las fotos. No se ve nada en la casa que indique que allí vivía la persona fallecida. A mi entender, ninguna de las dos opciones es adecuada. Estar en contacto permanente con la experiencia y con la pérdida, o evitarla permanentemente, no es saludable. Hacer un buen duelo implica la capacidad de separar los dos espacios, el del recuerdo y el del olvido. Los dos son necesarios; seguramente, en los primeros momentos del duelo precisaremos más olvidar, y en momentos más avanzados nos irá mejor recordar y permitirnos sentir. Tener en casa esos espacios bien diferenciados te será de gran ayuda.

Recuerda que hay otras personas en duelo que también querían a la persona fallecida

Ten presentes también las emociones de los demás. A veces olvidas que hay otras personas que también querían al fallecido y que necesitan ser escuchadas. No se atreven a hacerlo delante de ti, por temor a caer en comparaciones. Las tías, los primos, los cuñados, los abuelos, los amigos especiales o incluso los vecinos... todos tienen un rincón en su corazón lleno de amor hacia la persona que se ha ido. Préstales atención, escucharlos también te hará bien. Tu ser querido no era «tuyo»: también tenía relaciones cercanas con muchas otras personas. ¿Te has planteado la posibilidad de que ellos también necesitan tu pésame? Al hacerlo tendrás la oportunidad de descubrir cosas de la vida de tu ser querido que no conocías, tanto si era un adulto como un anciano, un adolescente o un niño. Compartir el dolor con

aquellos que lo querían te ayudará a darte cuenta de que, aunque ya no está, puedes sentirte unido a él a través de los demás.

Compartir tus sentimientos con las personas que han querido al fallecido te permitirá dar más valor a lo que habéis vivido juntos.

Practica alguna actividad física, ocúpate de una mascota, cuida algunas plantas

Las emociones se sienten en el cuerpo. El miedo, el enfado y la tristeza provocan tensión muscular, y esa tensión sostenida en el tiempo puede llegar a producir cambios posturales, dolor de espalda o calambres. Por tanto, todo lo que hagas para mejorar la parte física te ayudará también en lo emocional. Las actividades que exigen esfuerzo y concentración pueden reducir el nivel de estrés. Algunas personas en proceso de duelo encuentran alivio en las tareas de jardinería, u ocupándose de una mascota, o llevando a cabo algún proyecto manual creativo. Son actividades que requieren dedicación, ralentizan nuestro ritmo y rompen con el aislamiento, porque te ponen en contacto con la naturaleza o con otras personas. Por ejemplo, dar un paseo todos los días, observar cómo crece una planta o admirar la belleza de un paisaje con el paso de las estaciones son experiencias que nos conectan con el ciclo de la vida y con la no permanencia.

Después de una muerte, algunas familias deciden tener un animal de compañía, por ejemplo, un perro. Eso las obliga a dar paseos diarios, a cuidar del animal y a relacionarse con él. Es un hecho demostrado que tener un perro puede ser una gran ayuda para los adolescentes con depresión.

La dimensión cognitivo-mental

Aparte de la dimensión emocional de tu vivencia, también hay que atender los aspectos más cognitivos, analíticos y mentales. Es verdad que la parte emocional pesa mucho, pero somos seres pensantes, y comprender lo que nos sucede nos ayudará en nuestro camino de recuperación.

Lee libros sobre el duelo y las pérdidas

Muchas personas en proceso de duelo encuentran consuelo en la lectura de obras testimoniales, o con consejos y explicaciones sobre el proceso de duelo. Hay manuales pensados para los primeros momentos, cuando a la persona le resulta difícil concentrarse y sólo puede interiorizar información sencilla y breve, y también libros más completos que resultan útiles para aquellas personas que necesitan saber y entender cómo es la experiencia y cómo la pueden abordar con más recursos. La lectura normaliza la situación y también proporciona cura emocional: nos sentimos identificadas con los sentimientos y testimonios de otras personas que han pasado por una experiencia similar a la nuestra.

Actualmente, disponemos de una bibliografía abundante adaptada para jóvenes y adolescentes. Dedicar un tiempo a leer juntos es bueno para ellos y para ti. Compartir la lectura, sobre todo con niños pequeños, es una oportunidad para comunicar emociones, recuerdos y pensamientos, además de ser un tiempo único que pasamos con nuestros hijos y que ellos recordarán toda la vida.

Elabora una lista de cosas positivas que te ha dado la vida

Tendemos a pensar en las cosas que la perdemos en la vida, lo que teníamos y ya no está, y no recordamos que esas relaciones nos han sido dadas gratuitamente. Si pones en una balanza lo que te ha dado y lo que te ha quitado la vida, te sorprenderás: la vida te ha regalado mucho más de lo que te ha quitado, el balance siempre es a nuestro favor.

Si tu duelo es reciente, si la muerte de tu ser querido ha sido hace poco, posiblemente no estarás en condiciones de elaborar esa lista: ahora, lo único que puedes ver es lo que has perdido, y las emociones son demasiado intensas para pensar en las cosas positivas que todavía tienes a tu alcance. Más adelante, cuando hayas dejado atrás la fase de choque y negación y vayas teniendo más tolerancia a tus emociones, podrás empezar a valorar las cosas buenas que la vida te da cada día. La familia, los amigos que te quieren, tu capacidad para disfrutar de un paisaje, la sonrisa de un niño, el placer de una comida compartida...

Tu capacidad de amar continúa intacta.

Amplía tu lista con algún objetivo a largo plazo

Hacer el duelo es vivir la vida honrando a la persona que nos ha dejado; seguir viviendo todos los días y hacerlo de la mejor manera posible, más significativa y más en consonancia con lo que era nuestra relación. ¿Cómo desearían él o ella que creyésemos? Cuando piensas en ti mismo dentro de unos años, ¿cómo quieres verte? ¿Qué cosas te gustaría haber mejorado? ¿Qué querrías estar haciendo? Esos cambios pueden ser internos o externos.

No hace falta que sean grandes cosas: los logros más importantes de la vida son los que uno hace sobre sí mismo.

Puedes elaborar una lista con esos objetivos a largo plazo; son objetivos que pueden guiarte y darte esperanzas, como un faro que te guía en la buena dirección. Cuanto más avances en el proceso, más fácil te resultará.

Escribe un diario

La escritura de un diario puede beneficiarte de diferentes maneras. Escribir sobre ti mismo es una manera de aproximarte a tu mundo interior, dar estructura a tus pensamientos y sentimientos, y facilitar la asimilación. Ser capaz de nombrarlos también te permitirá observarlos desde cierta distancia y eso te aportará una cierta sensación de control. También puede ser una buena herramienta para dar un poco de luz a estados de confusión, como quien deshace un nudo y se da cuenta de que no hay más que una sola cuerda. Un diario, además, es un registro que te permitirá evaluar los cambios que vas haciendo conforme pasan los meses y los años. Ver los cambios que haces con el tiempo te dará satisfacción. Aunque sean solo cuatro líneas diarias, anotar tus decisiones, tus dudas y tus actos, cómo cuidas (o no) de los diferentes aspectos de tu vida, te ayudará a identificar dónde está el origen de los días bajos, y a encontrar maneras y recursos para prevenirlos.

De la misma manera, escribir te permitirá explorar las tareas de duelo que irán apareciendo. Este libro te ofrece la posibilidad de llevar un diario sobre tus pensamientos. Mantenlo en el tiempo y anota reflexiones e ideas sobre tu proceso, las cosas que vas aprendiendo, las dificultades, los desafíos y también, por qué no, las caídas.

Escribir cada día es, además, un pequeño ritual que te obliga a hacer un alto en la rutina y estar atento a todo lo que te sucede en tu interior: poner nombre a las sensaciones, buscar los adjetivos precisos para expresar tus sentimientos, no apartar a un lado los recuerdos sino darles cabida...

Escribir un diario epistolar dirigiéndose al fallecido es otra opción que ayuda a algunas personas. Aunque despierta emociones intensas, es una manera poderosa de mantener vivo el vínculo y seguir expresando afecto. Recuerda que la persona ha muerto, pero nuestra capacidad para relacionarnos con ella continúa. Muchas personas expresan que pueden sentir el afecto de la persona que se ha ido y que mantienen viva la relación en su corazón con ese diálogo interno.

La dimensión existencial y espiritual

Todas las personas tenemos una parte espiritual, aunque no queramos reconocerla o la expresemos de diferentes maneras. Buscar el sentido de la vida, preguntarse quién soy, qué he venido a hacer aquí, cuál es la razón de ser del sufrimiento y el misterio de la muerte son preguntas que todos acabamos planteándonos tarde o temprano. El golpe por lo que nos ha ocurrido pone esas cuestiones en un primer plano, y cada uno intenta responderlas a su manera. Ocuparse de la parte existencial o espiritual del duelo significa entender cómo contestamos esas preguntas y cómo las respuestas cambian o cambiarán con el tiempo, a medida que continúa la experiencia de nuestro duelo.

Muchas cuestiones sobre la existencia humana no tienen respuestas racionales, y las respuestas que les da una persona no sirven para otra. De hecho, el camino de búsqueda para encontrar una respuesta a estos interrogantes es el que da sentido a la existencia.

El significado del sufrimiento humano se encuentra cuando uno realiza el camino para ayudar a aliviarlo.

VICENTE FERRER

Para muchas personas religiosas, el duelo supone un desafío porque hace tambalearse el edificio de su fe:

- «¿Por qué tiene que morir un bebé? Si Dios es bueno, ¿por qué permite el sufrimiento?»
- «Si para los creyentes la muerte es la entrada a la vida eterna, ¿por qué la vemos como una desgracia tan grande?»

Las dudas son normales en los practicantes de cualquier religión; las pérdidas les llevan a replantearse sus creencias y cuestionarse su vigencia.

Dar sentido a lo que te ha pasado, ya sea desde una perspectiva existencialista, humanista, espiritual o religiosa, forma parte indispensable de tu proceso de recuperación, tanto si te consideras creyente como si no. A continuación encontrarás actividades y propuestas que pueden ayudarte.

Busca cosas que te nutran espiritualmente: música, literatura, arte...

Intenta hacer alguna actividad que potencie tu creatividad artística, sobre todo relacionada con la expresión de la vivencia interna a través de la acción simbólica. La escritura creativa, el dibujo, la música... todas estas actividades nos ayudan a expresar aquello para lo que no tenemos palabras. El arte nos aproxima al misterio de la vida y de la muerte, y nos permite hacerlo desde las emociones y no desde la razón. A veces, nos resulta más fácil escuchar una música emotiva y permitirnos sentir que hablar. El alimento del alma nunca llega desde la razón.

En el momento que conectamos con la obra de otra persona, nos acercamos a la experiencia humana profunda de la belleza, del amor, de la naturaleza, de la pérdida, y podemos sentirnos en sintonía con el resto de la humanidad. Tanto es así que la palabra *empatía* se utilizó por primera vez para designar la capacidad para observar y conectar con el arte. Las emociones que

compartimos a través del arte nos ayudan a ver que formamos parte de una comunidad universal en la que todos tenemos la misma esencia humana.

Practica el silencio o la contemplación

El silencio te será de ayuda en dos aspectos: prestar atención a tu respiración y comprender que tú no eres tus emociones ni tus pensamientos. Ambos aspectos están relacionados. Cuando prestes atención a tu respiración, aprenderás a distanciarte de tus pensamientos o sentimientos. Fomentarás la auto-observación en medio de la tormenta y te darás cuenta de que constantemente estás opinando, juzgándote o juzgando a los demás, y de lo caóticos que son tus pensamientos y sentimientos ante lo que ha pasado.

Hacer prácticas de silencio y estar presente y plenamente consciente pueden ser herramientas útiles en tu proceso. Todos tenemos una parte del yo a la que llamamos *observador*, capaz de mirar a la otra parte y opinar sobre ella. Eso nos permite no identificarnos totalmente con lo que sentimos y pensamos. Al identificar y analizar esos sentimientos difíciles en lugar de evitarlos, les damos una perspectiva que permite que se atenúen. Y entonces podremos ver otras opciones. La atención plena a las sensaciones de nuestro cuerpo es una ayuda muy valiosa que nos permite aliviar síntomas como la angustia, los pensamientos obsesivos o el miedo.

Crea un espacio sagrado en tu casa

Hemos hablado de la necesidad de crear un espacio de recuerdo en casa en el que ser libres de sentir, recordar y expresar nuestro dolor. En este espacio también podemos depositar las preguntas existenciales que la pérdida despierta: «¿Qué sentido tiene mi dolor?», «¿Existe la posibilidad de un reencuentro?», «¿Qué es la muerte?». Puedes hacer de ese espacio un lugar sagrado para poner en tu corazón esas preguntas y buscar las respuestas, no de manera racional o intelectual, sino desde tu propia experiencia. El silencio y el dolor vivido pueden ser el origen de tu espiritualidad. La esperanza de un reencuentro y el significado profundo de la existencia se verán fortalecidos a través de la práctica en ese lugar donde dejamos que reposen las preguntas. Con el silencio, las respuestas irán surgiendo desde el corazón. Hablaremos más de ello en el capítulo 10.

Rituales y ceremonias

La importancia de los rituales es un aspecto que caracteriza a los seres humanos de todas las culturas y de todas las geografías.. Existen pruebas antropológicas que demuestran su papel en las transiciones significativas de los seres humanos, especialmente en lo relacionado con la muerte, incluso antes de que apareciese la escritura.

Los rituales facilitan la expresión mediante gestos de aquello para lo que no tenemos palabras. Para muchas personas en proceso de duelo, decir los sentimientos en voz alta, los recuerdos y las emociones es algo muy difícil: las palabras no llegan a transmitir todo lo que necesitamos expresar, el poder de expresión del lenguaje es muy limitado. De hecho, el modo de comunicación preferido por el cerebro emocional es el lenguaje de las imágenes, las fantasías, las metáforas, los símbolos... La preparación de rituales o ceremonias que

favorezcan esa expresión compartida cuando alguien muere es de ayuda en las comunidades, especialmente si se han producido pérdidas múltiples (por ejemplo, en un accidente). La fuerza de un ritual es muy poderosa y hace que lo recordemos toda la vida.

En los rituales, el significado se comparte con el grupo. El significado que el ritual da a la experiencia no es, en general, explícito; no resulta evidente. En realidad, la experiencia del ritual se sitúa en el límite de la conciencia; el ritual favorece un diálogo entre lo consciente y lo inconsciente, y los significados pueden darse de manera compartida. Ahí radica su fuerza. El acto o el gesto que llevan a cabo el individuo o la comunidad permiten a la persona observar su experiencia desde una nueva perspectiva, ya que se abre la posibilidad de nuevas interpretaciones y se dota de significado la experiencia. Con el funeral, se inicia la simbología en el duelo y debería continuar para siempre.

Puedes preparar un ritual o una pequeña ceremonia de recuerdo en una fecha especial: por ejemplo, el día de Navidad, antes de la comida familiar; o en el aniversario de la muerte, o tal vez el día que decidas esparcir las cenizas en algún lugar significativo. Es importante que los que compartan este momento contigo sepan bien qué esperas de ellos. Su participación tiene que ser voluntaria. Te sorprenderá la cantidad de gente que agradece que alguien tome esa iniciativa. Si es posible, haz que los niños también participen: tienen facilidad para captar, de manera natural, el significado de lo simbólico y se implican activamente; carecen de nuestros miedos y tienen mucha creatividad. El ritual debe tener una estructura sólida, con un principio y un final claros: es un punto esencial, porque justamente señala una de sus razones de ser, que es marcar el tiempo del recuerdo, el de prestar atención y centrarse en la vida y en los que quedamos. Para elaborar un ritual solemos utilizar símbolos como la luz, la naturaleza, música y textos. También debemos dar opción a la participación espontánea de los invitados que lo deseen.

El ritual de recuerdo puede centrarse en la expresión del afecto, en el recuerdo de las virtudes que tenía el fallecido, en el agradecimiento por lo que hemos aprendido de él o de ella... A veces necesitamos pedir perdón por algo que ha quedado pendiente. ¡También podemos recordar las anécdotas más divertidas! Un ritual no tiene por qué estar compuesto únicamente de momentos dramáticos; también puede ser una ocasión de celebración y de alegría por el tiempo vivido.

Realiza algún servicio desinteresado a la comunidad

Algunas personas en proceso de duelo relatan que les ha ayudado mucho realizar algún servicio a la comunidad. Seguramente, en vuestro entorno hay centros que necesitan voluntariado, ayuda material o económica. En el mundo hay mucha gente que sufre, no hay que ir muy lejos para encontrarla. Acercarnos al dolor de los demás puede ayudarnos a contextualizar, a comparar, a conocer otras realidades, a ensanchar nuestra conciencia. No se trata de una huida ni de una comparación con la finalidad de minimizar lo que nos ha ocurrido. Es necesario prestar esos servicios desde la posición de saberse en duelo, conscientes de nuestra fragilidad y humildad: ayudar desde nuestras propias imperfecciones, siendo conscientes de que en realidad no estamos ayudando a otros, sino que son ellos quienes nos ayudan a nosotros, y que lo hacemos desde una actitud de agradecimiento, sintiendo que somos útiles. Vivir nuestro dolor debe ser un recorrido que nos acerque a los demás, especialmente a quienes más lo necesitan.

Explora el significado profundo de tu pérdida

Los rituales facilitan la integración de la pérdida y la dotación de un sentido. Tal vez no sea un sentido mental que se pueda expresar con palabras. La mayoría de la gente suele pensar que dar significado a una experiencia es como colocarle una etiqueta con una frase concreta: «Es ley de vida»; «Es la voluntad de Dios»; «Significa que tengo que crecer, hacerme mayor y autónomo»; «Ya había hecho lo que tenía que hacer en esta vida»; «He aprendido y he madurado mucho con la experiencia»...

Pero no siempre es así. Aunque algunas veces somos capaces de expresar con palabras el significado de una relación —lo que nos ha dejado el difunto, lo que hemos aprendido a su lado, lo que hemos ganado, cómo nos ha cambiado la vida tanto la relación como la pérdida... —, en otros casos la muerte no tiene ningún sentido cognitivo y no podemos darle un significado racional. Con frecuencia, el único significado que le podemos otorgar es: «Sí, lo acepto porque es así, y no hay más explicación».

Mucha bibliografía sobre duelo aconseja que dejes de plantearte los *porqués* («por qué me ha pasado a mí», «por qué ha tenido que morir precisamente ahora») y los sustituyas por ¿para qué me ha sucedido esto? («qué puedo aprender de esta experiencia», «adónde me lleva esta pérdida», «qué puedo sacar que sea positivo»).

Personalmente, opino que no todo el mundo está preparado para llevar a cabo ese ejercicio. Algunas personas que no aceptan la idea de causalidad en las pérdidas, y también hay sufrimientos que no admiten un análisis de significado.

La muerte dramática de un niño muy pequeño no tiene un *por qué* ni un *para qué*; simplemente *es*.

Por tanto, analizar el significado profundo de la pérdida es, para unas personas, un trabajo mental de revisión de la propia vida, de búsqueda de creencias y de valores que lo sostengan y faciliten la integración de esa realidad. Pero para otras personas consiste en un trabajo mucho más emocional, corporal incluso, y sin palabras: una apertura del corazón a cualquier resistencia, un dejarse ir sin explicaciones, sin un *para qué*; una aceptación incondicional de aquello inevitable que forma parte indisoluble de la experiencia de la vida.

Los niños cuestionan la realidad constantemente y se preguntan «¿por qué?».
Hacerse adulto significa renunciar a encontrar una respuesta para todo.

Todos estos consejos son recomendaciones que, al parecer, ayudan a las personas en proceso de duelo. Debes hallar las que sean más apropiadas para ti, para tu momento actual y para tu experiencia, que es única y, por tanto, no se puede generalizar ni puede ser abordada con recetas estereotipadas. Es posible que estrategias o pensamientos que ahora no te ayudan sí que lo hagan más adelante. No te dejes presionar por tu entorno familiar o social sobre lo que es bueno para ti y lo que no. Sólo tú puedes saberlo.. No obstante, escucha siempre sus consejos: a veces, las personas cercanas nos ayudan a ver aspectos de nuestra vivencia que nosotros no somos capaces o no queremos ver. Filtra todo lo que te digan y utiliza sólo lo que

te parezca adecuado para ti. Y recuerda que lo hacen con buena intención y porque te quieren, aunque no estés preparado para eso que te proponen, por más razonable que sea. ¡Concédete permiso para ir a tu ritmo!

Integrar la pérdida de la relación

Mi madre murió hace un año. En aquel momento yo estaba embarazada de mi primera hija, Carla. Sólo faltaban dos meses para el parto. Ha sido un año muy difícil para mí. He estado muy enfadada, sobre todo los primeros meses: «¿Por qué ha tenido que morir tan joven?», me preguntaba a cada momento. Ahora, un año después, veo que lo llevo mejor. Supongo que había llegado su hora... Y la enfermedad la había dejado muy abatida. Creo que ya tenía ganas de irse. Tuvo una infancia muy difícil; en los últimos tiempos me hablaba mucho de eso. Acercarse a la muerte le despertaba recuerdos de la infancia, y me los contaba. Fue como descubrir cosas nuevas de ella, entender mejor cómo era y por qué.

Lo que me sirve de ayuda ahora es tener su foto en la cocina. Me gusta tenerla ahí. Le hablo... Bueno, le hablo cuando estoy sola. Cocinaba muy bien. Los recuerdos más bonitos que tengo son de cuando yo estaba en mi sillita alta y ella me contaba cosas mientras cocinaba. Recuerdo que cuando ya era un poco mayor, quería seguir sentándome en la sillita y ella se reía de mí. Siempre con su buen humor, con sus atenciones para todos. Ahora, desde que he puesto su foto en la cocina, le cuento lo que hago cada día, y sobre todo le hablo de Carla, de cómo crece, de lo bonita que es y de lo mucho que siento que no la haya podido conocer. También le digo que le hablaré de ella, de su abuela, y de lo ilusionada que estaba con su llegada. A veces, cuando pienso en las cosas que no podrá disfrutar, lloro; otras veces me siento contenta y agradecida por todo lo que me ha dejado. Creo que he heredado su parte de cuidadora y su buen humor. Entender esto me ayuda; es como si una parte de ella estuviese siempre conmigo. Ahora, cocinar es una manera de tenerla presente. A veces se me caen las lágrimas encima de la comida, pero son lágrimas mezcladas de pena y de alegría.

A medida que vas aprendiendo las diferentes maneras que tienes de conectar y desconectar de tu dolor, que vas estando más presente contigo mismo, en tu historia, que puedes dejar atrás tu enfado con la vida y con los demás, y también tu búsqueda del porqué, observarás que pensar en tu ser querido te resulta cada vez menos doloroso, menos punzante.

Es difícil estipular cuánto tiempo necesitas para llegar hasta aquí: empezar a disfrutar de los recuerdos es algo que aparece progresivamente. Si la muerte ha sido repentina o muy traumática, es posible que necesites uno o dos años para poder empezar a recordar sin tanto dolor. Si, en cambio, la muerte ha sido un proceso gradual y has podido prepararte, quizá estés abierto a recordar muy pronto. Esta etapa, que denominamos de conexión y de integración de la pérdida de la relación, es un paso más en tu camino. [\[35\]](#)

El recorrido para llegar hasta aquí no es lineal. Todavía debes afrontar curvas cuando te encuentras en el vaivén entre desear olvidar, luchar contra lo que ha pasado, no querer pensar,

enfadarte... y, a la vez, tener ganas de comunicar tus sentimientos, expresar también lo que te hace daño y rendirte de manera incondicional a lo que la vida te ha traído.

También notarás un cambio en tu cuerpo: en el momento en el que intentas evitar los recuerdos, te dominan la tensión y la rigidez. Cuando decides que quieres estar presente a pesar del sufrimiento, dejar que fluyan las emociones, sentirás cómo se relaja arropado por el dolor.

Cuando aceptas racionalmente la muerte de tu ser querido das un pequeño paso en tu camino, y das un paso de gigante cuando la aceptas emocionalmente.

Si la aceptación se produce únicamente desde lo mental, tendrá cierta falta de autenticidad. No es un reproche: todos hacemos lo que podemos en nuestro camino. Pero la aceptación meramente intelectual no es consistente. Cuando las personas en proceso de duelo dicen cosas como «lo acepto, claro, ¡qué remedio!, tengo que seguir adelante», se están refiriendo a una *claudicación en el duelo* y no a una *integración plena* de toda la experiencia vital de la pérdida. Es importante entender la diferencia. Si no se produce una integración plena en todas sus dimensiones (cognitiva, emocional y somática), en algún momento surgirá de nuevo la fragmentación como si se tratase de una herida todavía infectada que se vuelve a abrir. La persona en proceso de duelo expresará que se está aislando, que está amargada, que se siente invadida por sentimientos difíciles o que con el paso de los años no ha recuperado la ilusión.

¿Cómo sabes que estás avanzando adecuadamente en tu camino? Lee las siguientes afirmaciones y comprueba si se adecúan a los hechos que estás viviendo en este momento.

- Las circunstancias de la muerte ya no son tan importantes como antes. En este momento ya no intentas aclarar por todos los medios cómo se produjeron los hechos. Los detalles no te obsesionan como antes.
- En este momento ya no necesitas buscar culpables.
- Aunque te sigue provocando mucho dolor, tienes ganas de hablar de los recuerdos del tiempo compartido.
- Sientes que cada vez estás más a gusto cuando te preguntan por tu ser querido.
- Ya no estás enfadado por lo sucedido.
- A pesar de la tristeza que conlleva, acercarte a los lugares de recuerdo y mirar y tocar sus pertenencias te ayuda.
- Ya no necesitas distraerte tanto ni tener la mente tan ocupada como antes. Estás dispuesto a estar más presente y disponible para ti mismo y para los demás.

Iniciar la etapa de conexión e integración no significa que «aceptas lo que ha sucedido». *Aceptar* es un concepto que muchas personas en proceso de duelo rechazan. No es verdad que haya que aceptar la muerte para hacer el duelo. Seguramente, si eres un padre o una madre que han perdido a un hijo, esa palabra no está incluida en tu vocabulario y cuando alguna persona te dice «¡tienes que aceptarlo!», piensas que eso es imposible. Equivaldría a renunciar a ser un buen padre o una buena madre, como ir en contra de la naturaleza de la paternidad o de la

maternidad. ¿Qué significa para ti *aceptar*? Para algunas personas es como resignarse, someterse, rendirse... «No hay nada que hacer. Es la voluntad de Dios.»

Empiezas a integrar tu duelo cuando te permites conectar con las emociones y los sentimientos que te despierta su muerte y estás abierto a expresarlos y explorarlos.

Eso no quiere decir que no necesites puntualmente alguna estrategia de distracción para aliviar tu dolor. No podemos estar conectados a la realidad del dolor de manera permanente. Sería imposible vivir así; no podríamos cuidarnos ni cuidar a los que nos rodean.

El momento de integrar refleja una etapa de tu vivencia en la que empiezas a disfrutar de los recuerdos a pesar del dolor que puedan generarte, y ya no necesitas escapar constantemente de todo lo que te acerca a la realidad de tu duelo.

Cuando se encuentran en este momento, algunas personas afirman: «Ahora lo puedo recordar; me hace daño, pero ya no es aquella punzada en el estómago que sentía antes. Es como si pudiese sentir más la añoranza y la gratitud que el enfado o el rechazo».

Necesitas analizar el dolor profundo de su ausencia, el espacio vacío que ha dejado en tu corazón. El recuerdo te ayuda a revivir y a tener actualizadas las vivencias del pasado con el fin de que enriquezcan tu presente.

¡Pero recordar significa emocionarse!

Sí, es verdad. De hecho, también podríamos decirlo al revés.

Emocionarse es recordar.

¿Te imaginas que alguien careciese de la capacidad de recordar? No podría construir su identidad, sería como un ordenador sin memoria, que cada vez que se enciende debe empezar desde cero. Para la construcción del *yo* son indispensables las emociones vinculadas a experiencias vitales de nuestro pasado. La persona que no es capaz de recordar ni de emocionarse, no puede construir su personalidad. El recuerdo y la memoria generan sensaciones que guían nuestra vida, nos ayudan a analizar situaciones, tomar decisiones, disfrutar de las experiencias cotidianas.

Dejarse llevar por los recuerdos es un paso primordial en el camino del duelo. Sin ese paso no puede haber reconciliación ni perdón y, en consecuencia, ningún cambio. El ser humano tiene la capacidad de crecer en sus relaciones justamente porque recuerda y puede emocionarse. No en vano, somos los seres vivos con la capacidad de memoria más compleja.

Tristeza, aflicción y añoranza

Cuando recuerdas, aparecen emociones; cuando te emocionas, aparecen recuerdos. Las emociones que están más presentes en este momento son la tristeza, la añoranza y, a veces, la desesperación. Y la forma de expresarlo es con suspiros, pasividad y lágrimas. Es posible que, incluso, puedan parecer signos de depresión. Estas respuestas son necesarias y, por muy intensas que sean, no deben asustarnos. Cuando llegues a ese punto, es posible que te parezca que retrocedes. ¡Por supuesto! La protección, la actividad, cualquier distracción... te permitían sentir que estabas bien, que ibas tirando, que no sentías dolor. Ahora, al dejar que los recuerdos salgan sin rechazarlos, la sensación de dolor se intensifica y podría parecer que empeoras.

Este hecho resulta evidente cuando empiezas a participar en un grupo de apoyo o comienzas una terapia. Al iniciar el trabajo personal, en las primeras sesiones, la herida se abre —es indispensable para que se cure— y las emociones surgen intensamente. La sensación es de empeoramiento: «Desde que vengo aquí estoy mucho más inquieto. El día después del grupo me siento muy vulnerable».

Debes depositar tu confianza en el proceso. Integrar la vivencia exige que la herida se abra un poco con el fin de vivir tus emociones y entender la función que desempeñan, un paso necesario en el camino.

¡Tienes derecho a estar mal, a sentirte deprimido, triste y melancólico! Has perdido algo muy importante en tu vida y, hasta ahora, tu cuerpo y tu mente te han permitido mantener tu tristeza a cierta distancia. Pero antes o después tendrás que rendirte. Si no lo haces, te quedarás a mitad del camino. Dejar atrás la tristeza y la añoranza sólo es posible si te apropias de ellas. Es doloroso e incómodo; durante un tiempo puedes controlar el dolor de la apendicitis con analgésicos, pero llega el punto de inflexión: si no te operas, si no permites que te abran y te limpien, la herida no sanará.

NOTAS DEL TERAPEUTA.

Los tres tipos de recuerdos

Existen tres tipos de recuerdos:

- *Los recuerdos conscientes.* Aparecen cuando nos decidimos a evocar de manera consciente. Dirigimos la atención activamente a un momento dado o a un objeto que con sus detalles hace que revivamos el pasado.
- *Los recuerdos inconscientes.* Aparecen sin que seamos conscientes de ello, al exponemos directamente a un estímulo externo: por ejemplo, a una película, a un paisaje que nos resulta conocido o a una música que no esperábamos oír. El pasado aparece de manera inesperada.
- *Los recuerdos traumáticos.* Son inconscientes y normalmente surgen sin que podamos controlarlos. Desbordan nuestras emociones, ya sean el miedo, la angustia o la tristeza. En ocasiones, somos incapaces de adivinar lo que los ha estimulado. Otras veces aparecen en forma de imágenes intrusivas. En algunos casos, son recuerdos que ni

siquiera tienen forma; apenas experimentamos la activación somática y emocional. Cuando aparecen recuerdos traumáticos, es importante buscar ayuda. Normalmente suelen guardar relación con los aspectos que hemos tratado en el capítulo 5.

Momentos para recordar

Casi todas las personas que pasan por un proceso de duelo coinciden en que los fines de semana son especialmente difíciles. No hay una estructura fija que nos ocupe el tiempo, no hay obligaciones que cumplir ni actividades que nos exijan una gran atención y sirvan para distraernos. Es probable que los sábados y los domingos pasarais más tiempo juntos —tanto si se trataba de un hijo, como de tu pareja o de tus padres—, o tal vez ese era el momento en que solías llamarlos. El fin de semana se hace muy largo, y lo más normal es que cada hora, cada comida, cada rincón de la casa te recuerde al ser querido.

Las fechas importantes también son causa de recuerdos: los cumpleaños, la Navidad, las vacaciones, el aniversario de la muerte o el día en que fue diagnosticada la enfermedad o se produjo el ingreso en el hospital. Cuando estos días se acercan, la pena aumenta exponencialmente.

Tu cuerpo comienza a recordar incluso antes de que seas consciente de ello.

A lo largo del día hay momentos que resultan especialmente duros. Algunos lo sufren en el momento de levantarse; para otros puede ser la hora de acostarse. Hasta entonces te habías distraído con las tareas y las obligaciones de la casa, del resto de tus hijos o del trabajo. Pasas un rato sin hacer nada, viendo la tele o entretenido delante del ordenador. Es normal... Al acostarte, la actividad que te mantenía distraído desaparece, relajas el cuerpo y la mente, las defensas protectoras disminuyen y los recuerdos, con las emociones que llevan consigo, invaden tu cuerpo y tu corazón. Los lugares especiales y algunos objetos te ponen triste y despiertan tu añoranza. Los lugares que frecuentabais, el colegio donde pasó tantos años durante su infancia, el parque donde paseabais a menudo, vuestro restaurante favorito, los partidos de fútbol, su ropa, el obsequio que te trajo de aquel viaje, los pendientes del bautizo, su música preferida o la canción que sonaba el día que os conocisteis...

NOTAS DEL TERAPEUTA.

Maneras de afrontar el dolor cuando estás en la fase de integración [\[36\]](#)

- FÍSICAS

Enlentecer tu ritmo. Conciencia corporal. Menor tensión muscular.

- EMOCIONALES

Abandono al dolor: Emociones naturales: tristeza, añoranza, gratitud, perdón, afecto. Facilidad para su expresión.

- COGNITIVAS

Recuerdos gratificantes. Exploración del sentido de la relación.

- COMPORTAMENTALES

Acercarse a lugares. Escribir. Uso de transicionales: fotos, recuerdos. Expresión

ritual. Deseo de compartir con otras personas.

El mensaje de las lágrimas

En tu vida diaria, en las fechas importantes, con el cambio de estaciones... piensas en los momentos que has compartido. Recuerdos concretos que son imposibles de evitar: instantes muy especiales de vuestra vida en común. No siempre son buenos; algunos de ellos son difíciles... y debes tomarlos todos como algo muy preciado, señales que te encaminan a un hallazgo que para ti es significativo. No tengas miedo, no los rechaces aunque te hagan daño. Deja pasar un tiempo para poder colocar cada recuerdo en tu corazón, espera a que repose, y observa qué ocurre, cuál es la emoción lo envuelve.

Al llegar a este punto, la tristeza, la añoranza y la melancolía se convierten en una especie de vía de comunicación, en una manera de continuar en la relación.

Para paliar el dolor de los recuerdos es necesario sumergirse en ellos, revivirlos con los sentimientos, expresar con palabras esa experiencia.

Cuando las personas a las que acompaño lloran o se lamentan, les sugiero: «¿Puedes prestar atención y escuchar qué dicen tus lágrimas?». Si te paras y observas tu dolor, podrás leer lo que dicen. Las lágrimas no llegan solas, se despiertan a través de los recuerdos y los pensamientos, sean conscientes o inconscientes. Es necesario poner un nombre a la experiencia que va surgiendo cuando haces una pausa, prestas atención y sigues el hilo de tus emociones. Como si cada una de ellas te transmitiese un mensaje para explicarte la razón de su existencia. Lo digo en sentido metafórico; aunque no llores a menudo, deberás detenerte a sentir el dolor en el interior de tu cuerpo, sea cual sea su manera de manifestarse, y ponerle palabras.

Shakespeare lo expresó mucho mejor:

Dad palabra al dolor: el dolor que no habla gime en el corazón hasta que lo rompe.

WILLIAM SHAKESPEARE, *Macbeth*, acto IV, escena III

¿Cómo podemos expresar en palabras el dolor que acompaña a los recuerdos? De un modo especial: podemos detenernos en el relato, adentrarnos en cada escena, y abrir el corazón a los sentimientos que nos despierta.

- No tengas prisa cuando compartas el recuerdo: habla despacio.
- Haz una pausa cuando sientas una emoción. Presta atención a tu interior.
- No recurras a la mente, no analices, simplemente pon palabras a lo que sientes.
- Sigue atento a tu experiencia interior a medida que vas recordando.
- Cuanto más hables, más recordarás y más emociones surgirán...

No olvidemos que llorar, suspirar y sentir lástima nos hace bien. Llorar es un proceso neurológico y fisiológico que favorece el procesamiento de las experiencias de pérdida. Estudios recientes sobre neurociencia explican muy bien que las emociones que son expresadas, junto con las palabras y los significados (emoción más cognición), pueden abrir nuevos caminos neuronales capaces de curar los recuerdos más dolorosos. Por todo ello,

después de compartir, nos sentimos un poco más aliviados, como quien se ha quitado un peso de encima.

Cuando decimos que el proceso de duelo debe incluir un sufrimiento necesario e indispensable para sobrevivir, nos referimos a ese dolor: el que sentimos al recordar el pasado y los momentos más especiales que compartimos con aquella persona.

En este momento del proceso, la persona que pasa por el duelo revisa su vida y la relación que tenía con el ser que ha perdido, las cosas que le dejó, lo que supuso tenerlo a su lado. Es una revisión que se puede hacer con alguien que nos escuche, nos acompañe y nos lo ponga fácil, una persona a la que apreciemos o un buen profesional de confianza.

Ha llegado también el momento en el que será de utilidad escribir algo dirigido a la persona querida, explicarle cómo estamos, qué echamos de menos, hasta qué punto la añoramos... Es un proceso muy emocionante (ten a mano una caja de pañuelos de papel), pero al terminarlo nos sentiremos renovados; cansados, pero también, de manera misteriosa, más en paz.

En algunas familias, cuando uno de los miembros pronuncia el nombre del ser querido ausente, los demás le hacen callar... La madre necesita hablar cada día de su hija, mientras prepara la comida, durante la cena, antes de meterse en la cama... Si la obligamos a callar, ¿qué resolvemos? Nada. En cambio, si dejamos que hable y que explore lo que tanto echa de menos, si la animamos a expresar su dolor y a descubrir qué hay detrás de ese recuerdo, de ese momento concreto, si ella lo escribe o lo comparte con alguien cercano, suponiendo que nosotros no nos sintamos capaces de escucharla, poco a poco no necesitará mencionar el nombre a cada momento. Dejará de hacerlo porque ya habrá descifrado el mensaje.

Cada recuerdo, ya sea un pensamiento o un objeto, un lugar o una música, esconde un mensaje en su interior

Si no lo buscas, si no le pones palabras y emoción, si no exploras su significado más profundo, el recuerdo te perseguirá siempre. Deberás evitar constantemente ciertos lugares o arrastrar siempre contigo muchos objetos de recuerdo. Si llevas a cabo la tarea de «exprimir el recuerdo» y liberar el significado que tiene para ti, serás libre de recordar sin lamentarte, podrás deshacerte de los objetos, de las imágenes y de la obsesión por volver atrás o, al contrario, por evitar los lugares más familiares. Irás mucho más ligero de equipaje; habrás interiorizado en tu corazón aquel regalo, y perder el objeto o el lugar te resultará indiferente. Te podrás soltar y vivir con mucho menos lastre en la mochila.

Y si cambias de casa, ¡todo será mucho más sencillo!

Los recuerdos son como habitaciones inexploradas, vigiladas por la añoranza y la pena. Si los mantenemos encerrados, acaban enrareciendo nuestro espacio vital y convierten «nuestra manera de estar» en depresión, resentimiento o carencia de energía vital. Si nos rendimos a las emociones, el mensaje que llevan dentro se manifiesta y dejan de ser un lastre para convertirse en un espacio de amor, reconciliación y alegría.

El recuerdo del cual extraemos el mensaje se convierte en un tesoro para nuestra vida, como la sal en la comida, o la luz en el hogar.

Los mensajes que esconden las lágrimas nos hablan de asuntos pendientes de nuestra relación, del espejo roto, de un futuro que nunca viviremos con nuestro ser querido, de la despedida.

Asuntos pendientes

Escuché por primera vez el concepto de *asuntos pendientes de relación* durante mis años de formación con la doctora Elisabeth Kübler-Ross. Ella lo explicó de manera muy gráfica durante una conferencia.

«Imaginaos que ahora mismo os anuncian que dentro de una hora caerá una bomba en este mismo lugar y todos moriremos. ¿Cuántos de vosotros querríais hacer unas llamadas durante esa hora?» La gente empezó a levantar la mano. «¿A quién llamaríais?» Se produjo un momento de silencio... «¿Qué diríais? ¿Qué mensajes dejaríais en el contestador si no respondiesen? ¿Qué necesitaríais decir a vuestras personas queridas si supieseis que vais a morir en unas horas?»

Los asuntos pendientes son los aspectos de las relaciones que no tenemos actualizados; palabras (decía la doctora Kübler-Ross) «que siempre deberíamos decir a nuestros seres queridos antes de despedirnos por la mañana, cuando vamos a trabajar, porque no es posible saber qué nos deparará el día». Son todas las cosas importantes que pensamos, sentimos o deseamos para aquella persona y que no solemos expresarle. Si ocurriese algo, lo que no hemos sabido expresar nos provocará dolor. Todos tenemos asuntos pendientes; es absolutamente imposible estar al día en todas nuestras relaciones.

Escuchando a las personas en proceso de duelo y acompañando a otras al final de sus vidas, vemos que los asuntos pendientes más frecuentes son los siguientes:

- Pedir perdón.
- Perdonar.
- Expresar agradecimiento.
- Expresar afecto.
- Despedirse.

Son ejemplos de lo que la mayor parte de la gente afirma que necesitaría decir en esas llamadas. Los testimonios de personas que han sufrido la experiencia lo confirman. El mensaje más repetido que dejaron las víctimas de los atentados del 11-S en los contestadores telefónicos fue: «Te quiero mucho, te querré siempre, di a todos que los quiero».

De entre las personas que acuden a una consulta para hablar de su proceso de duelo, son muchas las que explican que su aflicción por la pérdida guarda relación con un asunto pendiente.

- *Jordi perdió a un hermano en un accidente de escalada. Dos días antes se habían peleado y se habían separado entre reproches. Han pasado los años y Jordi no se lo puede quitar de la cabeza: «Sé que nos queríamos y que sólo fue una pelea sin sentido... Pero no puedo olvidar aquella última escena, los gritos que nos dimos, lo que nos dijimos... y me sabe muy mal».*

- *Después de un año cuidando de su madre enferma, día tras día, Nuria la llevó a una residencia sanitaria para tomarse unos días de descanso. Su madre murió justo uno de esos días. Nuria explica que se siente mala persona y que no debería haberse ido. Piensa en cómo debió de sentirse su madre y si la echó de menos.*

- *Carlos no llegó a disfrutar plenamente de la infancia de su hijo, estaba*

demasiado ocupado con el trabajo y apenas se dio cuenta de que el niño crecía bajo su mirada distraída. Ahora ha muerto, a los quince años, y se siente culpable por no haber sido un buen padre. Durante las sesiones se reprocha que siempre llegaba cansado a casa y que nunca tenía tiempo para estar con él. «No he jugado con él lo suficiente; de hecho, mi hijo ha muerto y yo ni siquiera lo conocía», se lamenta.

● *Mercè y Joan vieron morir a su hijita en sus brazos, por culpa de un fatal accidente doméstico en el garaje de la casa. De un momento a otro, la niña ya no estaba. No pudieron hacer nada.*

● *Francesc acompañó a su madre hasta el final, pero no llegó a despedirse de ella. Negó la inminencia de la muerte pidiendo tratamientos inútiles hasta el último momento, para alargarle la vida. Necesitaba más tiempo, pero no utilizó el que tenía. Ahora lamenta no haberle transmitido su gratitud y su afecto.*

Casi todos tenemos asuntos pendientes con personas de nuestro presente o nuestro pasado; algunas han muerto, otras están cerca y otras, más lejos. Yo también tengo temas abiertos con personas de mi entorno, y no dudo que si la doctora Kübler-Ross estuviese aquí me reñiría mucho. Es normal: somos imperfectos y no podemos tener todas nuestras relaciones al día de manera permanente. Siempre hay cosas que deberíamos haber dicho y otras que no deberíamos haber pronunciado. Y eso nos genera culpa, todavía más durante el duelo.

Mientras estamos vivos, siempre mantenemos la esperanza de que las cosas se arreglarán a su debido tiempo.

También hay relaciones en las que la otra parte no acepta que expresemos pensamientos significativos, personas a las que queremos mucho, pero que no nos permiten acercarnos. A veces, si intentamos decirles algo afectuoso, podemos ganarnos un buen bufido, o incluso un mordisco en forma de menosprecio o de agresividad. En este caso, nos hemos quedado atrapados en una relación de palabras no pronunciadas, insinuadas, algunas positivas y otras negativas. Como quiera que no siempre encontramos la mejor manera de comunicar lo que sentimos... lo aplazamos. Y entonces recurrimos a este concepto tan interesante: *procrastinar*. Procrastinamos cuando seguimos pensando que todavía queda tiempo, que la vida nos dará la oportunidad de resolverlo, o tenemos la fantasía de que aparecerá el momento oportuno, pillaremos a esa persona por sorpresa y lograremos decir esa cosa tan importante. En algunas ocasiones, los momentos de pérdida o enfermedad son adecuados para expresar nuestros sentimientos, pero lo más normal es que nos resulte imposible, y entonces la persona muere y quedan esos asuntos pendientes que vivimos como recuerdos dolorosos que no nos dejan respirar.

Si estás pasando por un proceso de duelo y necesitas resolver algún asunto pendiente con la persona que has perdido, tengo dos buenas noticias que darte: la primera es que *no necesitas la presencia del otro*, porque el hecho de que haya fallecido no es óbice para resolverlo y liberarte. La segunda es que *siempre estás a tiempo*. Es perfectamente posible resolver un asunto pendiente con alguien que murió hace años, o que vive muy lejos, o al que no quieres volver ver o no podrás volver a ver nunca.

Los asuntos pendientes son conflictos interiores de nuestro corazón y se pueden resolver

interiormente. Está claro que lo mejor sería resolverlos mientras la persona está viva, porque así ofrecemos al otro la posibilidad de devolvernos el regalo de reparar la herida. Pero si no es posible, porque a lo largo de la enfermedad o de la vida no llegamos a atrevernos, por miedo a despertar emociones o a recibir su rechazo, siempre estarás a tiempo de resolver esos conflictos.

Los asuntos pendientes se generan de manera interpersonal, pero se pueden resolver de manera intrapersonal. Dicho de una manera más llana:

Los asuntos pendientes se originan en el conflicto con el otro, pero para resolverlos no necesitamos al otro.

Véamos algunos ejemplos.

Pedir perdón y perdonar

Pedir perdón es un acto reparador. En la mayoría de nuestras relaciones nos herimos a través de cosas que decimos, hacemos o sentimos. Todos tenemos necesidades afectivas que queremos satisfacer con nuestros seres queridos. El problema es que eso no siempre es posible: las necesidades de uno entran en conflicto con las del otro y, sin querer, ese conflicto de intereses puede desencadenar una lucha de poder que nos perjudica a todos.

Todas las relaciones íntimas provocan enfrentamientos: la negociación, la lucha por decidir cuáles son los límites, por saber lo que cada uno necesita del otro, son una parte saludable de las relaciones, aunque a veces hagan que nos enojemos con el otro o con nosotros mismos.

Perdonar es aceptar de manera incondicional aquello que ha generado sufrimiento. No podemos mantenernos siempre separados del otro. La rabia y el resentimiento anidan en el corazón y lo alimentan, y eso puede ser destructivo no sólo para nuestras relaciones, sino también para nosotros mismos. Cuando una persona está cerca de la muerte, es habitual sentir el impulso de pedirle perdón. La propia persona afectada también suele sentir esa necesidad. La pérdida nos sitúa en un plano más profundo de rendición y aceptación de las imperfecciones de los demás, pero también de las propias.

El enfado puede perpetuarse a través del tiempo y de la distancia. Podemos continuar guardando rencor hacia alguien que murió años atrás. Podemos seguir sintiéndonos culpables por algo que hicimos o dijimos, por haber perdido la paciencia mientras cuidábamos a nuestro ser querido, o por no prestarle toda la atención que necesitaba; por no haber estado a su lado en los momentos difíciles o especiales de su vida, o por haber sido exigentes y críticos, o excesivamente severos. Ahora nos arrepentimos de haber perdido el tiempo encerrados en nuestros miedos y de no haber disfrutado de la relación y del tiempo que pasamos juntos. La mayoría de padres a los que he acompañado a lo largo de mi vida profesional sienten la necesidad de pedir perdón a sus hijos por no haber pasado más tiempo con ellos, por no haberlos llegado a conocer, por haber estado absortos en sus propias quimeras, sin descubrir quién era su hijo en realidad.

Si queremos abrirnos al perdón, para darlo y recibirlo, debemos derribar las barreras del resentimiento y del dolor. Es un paso difícil, porque se necesita mucho valor para renunciar al orgullo y aceptar que somos vulnerables.

Pedir perdón no es otra cosa que realizar una súplica explícita en primera persona, dirigida a otra persona, con la confianza de que nos la conceda. El misterio del perdón es que el gesto de pedirlo ya es reparador en sí mismo.

A continuación leerás una carta escrita por un padre que fue testigo de la muerte de su hija recién nacida. Falleció a las pocas horas de venir al mundo, y en aquel momento la madre y él decidieron que no querían verla. Años más tarde, el hombre pide perdón a su hija, arrepentido.

Querida hija:

Quiero pedirte perdón por no abrazarte cuando naciste, como si hubieses sido realmente nuestra, no sólo una parte alejada de nosotros.

Quiero pedirte perdón por no haberte retratado ni una sola vez, como hacen todos los padres con sus bebés recién nacidos.

Y quiero pedirte perdón por no querer estar contigo cuando te fuiste de este mundo al otro, donde las disculpas no son necesarias, donde todas son aceptadas y ninguna

es necesaria.

Pero, sobre todo, quiero pedirte perdón por no haberte dado el nombre que te pertenecía y haber dicho que pusiesen «bebé niña» en el certificado que marcó tu vida y tu muerte.

Desde entonces te hemos devuelto tu nombre.

Y te hemos hecho real.

Y te hemos nombrado nuestra.

Y hemos sufrido por tu muerte.

E incluso hemos celebrado tu vida, cariño.

Pero estábamos en una carretera sin mapas.

Y no sabíamos adónde ir ni qué teníamos que hacer.

Hay otros casos donde el que muere es alguien que nos ha hecho sufrir mucho, o que ha hecho sufrir a algún ser muy querido. Podría tratarse de una persona que ha maltratado a los demás, autoritaria, que te ha hecho daño o que te ha traicionado. O alguien que debería protegerte y, en vez de eso, ha abusado de ti, haciendo que pierdas la confianza en ti mismo y en los demás. En estos casos, tu duelo se mezcla con el enfado, el resentimiento y puede incluso que el odio. Y esos sentimientos no te permiten avanzar.

Mi padre siempre estaba enfadado. Lo recuerdo siempre de mal humor y pegando gritos. Para él sólo existía mi hermano mayor; las niñas no contábamos para nada. Y ahora sólo siento mucha rabia; rabia por no haber tenido lo que necesitaba, por el maltrato verbal, por la impotencia que sentía y también por ver cómo mi madre lo toleraba y no nos defendía. Nos decía: «Aguantad a papá, aguantad, no hagáis que se enfade». Y cuando se estaba muriendo, yo no me podía acercar; sólo pasaba un momento y siempre con prisas. Ahora... no sé. Por una parte me siento bien, aliviada. También por mamá, que ahora podrá estar tranquila. Pero, a la vez, me siento mal, es una mezcla de sensaciones, creo que el resentimiento no me permite avanzar.

Puede que en medio de esos sentimientos negativos sientas alivio por su muerte. Algunas personas han deseado que aquel ser que les hacía tanto daño muriese, tan irrespetuoso con los demás, tan maltratador. Si es tu caso, no debes pensar que eres una persona llena de maldad. Eres humano. Date cuenta de que lo que querías era que muriese «aquella parte» de la persona. Dale un nombre también a la otra parte, a la positiva, la del deseo de amor que hay detrás de esos sentimientos y pensamientos en apariencia tan negativos. A menudo nos enfadamos con la gente de la que necesitamos más afecto. Si no fuese así, simplemente la ignoraríamos.

El odio es hambre de amor.

RAM DASS

Perdonar significa que eres capaz de dejar ir las posibles injusticias que has vivido por parte de aquella persona; que aceptas sus imperfecciones, tanto si son conscientes como inconscientes. Si perdonas, podrás dejar el papel de víctima. Si no puedes hacerlo, difícilmente podrás crecer y dar sentido a lo vivido. La parte más difícil de perdonar se

produce cuando sabes que la otra persona no es consciente de haberte herido y que, de hecho, nunca ha esperado y deseado tu perdón. En esos casos, corres el riesgo de convertirte en una víctima para toda la vida, de seguir conectado con el odio y el enfado. ¿Cómo perdonar cuando el otro sigue siendo un abusador, o es negligente, o menosprecia a los demás? La persona mantiene la herida abierta y es susceptible de reactivarse constantemente, y no puede abrir la mano para dejar ir. Perdonar es una acción dirigida a otro pero cuyo efecto tiene que ser independiente de la reacción del otro.

Perdonar es hacer algo en tu interior para que eso deje de provocarte dolor. Cuando perdonas, le quitas al otro el poder de que siga haciéndote daño.

Las consecuencias del perdón son la liberación de esa negatividad, del peso del resentimiento y la culpa, y el paso a ser más responsable y tolerante. Hay estudios que explican cómo el perdón tiene consecuencias neurobiológicas importantes y produce una mejora en nuestro sistema inmunológico.[\[37\]](#) Y tiene sentido: si no perdonas, si no te perdonas a ti mismo, invertirás mucha energía vital dando vueltas a lo ocurrido, lo que os dijisteis, lo que hiciste, lo que te hicieron... Es evidente que esa situación a la larga tendrá consecuencias para tu salud. Pide ayuda si ves que pasa el tiempo y no te quitas de la cabeza esos pensamientos. No permitas que la amargura contamine tu vida y la de los que te rodean. Identifica los recuerdos que aún te hieren a pesar de la distancia y el tiempo.

Los hechos ya pertenecen al pasado... Son los recuerdos lo que permites que te atormenten. Perdonar te libera de sentirte herido para siempre.

Perdonar es un acto que no implica solamente un aspecto emocional y otro mental, sino también una parte física: la sensación interna consiste en abrir el corazón y soltar la tensión corporal que acompaña al resentimiento y al enfado.

Si sólo perdonamos de manera cognitiva, mental, nos quedamos a medio camino. ¿Conoces la expresión? «Perdono, pero no olvido». ¡Eso no es perdonar! Sabemos que hemos perdonado cuando somos capaces de revivir un recuerdo o una situación sin que nos afecte, cuando físicamente y emocionalmente no se despierta ninguna emoción. La herida no se reabre. Si perdonamos únicamente a un nivel mental, racional, sólo *condonamos la deuda*. Y *condonar* no es lo mismo que *perdonar*; es un esfuerzo mental destinado a cerrar el asunto, pero no suele ser suficiente y somos conscientes de ello, porque cuando pensamos en la otra persona, cuando la vemos o recordamos una situación, se nos activan emociones como la rabia o el resentimiento. Eso significa que hemos dejado la tarea a medias. Por esta razón, el acto de perdonar debe implicar la parte emocional, la parte más física: tenemos que sentir dolor por nuestros actos o por los actos ajenos que han causado el daño. Sentir ese dolor a nivel físico tiene el efecto de eliminar la resistencia, la tensión física que suele acompañar al resentimiento y a la amargura. Es entonces cuando se produce el perdón total, el que nos libera para siempre.

El perdón puede experimentarse en tres movimientos: cuando lo das a otra persona, cuando lo recibes de otro y cuando te lo das a ti mismo. A menudo, esos tres actos se funden en uno

solo y se producen de manera simultánea. Como hemos señalado anteriormente, el perdón no necesita del otro y tampoco tiene fecha de caducidad.

Este tipo de meditación es el que utilizamos en los talleres residenciales para personas que están pasando por un proceso de duelo. El texto original es de Stephen Levine,[\[38\]](#) y lo que sigue es una adaptación. Es preciso llevarla a cabo en forma de meditación guiada que nos permita experimentar la parte física de esa emoción tan reparadora y transformadora. Lo ideal es pedir a alguien que te la lea poco a poco.

Busca un lugar tranquilo, donde no haya ruidos. Puedes acompañar esta sencilla meditación con una música suave. Vacía la mente de pensamientos y presta atención a tu respiración mientras te encuentras tumbado en el suelo. Nota el peso de tu cuerpo.

Imagina mentalmente a una persona hacia la que sientas resentimiento, alguien que te haya hecho daño en el pasado o en el presente (puede ser una persona viva o muerta). Observa su cara, su actitud. Siente el impacto de verla, cómo responde tu cuerpo... Limitate a observar esas sensaciones.

Ahora lleva la imagen de esa persona hasta tu corazón. Siente la dificultad y haz un esfuerzo. Abre tu corazón y coloca esa imagen. Si te resulta difícil, permítete sentir la dificultad de abrir tu corazón.

Cuando tengas la imagen en tu corazón, pronuncia estas palabras: «Te perdono. Te perdono. Te perdono por todo el daño que me has hecho en el pasado a través de tus palabras, tus hechos, tus sentimientos. Te perdono...».

Percibe el dolor que sientes, el enfado... Observa cómo te resistes a perdonar, cómo realizas el esfuerzo de abrir tu corazón un poco más, y repite: «Te perdono por el daño que me hiciste, consciente o inconscientemente, en el pasado, con tus gestos, con lo que hiciste o dejaste de hacer y me hirió... Te perdono».

Percibe cómo el perdón abre más tu corazón. No te resistas más. Es muy doloroso mantener el corazón cerrado... Si te hace daño, permítete sentirlo y repite «te perdono». Percibe cómo el resentimiento tensa tu corazón y déjate llevar...

Observa su cara, comprueba si ha cambiado algo. No juzgues por lo que veas. Permite a la persona que se sienta perdonada si lo necesita. Y si no lo necesita ni lo busca, siente cómo ya no te afecta. «Te perdono. Ya no hay nada en tus actos, en tus omisiones o en tus sentimientos que pueda hacerme daño. Te dejo ir. Me libero».

Deja que la imagen se marche de tu corazón, despídete de ella y vuelve a sentir tu respiración. Observa cómo se ensancha el pecho, los cambios que se producen en tu cuerpo mientras concedes el perdón. Concédete un minuto para disfrutar de esa sensación.

Ahora transporta a tu mente la imagen de una persona a la que quieras pedir perdón, que esté enfadada contigo y a quien hayas hecho daño. Puede ser una persona que pertenezca al presente, al pasado o incluso alguien que ya no está.

Lleva la imagen a tu corazón, ábrelo y ponla ahí. Siente las emociones que te despierta y pronuncia estas palabras: «Perdóname. Te pido que me perdones por el daño que haya podido hacerte en el pasado con mis palabras, con mis sentimientos, con mis actos... Perdóname». Siente el dolor de saber que hiciste algo inadecuado, de tus limitaciones, y di: «Perdóname. Perdóname por todo el daño que haya podido hacerte con mi manera de hacer o de ser, con palabras que eran fruto de mi ignorancia y mi confusión... Perdóname».

Deja que la imagen de esa persona repose en tu corazón, toma conciencia de su sufrimiento, de su enfado contigo, de sus necesidades y sus esperanzas frustradas, y di: «Perdóname por todo el daño que te he causado, por no haber estado allí, por haberte abandonado, por haberte hecho daño, por las palabras de reproche».

Concédete permiso para sentirte perdonado. Abre un poco más tu corazón a la experiencia de sentirte aceptado y perdonado. Pon atención en los cambios que se producen en tu cuerpo al recibir el regalo de liberarte del resentimiento hacia ti mismo.

Deja ir la imagen de esa persona. Despídete, déjala marchar. Concéntrate de nuevo en la respiración. Date un minuto para percibir los cambios que se producen en tu cuerpo y en tu corazón. Observa que éste ahora es más grande, que la tensión que lo envolvía se ha suavizado...

Ahora realiza un último esfuerzo y lleva a tu mente la imagen más difícil de ti mismo, la que menos te gusta, la que te produce más vergüenza, la que tal vez no enseñás nunca, la más oculta. Tal vez se trate de la imagen de una escena concreta, de algo que hiciste y que no te gustó en absoluto; o la imagen de una época determinada de tu vida, o de una parte de ti, de tu manera de ser, que sabes que te hace daño, pero no que no puedes controlar.

Pon esa imagen en tu pecho, en tu corazón, y siéntela. Percibe la tensión del dolor que te despierta. Si te resulta difícil, acéptala. Observa el dolor y di: «Me perdono. Me perdono por esa parte de mí, por el tiempo que

viví, por lo que dije, hice o sentí que no era adecuado. Me perdono».

Date cuenta del daño que provocas en ti al mantener en tu interior esos sentimientos de resentimiento, de enfado. «Me perdono. Acepto esa parte de mí que me duele. Soy consciente del daño que puedo haber ocasionado por mi ignorancia, mi confusión, mis miedos. Me perdono».

A continuación, deja ir esa imagen difícil de ti mismo, observa si ha cambiado algo y déjala marchar. Observa cómo se aleja. Continúa observando. Presta atención a tu cuerpo, al espacio de tu pecho. Mira tu corazón abierto, sin tensión, liberado. Disfruta unos minutos sintiendo la ligereza que te produce el hecho de dejar de juzgar, perdonar a los demás y aceptar el perdón hacia ti mismo.

Expresar gratitud

Hay tres preguntas que tiene que hacerte:

- Si tuvieses que hacer una lista de las personas que más han hecho por ti a lo largo de tu vida, ya sea con sus acciones o a través de sus palabras y sentimientos, ¿quién formaría parte de ella? Algunos miembros de tu familia, los amigos íntimos, y tal vez algunas personas que a lo largo de tu camino han ejercido una influencia importante: un profesor, un pariente lejano, un compañero de trabajo...

- ¿Eres capaz de identificar lo que han hecho por ti? ¿Qué es eso tan especial que te han dado? ¿Cómo han contribuido a que seas lo que eres ahora?

- ¿Lo saben, esas personas? ¿Les has contado por qué son tan especiales para ti? ¿Has compartido con ellas la gratitud por todo lo que han hecho?

Si la respuesta a la tercera pregunta es negativa, hay muchas posibilidades de que termines teniendo un asunto pendiente: expresar gratitud. Si esperas demasiado tiempo, podría darse el caso de que alguna de esas personas muera (¡jo tú mismo!), y entonces una parte de tu aflicción se deberá al dolor de no haber verbalizado o no haber mostrado esa gratitud (o bien lo sentirán quienes se queden). Hay personas que nos han querido mucho, que han hecho cosas por nosotros en algún momento de nuestras vidas, a las que, por los motivos que sean, no hemos tenido oportunidad, o no nos la hemos concedido, de agradecer todos los gestos, los hechos o las palabras con las que nos han ayudado.

Muchas veces, el dolor que sentimos durante el duelo, el mensaje de nuestras lágrimas, el tesoro que se esconde detrás de nuestra pena, guarda relación con el agradecimiento no expresado cuando pensamos en...

- Personas que nos han cuidado cuando éramos pequeños.
- Miembros de la familia que nos han acompañado en los momentos difíciles.
- La pareja (o expareja), con la cual hemos compartido parte del camino vital.
- Nuestros padres, que nos han dado la vida.
- Compañeros del trabajo o del colegio, o bien profesores que nos han ayudado en algún momento.
- Personas que nos han hecho daño pero, a la vez, han tenido comportamientos positivos con nosotros.

¡Cuántas cosas debemos agradecer a las personas que nos rodean, que forman parte de nuestra historia y que han contribuido a hacer de nosotros quienes somos, y qué poco tiempo nos damos para transmitir ese reconocimiento!

Es posible que tengamos la oportunidad de expresar gratitud a nuestros seres queridos en los últimos momentos de su vida. Para las familias que tienen la suerte de vivir el final en una unidad de cuidados paliativos, es una posibilidad muy frecuente. El propio equipo médico anima a los familiares a dar ese paso. Sin embargo, cuando la muerte es repentina o a causa de una enfermedad fulminante, o cuando el enfermo se ha visto rodeado por una situación de mucha negación, esa posibilidad no se produce.

Si éste es tu caso, recuerda que la gratitud también se puede expresar días, semanas o años

después de la muerte del ser querido.

Mamá, hace ya un año que te fuiste. Han pasado muchas cosas desde entonces, y lo he pasado muy mal, me he rebelado. Ahora, en estos últimos meses, me siento más integrado. Voy sintiendo el vacío que has dejado, lo noto poco a poco, en diferentes momentos, durante una comida familiar, en un cumpleaños... «¡Mamá ya no está!», me digo. Voy echando de menos aquellas pequeñas cosas que tu presencia me aportaba. Cuando miro fotos de aquellos momentos familiares que vivimos juntas, siento la añoranza de todo lo que me has dado, de lo que tú, con esa presencia tan especial, hacías posible. Y entonces siento aún más nostalgia, pero es una pena que me reconforta más que hacerme daño. Es como si sentir ese dolor me ayudase a apreciar de los valores que nos has transmitido: el valor de la unidad de la familia, de los pequeños momentos, de los detalles. «Eso es lo más importante de la vida, más que el dinero, más incluso que la salud», nos decías. Ahora todos hacemos un esfuerzo para mantenernos unidos y celebrar estos encuentros. Y cuando estamos juntos, mamá, a pesar de la pena que nos causa que tú no estés, siento cierta felicidad. Por eso quiero que mis hijos y sus primos tengan los valores que tú nos has transmitido. Siento que debo agradecerte la vida que me has dado, el hecho de haber podido estar a tu lado en los últimos momentos y todos los valores que me has dejado.

¡Gracias, mamá!

El espejo roto

Cuando recordamos a un ser querido, casi siempre necesitamos poner nombre a lo que hemos recibido de la relación con él o ella: lo que nos daba a través de su mirada, de sus cuidados, de las palabras que decía, de lo que nos hacía sentir. Todas las personas significativas de nuestra vida nos devuelven una imagen de nosotros mismos que nos alimenta, nos ayuda a construir nuestra identidad. Todos nos relacionamos de manera distinta con cada persona; no nos expresamos igual con todo el mundo. Cada miembro de la familia, cada hijo, cada amigo o compañero de trabajo nos ayuda a expresar distintas facetas de nuestra personalidad.

Si tienes más de un hijo, observa que cada uno te hace sentir de una manera distinta. Probablemente los quieres a todos por igual (lo ideal es que sea así), pero lo que recibes de ellos es diferente. Depende de factores como la edad, la personalidad de cada uno, la historia vital que habéis compartido. Un hijo puede hacerte sentir que eres un padre o una madre fuerte y protectora en quien puede apoyarse. Otro, tal vez, te pida una relación basada en la amistad, en compartir gustos comunes, en disfrutar de cierta reciprocidad. Tu hija, en cambio, tal vez te haga sentir vulnerable por un afán de cuidarte y protegerte, y desea que te dejes llevar. Cuando piensas en tus amigos, te ocurrirá lo mismo: algunos te devuelven la imagen de que eres una persona sensible o atrevida; otros, que sabes escuchar y que eres un amigo que está presente en los momentos difíciles. Con otros, la relación consiste en disfrutar de la vida y compartir la diversión y, por lo tanto, te hacen sentir tu parte de niño, juguetona y divertida.

La identidad tiene muchos aspectos, todos los mostramos y actuamos de manera distinta en función de lo que cada persona, amigo, compañero de trabajo o familiar nos despierta. Es como si cada persona importante fuera un espejo que nos devuelve una parte de nuestra manera de ser. Cuando esa persona muere o desaparece, dejamos de recibir lo que nos daba. El espejo se rompe.

La imagen que nos devuelven los niños suele ser la de una persona sensible, tierna, creativa, confiada, segura... Ayudar a crecer a un niño nos hace sacar (o así debería ser) lo mejor de nosotros mismos. Por eso, cuando muere un niño, nuestra identidad queda tan alterada. También suele suceder que nuestra pareja nos haga sentir que somos personas únicas, atractivas y deseables, a pesar del paso del tiempo, y protectoras a la vez. O tal vez sea al contrario: hace que nos sintamos vulnerables o que somos necesarios en sus vidas, útiles.

Llorar por lo que ya nunca volveremos a recibir, lo que nos aportaba aquella relación, es lo que llamamos *hacer el duelo por el espejo roto*.

Cuando se produce la pérdida de un ser querido, no sólo lloramos por el otro, sino también por lo que nosotros ya no volveremos a recibir y que nos resultaba tan necesario. Fijaos en lo que ocurre en los funerales. ¿Por qué llora la gente? ¿Por qué está afligida? Muchas veces lloramos por lo que hemos perdido nosotros, más que por lo que ha perdido la persona que nos acaba de dejar. Lloramos porque «nuestro espejo se ha roto».

Al explorar el espejo roto, se produce un descubrimiento extraordinario: cada relación importante de nuestra vida adquiere un color especial, un don, un valor concreto, como si llenase un vacío de nuestra persona. Puede ser aquella abuela nos hacía sentir especiales cuando durante nuestra infancia nadie era capaz de comprendernos; el padre que nos animaba a superarnos a nosotros mismos cuando nos invadía la inseguridad; o el hermano que era la alegría de nuestro corazón y que nos impulsaba a hacernos mayores más deprisa; o bien el nieto que nos despertó una ternura que ya habíamos olvidado con el paso de los años y las

penas; tal vez aquella madre tan especial que nos enseñó como nadie el valor de la familia, de las reuniones y de la reconciliación cuando nos enojábamos; o aquel hijo adolescente al que educabas con tanta meticulosidad y que significaba la masculinidad protectora y generosa que nunca habías experimentado; o el marido que te dio la confianza en ti misma que necesitabas, que te hizo sentir querida y bella, que te aportó nuevas sensaciones.

Cuando exploramos el espejo roto, nos damos cuenta de cómo han configurado nuestros seres queridos aquello que somos, ofreciéndonos lo que más necesitábamos. Es como si una telaraña de relaciones nos sujetara de forma misteriosa y, aunque muchas de ellas ya no están entre nosotros, continuamos sintiendo la reparación de aquellas heridas. Recordar se convierte entonces en el terreno fértil en donde podemos depositar las semillas que esas relaciones nos han dejado para que puedan seguir fructificando dentro de nosotros.

El futuro no vivido

Pero no es sólo lo que hemos perdido nosotros lo que nos aflige. También puede ocurrir que cuando te invada la tristeza o la melancolía y explores esa aflicción, lo que añores sea el tiempo futuro que esa persona ya no vivirá o que ya no viviréis juntos. Y entonces las lágrimas te dirán cosas como...

- «Mi marido estaba ansioso por llegar a la jubilación. ¡Ahora que estábamos a punto de tener tiempo para nosotros! Teníamos pensado viajar por todo el mundo».
- «Nuestra hija se casaba el año que viene. ¡A mi mujer le hacía tanta ilusión! Lo esperaba con muchas ganas, no paraba de hablar de los detalles de la boda...».
- «No veré crecer a mi hijo, con las ganas que tenía de llegar a la mayoría de edad. Tenía una lista de las cosas que quería hacer cuando acabase el bachillerato».
- «Lo que más siento es que no vea crecer a sus nietos: eran la ilusión de su vida».

Es posible que sientas la tristeza por un futuro no vivido con tu ser querido cuando ves un anuncio sobre algún país lejano, cuando paseas por la calle y ves a los compañeros de clase de tus hijos, cuando las amigas de tu hija se casan o se quedan embarazadas, cuando en el parque ves a los abuelos cuidando de sus nietos... Estas situaciones, imágenes y recuerdos nos provocan una gran tristeza que está relacionada con la pérdida de lo que ya nunca podrá ser.

Las personas que se encuentran en el tramo final de la vida también hacen un duelo por el futuro que ya no podrán vivir. Lo expresan hablando de los nietos a los que no verán crecer, de la vida en pareja de la que no disfrutarán, de las puestas de sol que no volverán a ver. A veces manifiestan el temor a no poder seguir protegiendo a sus hijos. Esto puede resultar muy doloroso a las personas que las rodean, pero es importante estar presentes y dejar que expresen esa pena. No hay que huir de este tipo de situaciones, sino permanecer al lado, escuchar, y suscitar el relato de todo lo que han soñado para sus seres queridos. Los profesionales que acompañan a personas al final de la vida y durante el duelo juegan precisamente este papel tan importante: estar presentes y animar a los seres queridos a escucharse y a ser testigos de la expresión de ese dolor.

Sin lugar a dudas, la muerte de mi hijo me ha dejado un vacío muy grande. Pero lo que más daño me hace ahora es pensar en lo que él se ha perdido. Sólo tenía veinticinco años y estaba muy ilusionado con su nuevo trabajo, con el hecho de independizarse de nosotros, con los planes que había hecho con su pareja, con el piso que estaban buscando. Me decía: «Mamá, estoy en el mejor momento de mi vida. ¡Tengo tantas ganas de vivir en pareja, de crear un espacio propio!». Cuando veo a los chicos de su edad, siento una punzada intensa en mi corazón: ellos viven, están ahí. Observo sus cuerpos, hago comparaciones, me pregunto si tienen salud. Cuando me dan la espalda, sueño que uno de ellos se gira y es él. Me pregunto qué estaría haciendo ahora, cómo disfrutaría del amor con su pareja, cómo serían sus hijos. ¡Le gustaban tanto los niños! ¡Siento una gran necesidad de llorar por cada uno de los recuerdos que no tendré! Las madres deberíamos poner un nombre a esos recuerdos no vividos. Y de este tema sólo puedo hablar aquí, en la terapia. Es el único lugar donde nadie me detiene, nadie huye, donde puedo lanzarme a imaginar esas

posibilidades, y entonces lloro sin parar... ¡Pobre hijo mío! A veces me enfado con Dios. ¡Lo encuentro tan injusto! Otras veces, en cambio, pienso que, aunque no lo pueda entender, debe existir alguna razón, algún sentido. Como si esa prisa por independizarse se hubiese traducido de la manera más misteriosa, dolorosa y difícil para mí. Venir aquí me ayuda, y cuando hablo y veo que tú también te emocionas, me siento acompañada, siento que me hace bien... Es como si hablar de estos recuerdos, que no son recuerdos, me aliviase la pena de sentir que nunca se harán realidad.

Es muy importante poder hablar de ese futuro, imaginarlo, describirlo, ponerlo en palabras y en imágenes, vivir la emoción que te provoca. Sentirlo te permitirá captar el significado profundo de lo que habría sido la experiencia que nunca llegarás a vivir. Si permites que todas estas fantasías imaginadas permanezcan encerradas en tu corazón, te harán daño y te pesarán. Compartir las abiertamente con alguien que te escuche con interés, con curiosidad, y que te ayude a explorarlas, te permitirá comprender mejor el valor de esa relación, tus necesidades afectivas y el significado profundo que ese vínculo tiene en tu vida. Y comprobarás, poco a poco, que el futuro no vivido ya no te hace tanto daño.

A algunas personas les hace bien elaborar el futuro no vivido mediante la escritura. Una posibilidad es redactar una carta a nuestros seres queridos, e incluso simular que la contestan. Este ejercicio puede llegar a ser muy reparador. Si lo hacemos en grupo, con alguien con quien más tarde podamos compartirlo, mucho mejor.

Otro aspecto especial de lo no vivido consiste en realizar el duelo por todo *lo que nunca podremos reparar* con aquella persona. Las cosas vividas que hemos perdido nos hacen daño, pero también nos duele lo que tanto habíamos necesitado de esa persona y que no nos supo o pudo dar. Puede que te sientas afligido por no haber experimentado una verdadera relación de apoyo y de afecto con la madre que te abandonó, o por la pérdida de confianza en tu padre, que siempre estaba enfadado, cansado u ocupado, o por el hecho de no haber podido experimentar nunca la inocencia de la infancia porque tuviste que cuidar a un hermano enfermo o a un padre alcohólico, por ejemplo. También puedes sentir lástima por la reconciliación que ya no se producirá con un hermano que te maltrataba, o por el hijo que jamás podrás tener con aquella persona a la que querías tanto. También puede ser que se trate de un duelo por la relación de pareja con la que siempre soñaste y que ya no será posible porque la persona a la que amabas ha fallecido.

Hacer el duelo significa poner la relación en un lugar donde ya no duela.

Cuando me dijeron que habías muerto, papá, sentí alivio. Preferí no ir a recoger tu cadáver, tus restos. Pagamos el entierro y el nicho, pero ninguno de nosotros quisimos estar presentes. Reconozco que aquella frialdad, aquella indiferencia, se debía al odio que sentía por ti, por todo lo que nos hiciste en nuestra infancia. Los recuerdos de la tranquilidad que vivíamos durante tus largas ausencias se alternaban con imágenes del terror de enterarnos que regresabas de tus viajes. La simple idea de que entraras por la puerta de casa me helaba el corazón. El miedo que percibía en los ojos de mamá, los pequeños que corrían a esconderse debajo de la mesa... Ella y yo nos mirábamos en silencio y siempre veíamos las mismas preguntas

sin necesidad de palabras: «¿Cómo llegará? ¿Estará violento? ¿Qué nos hará hoy?».

Te he guardado rencor, papá, durante muchos años. Demasiados. Y esa frialdad que me invade el cuerpo y el corazón ha sido una constante en todas mis relaciones hasta hace poco. El trabajo personal que he realizado en la terapia me ha ayudado a descongelarme, a liberar ese terror que llevaba grabado en el cuerpo. No ha sido un camino fácil en absoluto; he llorado y he gritado, he descendido a los infiernos del odio, he deseado tu muerte, he imaginado incluso que te mataba. Para un niño es terrible darse cuenta de que desearía matar a su padre, soñar con mil maneras de hacerlo y, al mismo tiempo, sentir que eso no es correcto, que es algo terrible, y la confusión de pensar que como hermano mayor debía proteger a mamá y a mis hermanos pequeños.

El infierno en el cual he vivido sometido durante tantos años desapareció el día que, en plena oleada de odio, desesperación y miedo, pude romperme y me rendí a una verdad simple y nítida: que te quería, que deseaba tenerte, que te necesitaba. Soñaba con que un día cambiarías, imaginaba que regresabas a casa, feliz, contento, amable, protector. Que me acariciabas y nos pedías perdón a todos, y al fin podíamos tener al padre que siempre habíamos necesitado. Y que mamá se relajaría, recuperaría el sentido del humor, la alegría. Y que nunca más veríamos aquella mirada triste y asustada en sus ojos.

El día en que se rompió aquel muro, al darme cuenta de que el odio que sentía sólo era dolor por no sentirme querido, algo se deshizo en mi interior. Y en mitad de aquella rendición acepté el hecho de que estabas enfermo, de que posiblemente era una enfermedad mental la que nos había robado a nuestro padre, que no eras responsable ni consciente de lo que hacías, del daño que nos hiciste. Desde entonces te veo de otra manera, como un hombre enfermo, perdido, incapaz de controlar sus actos y cuya única vía para huir de la angustia que debías sentir era el alcohol. Han sido años difíciles, pero mamá y yo hemos podido reconstruir tu historia. He recuperado los recuerdos de los primeros años de mi vida. Mamá cuenta que eras un hombre distinto, cariñoso, ilusionado con mi llegada. Recuperar junto a mamá esta parte de la historia nos ha hecho bien a los dos.

Y entonces he podido verte de otra manera: como un hombre frágil, roto, solo y confundido. He podido conectar con la pena de no haber sabido ayudarte, de no haber podido imaginar la soledad de tus últimos años. ¿Dónde estabas, papá? ¿Quién te cuidó? ¿Cómo fue tu muerte? ¿Tuviste a alguien a tu lado? ¿Pensaste en nosotros? Este último año he acudido a los servicios sociales y he conseguido información sobre tu muerte. No es gran cosa, pero estamos preparando una pequeña ceremonia; hemos comprado una lápida y ahora tendrás un espacio con tu nombre y un reconocimiento a tu vida y a tu muerte. Como es natural, no todos los hermanos quieren estar presentes, pero no importa... Estaremos los que tengamos que estar.

Necesito recuperar al padre que podrías haber sido, el que estoy seguro de que desearías haber sido. Por eso te escribo ahora, con la certeza de que desde el cielo podrás perdonarme.

¡Te quiero, papá!

Despedirse

«Tienes que despedirte», te dice la gente, y puede que incluso tu terapeuta. También es posible que hayas escuchado aquello de «tienes que soltarlo, ¿todavía sigues así?, estás demasiado enganchado y no quieres avanzar».

Pero ¿hasta qué punto afrontar el duelo significa despedirse del ser querido? ¿No será que los que tienen prisa son los que te rodean (incluido tu terapeuta), que lo que quieren es verte bien y te empujan a hacer cosas para las que obviamente todavía no estás preparado?

Muchas personas en proceso de duelo, y puede que tú seas una de ellas, afirman que no les gusta la idea de «decir adiós». Se rebelan contra esas palabras. Las viven como una traición hacia su ser querido. Otras le encuentran un significado liberador e, incluso, preparan un ritual o un texto para expresar esa despedida. Es importante respetar lo que sienta cada persona en cada momento. A las personas que acompaño suelo sugerirles que «pueden despedirse de una parte de la relación», de esa parte que ya no volverá más, y a la vez no despedirse de la parte que siempre llevarán en sus corazones y que necesitan que esté presente.

La idea de «decir adiós a la parte de la relación que...» tal vez te resulte más sencilla. A muchas personas, la expresión *hasta pronto* les da mucha más paz que un simple *adiós*.

Cuando acompañamos a alguien en el tramo final de su vida, animamos a las familias a despedirse: «Vete en paz, todo está bien, no hay nada que te retenga aquí...». A quienes hemos trabajado con enfermos en cuidados paliativos nos gusta decir que es una manera de dar permiso a la persona para que se marche tranquila y un paso en el camino hacia la aceptación de nuestro duelo. Es indudable, y hay muchas experiencias que lo confirman, que despedirse facilita el proceso de la muerte y aporta a la familia mucha más paz. Es como otorgarse un permiso mutuo: para seguir viviendo los que se quedan y para marchar el que muere. A menudo, los miedos, el deseo de protegernos del dolor y los muros de silencio que rodean a la persona enferma hacen que esta tarea resulte muy difícil. Por desgracia, muchas familias no tienen ocasión de despedirse. Asimismo, cuando la muerte es repentina, no hay oportunidad de realizar ese gesto. Por eso consideramos que la despedida es otro de los aspectos que se encuentra también en la lista de asuntos pendientes.

Para despedirse es preciso haber puesto palabras a los aspectos de la relación, a los recuerdos y vivencias de los que vamos a desprendemos. Lo cierto es que despedirse resulta mucho más fácil cuando se resuelven todos los asuntos pendientes.

NOTAS DEL TERAPEUTA.

Para decir «¡adiós!», primero hay que decir «¡hola!»

Pilar tiene veintinueve años. Perdió a su madre hace seis; es decir, a los veintitrés. Hoy hemos tenido la entrevista de acogida. Me ha explicado que sus padres vieron morir a su hermano de ocho años en un accidente doméstico: se cayó mientras jugaba, con tan mala suerte que se golpeó mortalmente en la cabeza. Ella nació un año después. Su madre dejó de trabajar para dedicarse en exclusiva a la maternidad: no se separaban nunca, la madre la mimaba y la consentía. Era una relación de dependencia total. Con su padre tuvo

una relación difícil; no dejaba de compararla con el hijo muerto. Al morir su padre, empezaron a dormir juntas. «Ahora seremos como hermanas, lo compartiremos todo», solía decir la madre. Andaban por la calle cogidas de la mano. Al morir su madre, Pilar cayó en una depresión severa: ganó mucho peso, dejó el trabajo y empezó a sufrir ataques de angustia.

Durante la primera sesión explica que a veces la ve por la calle, que se despierta por las noches y cree que está con ella, en la cama. No ha cambiado el titular de los recibos de la casa, la silla de la madre está tal como la dejó hace seis años. No deja que nadie entre en casa para impedir que toquen las cosas. Siente que no puede vivir sin ella. Los días señalados se pone muy mal, nerviosa, triste, y se encierra todavía más en sí misma. En este primer encuentro la escucho prácticamente sin interrumpir, me muestro interesada por la historia, me conmuevo ante su grado de sufrimiento. ¡Es tan importante establecer el vínculo cuando alguien se encuentra en proceso de negación! Cualquier crítica o confrontación, por pequeña que sea, invalida a la persona, que se siente disminuida y huye de la consulta para no volver nunca más. Este extracto pertenece a la segunda visita:

—Pilar, veo que has sufrido mucho todos estos años desde la muerte de tu madre. Pero veo que te acabas de decidir a venir a terapia. ¿Qué te parece la idea de venir y compartir una vez a la semana, y hablar sobre lo que estás viviendo?

—La verdad es que no quería venir. El médico de cabecera me ha enviado aquí. Hoy ya no quería venir, esta semana he soñado con ella y me decía: «No vayas a terapia. Si vas, me olvidarás».

—Pilar, ¡llevas seis años esforzándote por mantenerla viva en tu memoria por alguna razón muy importante! Aquí no la olvidaremos; al contrario. La terapia es para recordarla todavía más.

Suspira aliviada.

—¿De verdad? ¿Podré hablar de ella todo lo que necesite? Pensaba que hacer el duelo era despedirse y olvidar.

—No. Hacer el duelo no es despedirse y olvidar. De hecho, el duelo es decir «hola» y recordar. Elaborar el duelo quiere decir recordar y poner en su sitio lo que no conocíamos del otro, de nuestra relación y de nosotros mismos.

—A mí siempre me dicen que tengo que despedirme ya, que tengo que dejarla ir, que estoy enganchada. Todo el mundo me dice lo mismo.

—No. Aquí no tendrás que despedirte de tu madre ni dejar que se vaya. Hacer el duelo nunca es olvidar. Me interesa mucho conocer a tu madre, la persona más importante de tu vida. Aquí podrás hablar de ella tanto como necesites.

La terapia duró dos años. Dos años dedicados a que Pilar conociese de verdad a su madre, una madre que vio cómo su hijo moría, que cree que es responsable de la muerte y que, para reparar su culpa, sobreprotege a la nueva hija. Y todo para no sentir aquel dolor inimaginable. La madre la ahoga y la convierte en dependiente, proyectando en ella sus miedos. Pilar comprendió finalmente su historia y pudo hacer el duelo por aquella niña que nació para sustituir una relación perdida, y también el duelo de la madre que ve morir a su hijo ante su impotencia. A medida que Pilar hacía este trabajo, pudo hacerse responsable de sí misma, empezar a invertir en su propia vida y despedirse a su manera de

la parte de la madre que ya no necesitaba.

Todo el trabajo hecho hasta ahora (analizar las circunstancias de la muerte, abandonar corazas protectoras que pesan y aíslan, revisar la relación truncada, escoger recuerdos especiales, perdonar y pedir perdón, expresar el agradecimiento por lo recibido...) es una manera progresiva de ir diciendo adiós. Tiene una doble función: al acercarnos a la relación y ponerle palabras, a la vez que abrazamos la experiencia emocional que nos despierta, decimos adiós a todo aquello que ya no podrá ser igual. Además, establecemos una nueva forma de relacionarnos, de tener presente al ser querido, de mantener la relación interiorizada en nuestros corazones para siempre. Nos hemos librado de los recuerdos dolorosos convirtiéndolos en una fuente de gratitud, amor y reconciliación.

Como puedes ver, todos los asuntos pendientes están relacionados entre sí.

Hay muchas maneras de resolver los asuntos pendientes: hablando con otras personas, diciéndolo en voz alta, con pequeños rituales, practicando una actividad creativa... Escribir también es una buena manera de elaborar. Lo esencial es que cuando utilicemos alguna de esas herramientas, a las que llamamos técnicas expresivas,^[39] pongamos todo el corazón: es necesario ir muy poco a poco, fijándonos en todo lo que ocurre en nuestro interior y sintiendo la emoción que, indudablemente, nos despertará cualquiera de esos gestos, la emoción de poner palabras al dolor y rastrear el mensaje que esconden nuestras lágrimas.

Este escrito es de un padre el día que su hija hubiese cumplido dieciocho años. En la primera parte del ejercicio, expresó el sentimiento de culpa profundo que sentía por no haber podido protegerla de la enfermedad y del intenso sufrimiento que padeció.

En la siguiente sesión, el padre trajo la «respuesta» de la hija.

Hoy habría cumplido dieciocho años, papá, si aún estuviese aquí, en la tierra, con vosotros.

No quiero que llores más por mi muerte.

Ahora «soy» para siempre, no tengo edad, ni espacio, ni cuerpo que me pese.

Y estoy con vosotros en todo momento.

No corras más, papá. ¡Párate! Te veo tan acelerado, sin tiempo para mirar a tu alrededor...

Y así no puedes verme... aunque yo estoy a tu lado.

Cuando llevas a mis hermanos al colegio, cuando les ayudas con los deberes, cuando mamá cocina, cuando plancha la ropa poniendo tanto cuidado y amor...

Ahora soy el amor que os rodea.

Estoy en las lágrimas que vertéis en la cama, abrazados.

No te enfades más, papá, no tienes la culpa.

Hiciste todo lo que estaba en tu mano. Sé que habrías dado la vida por mí.

Pero yo no quería, tenía que hacer mi camino, el que me tocaba a mí.

Vive plenamente, hazlo por mí.

No caigas en el resentimiento, en no cuidarte y no cuidar a mis hermanos, que es una manera de mostrar tu enfado con la vida.

Ellos te necesitan.

Puedes hacer que mi muerte no sea el fin de tu vida, sino un inicio de renovación para ti y para todos vosotros, que te ayude a vivir la vida más presente, con más amor, más compasivamente.

Yo ya no necesito cumplir dieciocho años.

Ahora soy para siempre, y para siempre estoy a vuestro lado.

Y cuando llegue vuestra muerte y abráis los ojos a la otra vida, os estaré esperando.

He tenido diecisiete años de felicidad en una familia unida.

¡Gracias!

Tè quiero, papá.

Volver a Casa: experimentar el crecimiento y la transformación

Mis emociones son prisioneras de tu recuerdo, y necesitan liberarse y volar muy alto. Tengo la necesidad de dejarte marchar para poder mirarme y pensar que puedo llevarte dentro de mí sin tenerte atrapado, sin que me tengas atrapada... Tengo que buscar el camino de la felicidad y sólo lo podré encontrar cuando cierre definitivamente esta etapa. Estoy cansada de rebelarme contra todo y contra todos; ya es hora de que esa rebelión sea en mi interior... Quiero dejar de hacerme preguntas del tipo «cómo sería si...», porque ahora sé que tengo que pensar en lo que quiero realmente en mi vida, y sólo yo puedo encontrar la respuesta. Tengo que mirar hacia delante. Entonces aparece la «gran pregunta»: ¿quién soy? Ahora mismo, «la pareja de...», «la madre de...», «la que trabaja en...». Pero, en realidad, ¿quién quiero o puedo ser? Todavía no tengo la respuesta, pero sé que no quiero ser «aquella pobre chica». Quiero reconstruir todos los pedazos rotos para poder ser yo y dejar de «funcionar para los demás». Quiero recuperar aquella parte de mí que se fue contigo. Hay momentos en los que pienso que estoy a punto de lanzarme al vacío, y me da miedo que no se abra el paracaídas. Pero ahora ya no tengo miedo. Ahora puedo imaginar una nueva realidad, propia y distinta. Te he amado como nunca había amado a nadie, te he añorado como nunca había añorado a nadie, te he llorado con todas mis lágrimas... Y ahora soy capaz de quererte y recordarte con un corazón nuevo.

Hemos perdido la costumbre de estar con nosotros mismos, de estar familiarizados con todo lo que vive en nuestra casa interior. La muerte, las pérdidas y el duelo son hechos que llevan consigo esa cualidad: nos impulsan a abrir un espacio interior de reflexión y autoconocimiento. Cuando nos abrimos al autoanálisis y empezamos a pararnos, a estar en silencio en este mundo ajetreado y ruidoso, suceden cosas.

Todas las propuestas que he hecho hasta ahora (si has leído atentamente hasta aquí) te llevan a reflexionar sobre tu experiencia de pérdida y, seguramente, también sobre otros aspectos de tu vida. Has llevado a cabo este trabajo estableciendo un diálogo contigo mismo, una capacidad que desarrollas conforme aprendes a expresar con palabras lo que te ocurre (ya sean pensamientos, emociones o sensaciones). Parece que esa toma de conciencia abre un espacio en tu interior en el que eres capaz de separar la parte afectada por los hechos de la parte que los observa. Habrás experimentado que, después de compartir tus sentimientos con alguien que te escucha, te sientes muy aliviado. No sólo expresas las emociones y sientes que hay alguien capaz de llevarlas en su corazón. Además, al describir tu experiencia de dolor empiezas a tomar distancia. Ocurre algo misterioso cuando expresas lo que sucede en tu interior, como si con la mirada iluminases los rincones de tu casa interna, y pudieras ver cara a cara, tal como

son, tus emociones más difíciles: la tristeza, la añoranza, el enfado, el miedo... Si te resistes a mirar en tu interior, dejas tu hogar a oscuras, y entonces esas emociones aumentan y pueden llegar a devorarte.

Cuando te detienes a examinar los efectos del duelo en tu interior, debes renunciar a juzgar las emociones desde un punto de vista racional. Sencillamente, lo contemplas observando qué emociones, creencias y sensaciones te afectan, como quien contempla con ingenuidad un retrato de sí mismo. Entonces, ese *yo observador*, que algunos autores denominan también *testigo*, se convierte en un espectador ecuánime situado en un espacio más distante, no tan afectado por la tormenta, desde donde puede ver y describir a los demás -el *yo enfadado*, el *yo angustiado*, el *yo que se siente responsable*- sin identificarse con ellos, sin que posean todo su ser. Y eso se convierte en una fuente de fortaleza interna y de esperanza.

Para poder desarrollar esta conciencia más amplia que aporta el *yo observador* es preciso que bajes el ritmo: parar y poner la mirada en tu realidad interior. Es un cambio en la atención, como si de una antena se tratase, que va desde la negación y la distracción hacia la conexión plena con la vivencia que se hace presente cada día a través de los recuerdos. También será necesario que toleres y escuches el silencio, cosa particularmente difícil: el silencio y la quietud liberan los temores y ponen de relieve todas las maneras que tienes de evadirte y de huir del dolor: el impulso de huir, de deprimirte, de aislarte, de llenar tu vida de ruido, trabajo o sustitutos. Cuando seas capaz de identificar esos estados y ponerles nombre, verás cómo pierden fuerza. Renunciar a esas defensas deja libres los recuerdos de la historia de la relación perdida en «el aquí y el ahora». Analizando con detalle esa experiencia, no apartándola, inicias el camino de la integración, y de cada recuerdo emergerá una fuente de significados que abonará el terreno de tu nueva identidad.

Cuando empiezan a remitir los esfuerzos por negar y puedes estar más presente, observando, el drama interno de tu duelo se manifiesta sin distracciones. Y entonces se produce la separación entre una parte de la experiencia vital que «lo experimenta» y otra parte que «lo observa», y así se diferencian. Cuando eso ocurre, cambia la percepción de las cosas que suceden: lo que antes considerábamos como *real* ahora lo vemos con una nueva luz que, como una bailarina que se va quitando los velos, nos revela quiénes somos en realidad y el sentido de nuestras relaciones. Poco a poco, la conciencia de ti mismo va ganando fuerza mientras se transforma. Es lo que llamamos *volver a casa*.^[40]

Al explorar nuestro hogar interior a través de esa división, lo primero que nos choca es que *no nos gusta lo que vemos*: nos damos cuenta de que *no sabemos quiénes somos*, de que hemos alzado una pared, una imagen hacia el exterior, y que hacemos muchas cosas sin ninguna conciencia de por qué las hemos hecho. A la vez, empezamos a cuestionarnos los valores y las creencias que dominan nuestra vida, y nos damos cuenta de que las elecciones que hemos hecho, nuestra manera de vivir, no reflejan nuestros valores; que *no hay una dirección en nuestra vida*; simplemente sencillamente, «vamos tirando».

El dolor de perder a un ser querido nos hace tomar conciencia de que el sinsentido de la pérdida se posa sobre el sinsentido de nuestra vida.

Transformar nuestra identidad

Descubrir quién eres

La perspectiva de mantener una parte observadora del resto de nuestra experiencia nos hace darnos cuenta de la fachada que hemos mostrado hasta el momento. Cuando ponemos luz a las estancias de nuestra identidad, vemos que lo que ha motivado nuestra vida han sido valores orientados hacia el exterior: el trabajo, el estatus social, las posesiones, el poder, el éxito... Ser conscientes de que todo eso a lo que hemos dedicado tanto tiempo no nos hace felices nos choca ahora más que nunca: los esfuerzos dedicados a tantas quimeras de la vida se han revelado inútiles ante la pérdida que estamos viviendo.

Cuando examinamos nuestras protecciones, la manera que tenemos de evitar nuestro dolor, vemos cómo nos mantenemos escondidos detrás de un muro de falsas creencias sobre quiénes somos y por qué actuamos: «Hay que esforzarse», «Hay que vivir siempre con objetivos nuevos», «Es lo que toca», «No es suficiente»... Y cuando logramos esos objetivos, tenemos que sustituirlos rápidamente por otros. La idea de detener tanta actividad nos aterra, y justificamos nuestras actuaciones con motivos ilusorios a los que nos aferramos. Necesitamos emitir juicios constantemente y opinar sobre la realidad, y nos creemos esas interpretaciones como verdades absolutas que hay que defender con discusiones e imposiciones. Nos cuesta interesarnos por los demás y escuchar.

Construimos nuestra identidad con creencias del tipo *soy, tengo, hago*: «soy necesario», «soy empresario», «soy intelectual», «soy encargado», «tengo una casa», «hago dinero», «tengo una posición», y al analizar estas actitudes nos damos cuenta de que eso no son más que imposturas para proteger nuestra fragilidad, que tras esa trinchera nos sentimos solos y asustados. Cuando examinamos el porqué de haber dedicado tanto tiempo a construir esa identidad falsa, descubrimos que creemos que así nos aceptarán mejor, que necesitamos el reconocimiento y la admiración de los demás, y pensamos que sólo los conseguiremos si «somos alguien».

Nos hemos creído la mentira de que no podemos ser queridos por nosotros mismos.

El duelo nos descubre que hemos mantenido el corazón cerrado, que esos valores sólo aportan una ilusión de seguridad, que nos hemos aferrado desesperadamente a unas certezas que han hecho que la relación con nuestro ser querido no haya sido plena. Ahora nos damos cuenta de que lo más importante de nuestra vida habría sido pasar más tiempo con esa persona, haberla cuidado más, haber estado más disponibles afectivamente, haberla escuchado más, haberla conocido de verdad, haber disfrutado de sus virtudes...

También es posible que descubras que tu falso yo está definido por un *no puedo, soy culpable, no soy digno de ser querido*, y eso te produce tristeza. Pero cuando seas capaz de observar desde la distancia, te darás cuenta de que esas creencias son el resultado de heridas del pasado, reactivaciones, proyecciones... y que las emociones que sientes sólo sirven para perpetuar esas mentiras: te resientes cuando te juegan una mala pasada, o te alegras cuando alguien alimenta tu ego. Las emociones son estados cuya función consiste en perpetuar el mito que has construido. Fruto de este desconocimiento de ti mismo, te condicionan y

mantienen a flote al impostor. Cuando empieces a descubrir quién eres en realidad, serás capaz de experimentar las auténticas emociones que te guiarán y te darán la fuerza necesaria para encontrar lo que es realmente valioso en tu vida.

El duelo, la posibilidad de perder al ser querido, la toma de conciencia de que disponemos de un tiempo limitado, de que las relaciones son transitorias, de la necesidad de afrontar nuestra propia muerte, disipan la niebla que nos confunde sobre nosotros mismos y nos ayudan a saber quiénes deberíamos ser.

Las estructuras de ese *falso yo* se van desmoronando a medida que pasamos por la etapa de negación, y de este modo conseguimos despojarnos de la coraza de lo que ya no queremos ser, por la cual que hemos pagado un precio tan alto. Queremos librarnos de las mentiras que nos justifican y que nos hacían sentir seguros, pero que también han devorado una parte de nuestra vida y de nuestras relaciones.

Esta dolorosa revelación nos permite regar y labrar las tierras, hasta ahora yermas, de todas las pérdidas de nuestra vida, de nuestra biografía, que de este modo se van convirtiendo en terreno fértil. Lentamente, la intensidad de estas falsas creencias pierde fuelle; parte de nuestra identidad se desmorona y la coraza que nos había resultado tan útil durante tantos años se disuelve y muestra una grieta hacia una nueva conciencia, como quien amplía un ventanal para que la luz ilumine una habitación oscura. A medida que las viejas estructuras del yo van perdiendo fuerza, ya no nos enfadamos como antes, somos más tolerantes, el perdón se vuelve mucho más fácil, ya no discutimos, estamos más disponibles y bajamos el ritmo.

Estos cambios pueden manifestarse de una manera muy sutil, casi imperceptible. La mayoría de nosotros, a pesar del duelo, seguimos cocinando, llevamos a los niños al colegio, vamos a trabajar, seguimos haciendo gestiones... Aunque nuestras ocupaciones no nos acaben de satisfacer, sentimos que las hacemos de una manera distinta, más atenta, más presente, con menos temor a la intimidad, a mostrar nuestra vulnerabilidad, a expresar lo que sentimos, a revelarnos tal y como somos.

Mi hija me ha enseñado a saber quién soy, a encontrarme a mí mismo, a perforar las capas de la coraza emocional con las que me he protegido durante toda la vida. He aprendido a asumir riesgos emocionales: a mostrar lo que siento, a ser más afectivo y más sensible, a no ir con tantas prisas, a ser más compasivo con los que sufren... He tenido que vencer a mis demonios (la vergüenza de mí mismo, el resentimiento hacia los demás, el placer de hacerme la víctima y la tendencia a protegerme de mis emociones y de las ajenas). Ahora, cada vez que me atrevo a expresar lo que siento, me invade un sentimiento indescriptible de alivio, de confianza, de esperanza. No tengo palabras para describirlo: he aprendido a reír, a llorar, a gritar, a abrazar, a decir que sí y también a decir que no. Cuando algo me hace daño, lo admito, y cuando me equivoco soy capaz de reconocerlo. El duelo me ha enseñado a creer en mis sueños, a vivir la vida con más alegría y más generosidad, y a no tener miedo a arriesgarme.

Transformar nuestras relaciones

Descubrir que necesitas a los demás

La mirada interior nos conecta con la soledad: la expresión de nuestro dolor suele convertirse en un vacío en el que nadie sabe o puede satisfacer nuestra necesidad de consuelo. Una parte de nuestro sufrimiento se añade al duelo: cuando miramos a nuestro alrededor y buscamos la presencia acogedora de nuestra familia, de la pareja, de los amigos o los profesionales en quien confiamos, y no la encontramos, empezamos a reprimir ese dolor emocional con la intención de aislarnos y buscar refugio en la soledad.

Ese sufrimiento es fruto de un déficit relacional, de la ausencia de una mano amiga que nos acompañe, del vacío que las palabras no consiguen llenar, de la incompreensión de un entorno incapaz de responder a nuestras necesidades emocionales. El sufrimiento por la pérdida nos descubre de forma dramática que somos interdependientes, es decir, relacionales: que necesitamos a los demás para recorrer el camino, para ser y para vivir todo lo que la vida nos ofrece, y que buscar ese contacto nos produce miedo a resultar heridos, en definitiva, miedo a no ser queridos, que es el mayor temor del ser humano.

El miedo a no ser queridos es el mayor temor del ser humano.

Cuando nos damos cuenta de que nos hemos desconectado de nosotros mismos y de los demás, vemos de manera diáfana que somos una misma cosa, que no hay separación; que lo que nos distanciaba de los demás y de nosotros mismos está compuesto por el mismo material: los miedos, la dificultad de expresar nuestras emociones, de escuchar las de los otros, las situaciones afectivas no resueltas, el desorden interno de nuestra vida... Esa misma revelación nos aporta un sentido de unión, de compartir un material humano que es imperfecto, de sentirnos vinculados a los demás.

Miramos al pasado y nos preguntamos: «¿He sabido acompañar a mis seres queridos cuando han experimentado pérdidas importantes?». Y no nos gusta lo que vemos. Un repaso a nuestra vida nos demuestra que tampoco nosotros hemos podido dar lo que pedimos a los demás. Cuando nos damos cuenta de que nuestra vida es imperfecta, nos convertimos en personas más sencillas, más tolerantes con nosotros mismos y con los que nos rodean. Podemos prescindir de los resentimientos que nos separan y valorar cualidades como el agradecimiento, el perdón, la ternura, la humildad: se produce en nuestro interior un cambio profundo, una auténtica reconversión interior, una reducción del sentimiento de alienación respecto a nosotros mismos, a los demás y al mundo en general.

Descubrir que los demás te necesitan

Es posible que durante un tiempo, sobre todo al principio del camino, te hayas refugiado en el *espacio de tu dolor*, una especie de fortín donde te sientes con pleno derecho a ser víctima de las circunstancias. Suele ser un lugar solitario («nadie lo vive como yo»), desde el cual no se vislumbra otro horizonte que el que te ofrece el territorio de *tu* experiencia única e individual. El sufrimiento intenso hace que muchas veces apartes la mirada de quienes te rodean. Si has perdido a un hijo, es posible que no te fijes en tu pareja, que no la veas. Quizá, aturcido por el dolor, olvidas que tus padres (los abuelos) también están en proceso de duelo. Si has perdido a tu pareja, tal vez dejes de atender a tus hijos, o cuando lo haces te sientes cansado e irritable, sin ánimos ni alegría. Los que te rodean se convierten en una molestia porque te obligan a salir del fortín.

Cuando nos damos cuenta de que hemos pasado un tiempo sin ver lo que teníamos alrededor, descubrimos que el lamento justificado de haber perdido una relación nos ha hecho negligir injustamente una parte muy importante de las relaciones que nos quedan. Esa nueva conciencia nos descubre que la fortaleza que habíamos construido originalmente para protegernos del dolor intenso, y que hemos mantenido en el tiempo, se ha convertido en un refugio cómodo desde el cual no necesitamos relacionarnos ni responsabilizarnos de quienes siguen a nuestro lado, ni implicarnos en su cuidado: un cobijo desde el cual no aceptamos la vida con todo lo que nos depara. Esa cruda realidad nos ayuda a descubrir progresivamente que *las personas de nuestra familia viven dos duelos: el del ser querido que ha muerto y el de la parte de nosotros que no ha estado disponible todo ese tiempo*. Ese descubrimiento nos lleva a salir del refugio, a ocuparnos de sus necesidades y a reconocerlos como iguales a nosotros en el duelo. Algunas personas, años después de la pérdida, piden perdón por esa ausencia y por el daño que han podido causar; es un acto positivo para todos y reparador para las relaciones.

Las personas de nuestra familia viven dos duelos: el del ser querido que ha muerto y el de la parte de nosotros que no ha estado disponible todo ese tiempo.

Cuando murió mi hija, a los doce años, me sumí en un pozo de desesperación. ¿Cómo iba a sobrevivir a tanto dolor? Pasé una temporada de insomnio, de parálisis, de rabia contra el mundo, de confusión, de estar fuera de mí... Al cabo de dos años pedí ayuda: fueron dos años más de terapia de duelo, grupos y talleres. Creía que no saldría nunca de aquello, pero un día, no sé exactamente cómo ni por qué, sentí que en mi interior se abría un espacio, como una semilla que germinaba, una paz y una serenidad que me invadieron el corazón y me marcaron una dirección, una sensación de «sentido» que era incapaz de verbalizar y que me daba una brizna de esperanza. Aquel espacio me empujaba a mirar hacia adelante y a despegar, a no tener miedo del futuro, a respirar a pleno pulmón. Al mismo tiempo tenía miedo; tantos años sumergido en la añoranza, en la culpa, en la desesperanza, en la comodidad de la depresión (ahora ya puedo llamarla así) que me protegía; en el derecho que, como «respetable persona en proceso de duelo» tenía a no cuidar de mis hijos ni de las personas que continuaban a mi lado, ni tampoco de mí mismo. Metido en aquel pozo,

podía no amar la vida, dejarme llevar, maldecir y negarme a vivir. Poco a poco se fue haciendo la luz en mi interior y me di cuenta de que quererla a ella significaba tomar partido por la vida, cuidarme y cuidar de los que me quedan; supe que sus recuerdos, cada uno de ellos, debían convertirse en un aliciente para estar más implicado, más presente. Y para ello tenía que salir del pozo, rebelarme contra la parte de mí que se había convertido con tanta facilidad en una parte resentida, ausente, apática y malhumorada. Entonces percibí que el peor enemigo que tenía en el duelo era yo mismo, y que ella me impulsaba a mirarme como nunca me había mirado a mí mismo.

Descubrir que el dolor nos une

En los primeros momentos tras la pérdida, es probable que te hicieras esta pregunta: «¿Por qué a mí?».

Era algo similar a colocarte ante la vida o ante Dios reclamando justicia. Creías que no te tocaba, que tu suerte era distinta a la de los demás, que la vida era injusta. A medida que has ido prestando atención a tus defensas, a tu enfado, a la culpa, y has podido empezar a calibrar tu experiencia con una cierta distancia, te das cuenta de que a tu alrededor hay muchas personas que están pasando por el mismo proceso. Esa realidad ya la conocías, pero al principio no querías ni te ayudaba saberlo: el dolor era demasiado intenso y tu mirada no era capaz de fijarse en otra cosa que no fuese *tu* dolor por *tu* ser querido. Ahora puedes dejar atrás esa etapa tan egocéntrica en la cual sólo conseguías «mirarte el ombligo». Te ha hecho falta durante un tiempo, pero ahora puedes alzar la mirada y reconocer a los que comparten la misma vivencia que tú, y darte cuenta de que este hecho puede darte esperanza y que aliviar el sufrimiento no te servirá de nada si no puedes compartirlo también con los demás.

Siempre he sido una persona creyente; la fe ha sido para mí una fortaleza, y a pesar de lo que me ha pasado, sigo creyendo en la bondad de Dios y en la trascendencia de la vida. Cuando estaba en el hospital con mi hijita enferma, los primeros días del ingreso, rezaba a Dios cada día para que no me la quitase. Le hacía promesas, le suplicaba con todas mis fuerzas: «¡Sálvala, por favor! Usa tu poder para curarla, sólo es una niña. Haría cualquier cosa por ella». Al cabo de unos días empecé a conocer a los otros padres y madres de la unidad y a sus hijos... Me sorprendió mucho; yo no sabía que hubiera tantos niños con cáncer. Y entonces los incluí en mis oraciones. Pocas semanas después murió la niña de la habitación de al lado. Lloré con su madre, las dos abrazadas. Ese episodio me hizo reflexionar. Me di cuenta de que no había ninguna diferencia entre mi dolor y el suyo, y me sentí muy egoísta: «No me enfado con Dios si se muere el niño de la habitación de al lado, siempre que salve a mi hija». Eran unos sentimientos que me avergonzaban; le di muchas vueltas. ¡Ya no sabía qué rezar! Hacerlo sólo para mí me parecía un gesto un poco miserable. Cuando llegué a ser consciente de que el dolor debía ser el mismo (o similar), con independencia de quién fuera el fallecido, dejé de lado aquellas plegarias egoístas y abracé a toda la humanidad que vive la pérdida de un hijo: «Dios mío, haz que nuestros hijos se salven, pero si eso no es posible, ayúdanos a vivir el dolor de su pérdida. Dios mío, permite que mi hijita sobreviva pero, si eso no es posible, ayúdame a vivir y a superar el dolor de su muerte».

Esta toma de conciencia sobre el impacto del duelo en todos los seres humanos sin excepción es otra demostración de la naturaleza interdependiente del sufrimiento. Cuando dejamos de sentirnos secuestrados por «nuestro dolor», podemos establecer una conexión con todas las personas del mundo que en ese momento están sufriendo como nosotros: la mujer que vive en una cabaña de un poblado africano y que acaba de perder a un hijo tiene exactamente la misma vivencia; es como si compartiéramos el mismo dolor en un mismo cuerpo. Esta revelación, que nos golpea con un puñetazo, nos hace ver lo absurdo de buscar respuestas individuales al sufrimiento de nuestra pérdida. El posesivo *mío*, producto de la creencia ilusoria de que somos independientes, choca contra la realidad de la comunión entre los seres humanos y se vacía totalmente de contenido.

En esta última etapa, el duelo asume su dimensión interdependiente: las preguntas que te formulas ya no están tan centradas en tu propio dolor, son preguntas que expresan un amor por los demás, una compasión por el sufrimiento global, de todo el mundo. Y aunque no halles las respuestas, las puedes dejar en tu corazón y permitir que lo ablanden: «¿Por qué tiene que morir un niño pequeño? ¿Cómo es posible que una persona pierda a su madre? ¿Qué sentido tiene el sufrimiento en el mundo?».

La importancia del amor

«¿Por qué ha muerto? ¿Cómo es posible?» Son preguntas que nos formulamos desde la parte de nosotros que cree que puede controlarlo todo, esa máscara ilusoria de impostor que nos hace creernos omnipotentes, seguros, invulnerables. Al fin y al cabo, tenemos la casa asegurada, unas propiedades, comida... ¿Y por qué no podemos tener salud? ¿Por qué no podemos controlar los hechos fortuitos de la vida? Al fin y al cabo, la sociedad realiza un gran esfuerzo por preservar nuestras vidas individuales y crecemos pensando en esa certeza. El duelo nos revela que la capacidad de proteger a las personas es limitada, por mucho que luchemos para que sea ilimitada y por mucho que nos enfademos cuando descubrimos que no somos capaces de controlarlo todo. A medida que nos desprendemos de nuestro enfado con la vida y/o con Dios, descubrimos una verdad que nos suaviza y que nos ensancha el corazón: no podemos proteger a nuestros seres queridos, sólo nos queda amarlos... «No he sabido protegerlo» se convierte en «no lo he amado lo suficiente».

No podemos proteger a nuestros seres queridos, sólo podemos amarlos...

Cuando examinamos los asuntos que tenemos pendientes, «tendría que haber estado más con ella»; «no he podido despedirme, no me atrevía a estar allí»; «tendría que haberle pedido perdón por tantas cosas...»; «nunca le dije que lo quería»; «mi hijo ha muerto y me doy cuenta de que en realidad no lo conocía», nos damos cuenta de que hemos pasado demasiado tiempo centrados en otras cosas y no hemos aprovechado el tiempo del que disponíamos, no estábamos ahí porque estábamos trabajando o demasiado inmersos en nuestro mundo y en nuestros objetivos, o éramos una presencia ausente, agotada o exigente. Las relaciones que establecíamos con nuestro ser querido eran poco reales, porque las vivíamos a través de nuestras máscaras de impostores.

A menudo forjamos relaciones no con la realidad del otro, sino con las expectativas que tenemos sobre cada persona. Es un amor basado en la posesión, en las exigencias: «Te quiero, pero tienes que hacer lo que digo, portarte bien, estudiar, servirme...». Es una relación basada en la utilización del otro, una relación instrumental.

No he pasado suficiente tiempo con él. No he invertido tiempo en conocerlo, en disfrutarlo. No hacía más que reñirle y exigirle logros. Y el resto del tiempo estaba demasiado ocupado trabajando o demasiado distraído con mis propias aficiones. Me justificaba pensando que debía sacar a la familia adelante, pero ahora veo que en realidad era como una adicción al trabajo y a ganar dinero, alimentada por la ilusión de que él fuese lo que yo no he podido ser y que consiguiese el éxito, la seguridad y el reconocimiento. Ahora me doy cuenta de que he dedicado demasiado tiempo a crear un espacio de seguridad donde mis sueños respecto a él se pudieran hacer realidad, y no he intentado descubrir quién era realmente mi hijo y cuáles eran sus sueños.

Cuando tienes expectativas sobre las personas, la relación se centra en controlarlas con el fin de conseguir que se cumplan. La prueba inequívoca de este amor instrumental es que si no recibimos lo que queremos, nos sentimos decepcionados o nos enfadamos. Muchas parejas acaban separándose entres reproches y ataques, como consecuencia de ese amor instrumental que, paradójicamente, se manifiesta tan pronto como uno de los dos no da al otro lo que necesita: «Te quiero si te quedas, te odio si te vas».

Amar es ayudar a crecer al otro y dejarlo partir

Para poder establecer relaciones libres con los demás es preciso que las únicas expectativas que tengamos sobre ellos sean las de conocerlos y amarlos, y la única exigencia que nos hagamos consista en ayudarlos a crecer y a desarrollar sus capacidades. La amistad nunca debe basarse en las expectativas, en la utilización del prójimo. Ese es el misterio y la fuerza del amor. Al dejar de relacionarnos con la representación fantasiosa que hemos creado del otro, al verlo y aceptarlo tal como es, ya nada nos puede decepcionar.

Nuestra capacidad de protección es limitada. Cuando aceptamos y renunciamos al deseo controlador, podemos tomar conciencia plena de este hecho. Pero nuestra capacidad de amar es ilimitada. Entonces el amor se convierte una fuerza expansiva con capacidad para atravesar las barreras del espacio y del tiempo. No importa que hayan pasado más o menos años, ni la distancia que nos separe, ni siquiera importan la muerte o los muros de rechazo y desamor que el otro pueda construir: nosotros siempre podemos seguir amando.

El duelo nos lleva a abrirnos a la realidad humana de una manera incondicional, a abrazar a toda la creación y disfrutarla sin querer utilizarla en nuestro provecho. Es entonces cuando podemos iniciar el aprendizaje de una manera de amar diferente.

Hija mía:

Hoy es tu cumpleaños, y desearía volverte a abrazar y enseñarte todos los regalos que he recibido de ti. Como quiera que ahora es imposible, intentaré seguir compartiendo estos presentes con quienes los necesitan.

En lugar de brazos que suspiran por abrazarte, me has dado brazos para acercarme a otros padres que han sufrido la pérdida de un hijo.

En lugar de ojos llenos de lágrimas por no poder verte crecer, me has dado ojos para admirar la belleza del nuevo día.

En lugar de oídos que echan de menos escuchar las palabras «te quiero, papi», me has dado oídos para aprender a escuchar a otras personas que tienen el corazón roto.

En lugar de labios que solo quisieran besar tus lágrimas, me has dado labios que me han enseñado a decir: «Entiendo tu dolor, yo he estado donde tú estás ahora».

En lugar de un alma sin dirección ni camino por recorrer, me has dado la esperanza de que existe un lugar eterno donde todos nos volveremos a encontrar algún día.

En lugar de convertirme en un padre que se toma la vida a la ligera, has dado a tus hermanos y hermanas un padre que aprecia cada segundo del día.

En lugar de un corazón torturado por el dolor, me has dado un corazón capaz de abrirse a los demás.

En lugar de una mente llena de resentimiento, autocompasión y rabia, me has dado una mente que comprende que la vida es un regalo precioso.

Te doy las gracias por todos estos regalos, ángel mío. Me esforzaré al máximo para vivir mi vida de una manera que te haga sentir orgullosa de mí, tanto como yo lo estoy de ti. Espero que sigas compartiendo tus regalos conmigo, puesto que ahora ya estoy preparado para aceptarlos y comprenderlos.

Feliz cumpleaños, Jenica

Te quiero y te echo mucho de menos.

Tu papi[\[41\]](#)

Recuperar la esperanza

En un primer momento, tras la muerte de un ser querido, piensas que jamás recuperarás la esperanza, la paz ni la alegría. Crees que tu vida nunca volverá a ser la misma y que es completamente imposible que vuelvas a ser feliz. ¡Todas las esperanzas parecen vanas!

Tu ser querido no volverá. Entonces, ¿qué fuentes de esperanza puedes tener? ¿Es posible hacer algo para recuperarla? ¿Cómo se alimenta la esperanza? La respuesta es compleja, porque debe negarse para poder existir: la verdadera esperanza es la que aparece justamente cuando no hay ninguna esperanza.

Cuando parece que el barco se hunde, cuando no hay ningún puerto a la vista, cuando ningún faro nos señala el camino,

La verdadera esperanza es la que aparece cuando ya no hay ninguna esperanza. Es la consecuencia de un acto de fe: rendirse a la experiencia del duelo con el compromiso de seguir el camino a plena conciencia.

Así como en la expresión profunda del vacío aparece la materia, si aceptamos que somos débiles hallaremos la fortaleza. Al aceptar humildemente nuestra insignificancia, crecemos como gigantes. Del mismo modo, en la aceptación incondicional de nuestro duelo aparece una fuente de confianza y de amor. Así lo que hemos comprobado en este capítulo.

Recobramos la esperanza cuando...

- Nos damos cuenta de que el duelo nos ha impulsado a descubrir quiénes somos en realidad y experimentamos cambios en nuestra identidad.
- Somos conscientes de que seguimos amando y siendo amados, que podemos mantener vigente la relación y continuar extrayendo de ella lecciones y aprendizajes.
- Compartimos nuestros recuerdos y nuestro dolor con los demás sin tener miedo ni oponer resistencia, y experimentamos una interconexión profunda entre todos los seres humanos.
- Sabemos reorientar nuestros valores en la vida, pasando de unos ideales más superficiales y banales a otros más perdurables y profundos.
- Nos damos cuenta de que nuestro sufrimiento y el ajeno tienen una razón de ser, aunque ésta no se encuentre al alcance de nuestras capacidades analíticas e intelectuales.
- Aprendemos que poseemos una capacidad de amar ilimitada, y que, independientemente de las circunstancias, siempre sabremos reaccionar con un gesto de amor.

Este es el testimonio de una persona que afronta la muerte y comparte sus fuentes de esperanza.

Los efectos de mi cáncer...

Los efectos de mi cáncer son muy limitados.

El cáncer no puede anular mi capacidad de amar.

Tampoco puede destruir mi esperanza.

Ni corroer la gran fe que siento.

*El cáncer no puede llevarse mi paz.
Ni destruir mi confianza.
Ni matar la amistad que siento.
Ni desvanecer los buenos recuerdos.
Ni acallar mi coraje.
Ni invadir mi alma.
Ni banalizar la vida eterna.
Ni siquiera puede llegar a rozar mi espíritu.
En efecto, los efectos de mi cáncer son muy limitados.*

Cuando piensas en el final del camino, es evidente que *recuperarse* no es el término más adecuado: el duelo no es una enfermedad de la cual esperas curarte para volver al estado funcional que tenías antes.^[42] Las personas que se encuentran en este punto lo narran como un empezar a mirar el futuro sin cargar con el pasado como un peso entorpecedor, sino más bien como una fuente de energía y una guía. La nueva vida, con los cambios que conlleva, ofrece la posibilidad de continuar honrando al ser amado, de darle cabida y, al mismo tiempo, reforzar una identidad propia que se ha renovado por la experiencia.

Explorar y vivir lo que a cada uno le resulta más auténtico es lo que hace que la vida resulte más intensa, más significativa. Cuando surjan las preguntas existenciales y espirituales, el trabajo que has llevado a cabo te aportará la lucidez mental y la sensibilidad afectiva necesarias para buscar las respuestas. Entonces decidirás que quieres vivir de acuerdo con lo que has descubierto. De esta manera te responsabilizas de ti mismo y pasas de espectador a protagonista de tu propia vida. Puedes apropiarte de tus circunstancias y hacerlas partícipes de tu vida: por mucho que no puedas cambiar lo que te sucede, puedes decidir cómo lo vives. La vida, entonces, cobra peso y profundidad.

Cuando nuestro hijo falleció a causa de una enfermedad fulminante, todas las creencias religiosas de mi familia se tambalearon. Quería aferrarme a la esperanza de que nos reencontráramos; también sabía que una parte de mí era incapaz de aceptarlo, pensaba que lo sucedido era incomprensible y que Dios era injusto, que podía considerarse «el sádico que se lleva a niños y jóvenes». También tuve que luchar contra la tentación de derrumbarme al sentirme abandonado, víctima de una vida y un Dios implacables.

El proceso de transformación me lleva a reconciliarme con un Dios que no escucha las plegarias de unos padres, que no accede a intercambios ni a negociaciones; a darme cuenta de que mi dolor no difiere del que sienten en este mismo momento miles de padres en todo el mundo; a rendirme a la evidencia de que no podemos saber si habrá reencuentro y a que no lo sabré hasta que me muera. Pero sea cual sea el resultado final, esto no puede condicionar el modo en que decido orientar mi vida.

Cuando acepto el reto de un cambio responsable en mi vida e intento aprender a conocerme a mí mismo, siento que el amor de mi hijo sigue vivo, que continúa queriéndome, y yo, que he aceptado este reto, le demuestro cómo lo quiero. Más que cualquier otra cosa, esto es lo que me da esperanzas de que me observa desde algún lugar.

El despertar espiritual en el duelo

Tarde o temprano, a lo largo del camino te planteas cuestiones como «si Dios existe, ¿por qué permite que pasen estas cosas?», «¿por qué no hace nada para evitar el sufrimiento en el mundo?»; «Dios no nos ama, si nos amara, nos habría ayudado»... Se trata de una reacción natural, todavía más cuando estamos sacudidos por el dolor de la pérdida, pero si las examinamos con serenidad y atención, nos damos cuenta de que estas preguntas no aguantan un escrutinio racional.

Es probable que tengas cerca de ti a personas que sufren y a las que tú, pudiendo hacer algo para aliviar su desolación, prefieras ignorarlas. Ese *no hacer* (según tu razonamiento) es una prueba de tu *no existencia*. También descubres que, en el inicio de la relación (un regalo), probablemente tampoco tuviste una experiencia reveladora de la presencia de Dios en tu vida. ¿Eras plenamente consciente del valor de tener un hijo? ¿O del regalo que significa tener a una pareja que te quiere? ¿O de disfrutar de un hermano que te protege? Juzgamos a Dios, pero olvidamos que nosotros también participamos de esa suerte de fábula que hemos ido construyendo sobre sus atribuciones y sus capacidades.

Es posible que tú también veas a Dios como un cínico que permite el sufrimiento; pero en realidad buena parte del dolor que padece la humanidad lo causa directamente la mano del ser humano. [Nos quejamos de que Dios permite el mal y después reclamamos nuestro derecho a ser independientes, a hacer y a decidir según nuestro criterio. Si Dios nos protegiera de todo mal, no existirían la enfermedad ni la muerte, y por lo tanto tampoco existiría la vida, la alegría ni el amor. La vida humana, la creación, no tendrían ningún propósito.

También es cierto que existe una parte de dolor que no está provocada por el ser humano. Pero la respuesta a cuál es el sentido del sufrimiento causado por una catástrofe natural, por ejemplo, sólo se puede buscar en la biografía personal de cada uno. No existe una respuesta o un sentido universal. La razón del sufrimiento no se desprende de la observación de una historia colectiva, sino de su impacto en cada una de las personas afectadas: los significados siempre son personales porque surgen del contexto de la propia historia.

Ese Dios del que sólo nos acordamos cuando las cosas salen mal, a quien rezamos para obtener caprichos personales, al que agradecemos y adoramos si nos concede lo que deseamos, y al que criticamos cuando nos quita lo que necesitamos, es una falacia surgida de una imaginación centrada en un yo egocéntrico e insignificante.

No es sencillo hablar de las cuestiones espirituales, porque cuando empezamos a polemizar sobre el concepto de Dios, *Ella deja de estar ahí*. La idea de Dios, no se puede discutir, y cuando utilizamos el femenino para describirla y ello nos causa sorpresa, obtenemos la muestra irrefutable de hasta qué punto hemos construido una imagen estereotipada.

Cuando tratamos de acercarnos a Dios con nuestra mente analítica y lo imaginamos como un individuo masculino o femenino, todopoderoso, tal vez con barba blanca, estamos interponiendo un abismo entre nosotros y la posibilidad de experimentar la fe. No podemos

siquiera intentar captar la naturaleza de Dios. Cuando luchamos o nos esforzamos por entenderlo, por describirlo, lo único que conseguimos es provocar una fractura entre la mente y el corazón. A lo largo de la historia de la humanidad, diversos colectivos han intentado definir a Dios a base de dogmas. Todos los *-ismos* (*cristianismo, budismo, hinduismo* y otros) corren el riesgo de acabar convirtiéndose en escisiones que separan a los seres humanos, los juzgan y los enfrentan, colocan un muro entre semejantes. Es imposible que un *-ismo* nos acerque a la esencia de Dios, ya que su misma naturaleza elimina la ilusión de que los seres humanos somos diferentes.

Los místicos afirman que Dios no suele revelarse con claridad, sino más bien de una manera sutil y misteriosa que hace imposible cualquier aproximación a partir de los dogmas o las creencias racionales. Y si lo hace así es para impedir que nos refugiamos en creencias religiosas peligrosas. El camino del despertar espiritual es el de la sencillez, la bondad y la experiencia personal. Si somos capaces de ablandar el corazón y contemplar nuestra vida con humildad, descubrimos que Dios se nos hace visible a través de las metáforas. Esta presentación nos invita a ir más allá de nuestra mente analítica. Para reconocer una metáfora es necesario amar y tener los ojos limpios igual que los de un niño; si no amas, los símbolos no se revelan. En el conocimiento abstracto no participa la emoción: quien ama puede descubrir a Dios en la contemplación de un bosque espléndido. La mirada de quien no ama es únicamente instrumental; lo único que ve es el beneficio que podría obtener talando los árboles o construyendo un bloque de pisos.

La primera metáfora se nos manifiesta en el intento de entender a Dios como un ente que, cuanto más nos acercamos, más se escabulle. Estamos acostumbrados a escuchar la palabra como si fuese un sustantivo, pero es probable que lo que señala se parezca más a un verbo. Dios es un verbo que se conjuga al relacionarlo con el amor. Algunas instituciones o grupos tienen interés en sustantivar el nombre de Dios para apropiárselo, dibujarlo a imagen y semejanza de las normas con las que quieren ejercer su poder sobre el resto de sus miembros.

Dios se nos revela a través de metáforas. Es un verbo que se conjuga
relacionalmente.

Entender el concepto de Dios como un verbo, no como un ser que existe, sino como un movimiento, una fuerza que es y se da en las relaciones que se basan en el amor, nos permite identificar el modo en que está presente en nuestro interior y darnos cuenta de que la experiencia del sufrimiento, cuando no la rechazamos, puede convertirse en otra de las metáforas con las que se muestra en nuestras vidas. El duelo ha conllevado cambios en nuestra identidad, en la manera de relacionarnos y de amar, que ahora es más auténtica y generosa; nos ha indicado quiénes somos en realidad; ha proporcionado sentido a nuestras vidas, situando en su eje lo que es más esencial. Si hacemos una pausa y contemplamos esos cambios, descubrimos que estamos delante de algo sagrado, algo nuevo y, a la vez, conocido desde siempre: nuestra verdadera naturaleza, que ya estaba ahí y que, de pronto, nos ha sido desvelada. Esa transformación (que describimos en el capítulo anterior) nos pone en contacto con el mayor valor que poseemos los seres humanos y que nunca, en ninguna circunstancia, podemos perder: *nuestra capacidad ilimitada para amar*. La muerte de un ser querido coloca el amor en el centro de nuestra existencia, donde debería haber estado siempre. Las

pérdidas, el duelo y la experiencia del sufrimiento se convierten en las huellas de Dios en nuestras vidas.

Todos los seres vivos formamos parte del milagro de la creación: la orquídea que tengo encima de la mesa me maravilla con sus sofisticadas flores; las mariposas que revolotean en el jardín lo pintan con los colores de sus alas; el mirlo que se detiene en el alféizar de mi ventana me lanza su mirada impertinente y su hermoso canto... Cada uno de los seres de la creación tiene un don especial, una belleza que explota, se perpetúa y se transforma durante generaciones y millones de años de evolución. Lo que distingue a los humanos del resto de seres vivos es que estamos hechos para amar y ser amados; ése es el don para el cual fuimos creados. Una persona que no puede ejercer ese don es como una orquídea sin flores, una mariposa sin colores en sus alas, un pájaro incapaz de cantar ni de volar. La persona que no ama está disminuida en su condición. El dolor puede cortarnos las alas durante un tiempo, es natural, y en caso de no curarlo podemos llegar al extremo de olvidar la tarea para la que hemos sido creados, que no es otra que dar y recibir amor. Alguien que no afronta su duelo puede quedarse estancado en un mundo de resentimiento y de amargura, y convertirse en una ave que está viva, pero que no canta ni vuela.

No podemos modificar todas las situaciones que la vida nos trae, pero pase lo que pase, siempre tendremos la posibilidad de responder a ellas con un gesto de amor. Así es como Dios actúa ante el sufrimiento incomprensible de nuestro duelo.

Cuando un padre pide a Dios que le dé la muerte y salve a su hijo enfermo en su lugar, cuando toma conciencia de que esa entrega también es transportable a los demás hijos del mundo, entonces está respondiendo al sufrimiento con un gesto de amor supremo: confirmar que todos los seres vivos somos dignos de vivir y de ser amados, que amar a un hijo también significa *estar dispuesto a dar la vida por los hijos e hijas de los demás*.

Cuando hablamos del amor, no nos estamos refiriendo al deseo posesivo de tener al otro y esperar que nos corresponda satisfaciendo todas nuestras necesidades. Paradójicamente, el amor no puede ser posesivo por propia naturaleza: amar es estar dispuestos a que el otro nos deje. Si nos enojamos porque nos sentimos abandonados, lo más probable es que estemos poniendo de manifiesto un sentimiento de dependencia. El amor del tipo «te quiero sólo si estás conmigo, si me admiras, si me sirves» es un sentimiento falso. El amor no puede obligar, no puedes forzar a nadie a que te quiera, es un obsequio que no se paga. Ni siquiera es justificable el hecho de sufrir por amor. Si tratamos a alguien con amor, podremos abrir una grieta en su coraza. Y lo mismo pasará si lo dejamos marchar sin reproches a pesar del dolor que podamos sentir. Cuando perdonamos o pedimos perdón por las ofensas, nos reconciamos con los demás y hacemos posible un cambio en el prójimo, estamos conjugando a Dios. Aunque sólo una de las partes exprese los sentimientos de afecto, siempre se producirá un efecto en el otro. El gesto de perdonar, que siempre es posible con independencia de qué conteste la otra parte, produce un impacto en el universo aunque nosotros no lo percibamos. El precio que conlleva amar es alto: ni siquiera el fruto de ese gesto nos pertenece. El precio que pagamos por ofrecer al prójimo un amor no posesivo es que siempre acaba situando un espejo delante de nosotros: así contemplamos nuestra dependencia, nuestro egoísmo y posesividad, la fragilidad que nace de nuestros miedos y de nuestra desconfianza.

El mundo quiere que estemos preocupados, que temamos por nuestro futuro: por el hecho

de perder la salud, envejecer, no tener éxito... Dicen que estas angustias se calman con dinero, con capacidad de control, con propiedades, con poder, con buena imagen. Es el *marketing* de la incertidumbre: nos empuja a vivir luchando y esforzándonos por asegurar lo que es imposible de asegurar. La muerte de un ser querido, el diagnóstico de una enfermedad, circunstancias que irrumpen y nos hacen ver que esos esfuerzos son inútiles, que la teoría de que los bienes materiales nos harán felices es una falacia. Conocer nuestro sufrimiento nos descubre que sólo las relaciones y el amor nos pueden dar seguridad: pasar más tiempo con la familia que todavía tenemos, cultivar y disfrutar de las amistades, tratar bien a las personas que trabajan a nuestro lado, ir más despacio por la vida, dedicar un tiempo a conocer a nuestra pareja...

El duelo sitúa las relaciones en el eje central de la vida y las transforma. Desde el dolor no elaborado, sentimos menosprecio y rechazo cuando estamos ante alguien que no nos gusta, alguien que nos ha herido: lo vemos como la razón de nuestro sufrimiento, la causa de lo que nos ha pasado, y entonces el otro se convierte en un conflicto que debemos resolver, un problema que tenemos que afrontar, alguien a quien hay que intentar cambiar. No obstante, la pérdida que hemos sufrido nos puede ayudar a contemplarnos como seres que compartimos el mismo sufrimiento. Si somos capaces de conseguirlo, dejamos de ser peligrosos los unos para los otros. Cuando escuchemos a una persona enojada, rabiosa o egoísta, podremos preguntarnos: «¿Cómo habrá sido su duelo? ¿Cuál será su historia de pérdidas? ¿Qué debió de pasarle cuando era pequeño? ». Ver a la persona como un ser humano fragmentado, protegido con una coraza, nos ayuda a no responder a las provocaciones, a no emitir juicios. Las transformaciones que hemos experimentado cambian nuestro punto de vista, nos impulsan a ver al otro como un misterio, algo incomprensible que debemos aceptar con amor y comprensión, pues se trata de una historia que quizás no conocemos pero que, sin duda, existe.

Al relacionarnos con esa esencia de sufrimiento compartido, el llamado *cuerpo místico*, todo el mundo nos parece bello y *desaparecen los muros entre nosotros*. Las diferencias de color de la piel, el nivel intelectual, la orientación sexual, la cultura, la clase social, la edad, el sexo o la nacionalidad dejan de ser relevantes y nos liberamos de la necesidad de establecer relaciones basadas en el poder, en el juicio. Cuando aceptamos incondicionalmente a los demás, el verbo Dios se propaga por el mundo. Hacer que las personas se sientan queridas es trabajar para Dios.

Las experiencias de pérdidas en nuestra vida nos llevan a ejercer la libertad de escoger entre dos caminos distintos: por un lado la individualidad, la separación y el egoísmo; por el otro, la interdependencia, la comunión y la no separación. Si aceptamos que todos los seres vivos estamos conectados, que estamos hechos del mismo material y que todos nuestros actos inciden en los demás, estamos eligiendo el camino de Dios, un camino que exige renunciar a todos nuestros derechos individuales; abandonar la quimera de buscar la felicidad individual y empezar a trabajar para conseguir la felicidad de todos los seres humanos sin distinción. Cuando el marco de referencia para nuestras relaciones es satisfacer el interés de todos, el poder ya no es necesario: la vida, toda ella, pasa a ser vibrante.

Dios hace acto de presencia cuando nos relacionamos desde la voluntad de servicio. Si deseamos el bien ajeno y ya no tenemos expectativas, no nos hace falta ninguna jerarquía. El poder, para ser ejercido, necesita de jerarquías, clases y estructuras mantenidas con el engaño

de que somos diferentes, que unos valen más que otros, que unos cuantos tienen derecho a explotar a los demás. Pero, si existe un Dios, todos los seres humanos están a la misma distancia de él; como un padre, lleva a todos sus hijos en el corazón por igual, independientemente de lo que hagan.

Somos conscientes de que necesitamos juzgar las cosas como buenas y malas, pero la realidad del bien y del mal no es absoluta. Las pérdidas nos demuestran que juzgar es un error. La percepción que tenemos en un momento dado será muy diferente al cabo del tiempo. Cuando lo entendamos, ganaremos tiempo y energía. Ya no tendremos que hacer esfuerzos sobrehumanos para conseguir lo que es bueno y evitar lo malo. Armados de esa verdad, la vida se vuelve más sencilla: no estamos tan cansados, nos dejamos llevar, renunciamos a pelear por cosas que requieren demasiada energía. Algunas veces, la angustia, la coraza de *querer hacer o ser*, de pretender *cambiar* las cosas, nos impulsa a realizar esfuerzos y a utilizar estrategias que nos alejan de nosotros mismos, que nos hacen fingir que somos lo que no somos y que sabemos más de lo que sabemos, entonces nos ponemos la máscara de impostores e intentamos demostrar algo que queda fuera de nuestras posibilidades. Cuando sobrepasamos la capacidad de dar y de servir a los demás, jugamos a hacer de Dios. No hemos venido a salvar el mundo, sino a amar a las personas que viven en él. Es imposible una cosa sin la otra. Si estamos agotados, sin tiempo ni disponibilidad, no podemos amar. Para muchos de los que nos dedicamos profesionalmente a una vocación de servicio, el estrés suele ser un reflejo de que hemos perdido la dirección y estamos asumiendo más trabajo del que nos corresponde. Dios nos necesita y nos quiere en buena forma, en la medida de lo posible.

Cuando alguien dice «esta pérdida te ha sucedido para que aprendas», o cuando nos preguntamos «¿qué lecciones debo extraer de este duelo?», estamos insinuando que las cosas pasan por algún motivo y, por lo tanto, estamos instrumentalizando el sufrimiento. Emitimos un juicio que nos distancia de la experiencia del otro o de la nuestra, en un intento de desviar la atención hacia el análisis mental y desviarlo de la vivencia personal. Son preguntas que nos alejan del presente, del aquí y el ahora; son estrategias que nos hacen huir de la realidad de nuestro dolor y también nos incitan a jugar a ser Dios. Sumergidos en la desesperación del duelo, accedemos a renunciar al derecho de juzgar los acontecimientos de la vida como buenos o malos, a buscarles un significado, aceptamos incondicionalmente nuestra condición humana y, a la vez, de manera algo inexplicable, permitimos que Dios aparezca en nuestras vidas y abra caminos de esperanza que no sospechábamos.

Durante el proceso de duelo, sobre todo en los primeros momentos, nos sentimos abandonados por Dios. Ocurre especialmente cuando el dolor es más intenso. Al cabo de un tiempo, cuando queda más mitigado y somos capaces de observarlo desde un espacio más ecuánime, advertimos que Dios no nos abandona, simplemente, inmersos en «nuestro dolor», no lo percibimos, como la persona que, en alta mar, cree que se va a ahogar y, asustada, no se da cuenta de que la persona que puede salvarla está a su lado y es incapaz de recurrir a ella. Si nos domina el miedo, no somos capaces de soltarnos y dejarnos ayudar; perdemos la percepción real de las cosas, y durante esa pérdida de visibilidad no nos damos cuenta de que en realidad flotamos en un océano profundo y que una fuerza misteriosa nos acoge y nos sostiene. Dios quiere ayudarnos, pero necesita nuestra confianza para acercarse a nosotros y hacerse presente. Que nos sintamos perdidos no implica necesariamente que lo estemos. Al aceptar que siempre vamos a ser amados, podremos poner nuestro dolor en perspectiva y éste

no nos golpeará de un modo tan dramático. Como quiera que esto no siempre es posible, podemos pasar por momentos de oscuridad absoluta durante los cuales el hecho de gritar y llorar a Dios es humano y puede hacernos bien.

Aparentemente, Dios no impone ninguna regla ni orden a los seres humanos, sólo señala la importancia de amarnos entre nosotros y a toda la creación. Captar este mensaje tan profundo es como mirarse cada día al espejo y descubrir que tenemos la cara sucia. ¡Sabemos amar tan poco! Amar es aceptar a quienes son diferentes, a los que nos hieren, a los que no entendemos y no nos caen bien, ayudar a los perseguidos, a los afligidos que sufren por cualquier causa. Incluso a aquellos que han hecho daño a otros. Y debemos transmitir este amor sin juzgar a las personas, mientras somos capaces de denunciar las injusticias que nos rodean y dar voz a los que no la tienen... Denunciar los abusos de poder hacia los desposeídos forma parte de este amor al prójimo. Hoy en día, inmersos en un mundo de corrupción y destrucción, amar debe incluir necesariamente la denuncia de esos abusos y dar voz a los pobres, a los maltratados, a quienes son perseguidos por ser diferentes.

Dios no actúa si no es en nosotros; no puede mostrarse en la naturaleza divina, sino en la humana. Por lo tanto, somos nosotros los responsables de que Dios se ponga de manifiesto ante las injusticias. El camino que hemos tomado al afrontar y compartir el duelo por la ausencia del ser amado nos lleva al terreno de la responsabilidad con el mundo. En esa coyuntura, la pregunta «¿por qué no actúa Dios?» deja de tener sentido: no lo hace porque no puede actuar fuera del hombre; si el hombre calla y no ama, el amor no se manifiesta. Que la condición humana sea libre tiene un precio, y ese precio es el sufrimiento del mundo.

De esta manera, el concepto de pecado parece referirse al hecho de alejarnos del amor, de vivir a gran distancia de nuestra naturaleza, de no saber quiénes somos en realidad, de cobijarnos bajo la máscara de impostores que nos devora. El mal es todo lo que nos aleja de Dios, de la capacidad de expresar nuestra naturaleza amorosa. Decimos que no a Dios cuando nos dejamos seducir por el poder y abusamos de otras personas, cuando nos atrapa el miedo a perder las comodidades o los beneficios y no denunciemos los abusos que presenciamos; cuando renunciamos a ser lo que somos para adaptarnos y someternos a lo que es inaceptable; cada vez que olvidamos quiénes somos en realidad y nos definimos desde nuestra falsa imagen de impostores. Todo eso nos aleja de Dios y nos quita nuestra verdadera esencia. Entonces nos convertimos en aquel pájaro que vive sin poder volar en una jaula con la puerta abierta, pero él lo ignora porque solo percibe los barrotes que tiene delante de los ojos.

Las lágrimas que vertemos durante el duelo nos ayudan a vivir el día a día con la conciencia expandida. Nos detenemos y aprendemos a mirar con amor a las personas que nos rodean, a la naturaleza, los actos más cotidianos, el arte, la música, la creación... Todo ello adquiere un nuevo color. Descubrimos las diferentes maneras de acceder a Dios, aprendemos a descifrar sus señales, a escuchar su voz, a ver su firma en tantos detalles que antes nos pasaban

desapercibidos. El espíritu entra en nuestras vidas cuando dejamos de correr, de huir de nuestras emociones; cuando abandonamos la obsesión por estar constantemente ocupados y empezamos a prestar más atención a las relaciones con los demás y a los diferentes sentimientos que nos despiertan. Y para ello tenemos que vivir de manera sencilla, estar disponibles para compartir y hacer las cosas con amor, de manera que el momento presente sea importante y podamos disfrutarlo porque sí, sin pensar en su eficacia o su utilidad para el futuro.

Nos damos cuenta de que el propósito de nuestras vidas —gozar de paz y felicidad- sólo podremos conseguirlo si orientamos nuestro corazón a hacer el bien a los que nos rodean, a trabajar por Dios. Si dejamos que el duelo nos ablande el corazón, y que la bondad y el amor invadan nuestras relaciones, la vida se vuelve provechosa y estimulante. Todo lo que hacemos tiene un objetivo, todo es especial, desde subir al autobús a ir a comprar en el supermercado, fregar la escalera, dar la merienda a nuestros hijos o convocar una reunión en el trabajo.

Si nos dejamos guiar por el amor, la toma de decisiones resulta mucho más fácil. «¿Esto me hace bien a mí y a los demás? ¿Podré recorrer este camino con amor? ¿He amado lo suficiente?» De este modo no necesitamos tantas normas, ni reglas, ni dogmas. Los dilemas del corazón sólo se contestan con amor. Abrazarse y derribar los muros de nuestros miedos y compartir lágrimas de alegría o de perdón con nuestros hermanos se convierte en una obligación moral que debe guiarnos.

Las lágrimas que hemos derramado fecundan nuestra vida y la orientan en la dirección más espiritual: ejercer nuestro potencial como seres humanos, ser más conscientes de nosotros mismos, ser más fieles y coherentes, tener en cuenta a los demás. El ser querido ausente nos hace un último regalo: proyectar nuestra existencia hacia aquello para lo que estamos llamados, ocupar nuestro lugar en el mundo y apoderarnos de la totalidad de nuestro ser. Entonces, la vida cobra sentido y profundidad.

Las lágrimas son el precio que pagamos por amar. Cuanto más grande es el amor que sentimos, mayor es nuestra capacidad emotiva. Podemos permitir que nos ablanden o bien que nos amarguen. Cuando nos comprometemos a reconstruir nuestra vida, viviendo el dolor de una manera consciente, sin esconder nuestra pena e, incluso, compartiéndola, hemos decidido alimentar ese amor para que siga dando fruto. Las lágrimas abren caminos a la esperanza porque, al derramarlas, nos desvelan su mensaje.

Apéndices

A menudo no sabemos qué decir a los seres queridos o los conocidos que están pasando por un proceso de duelo. Muchos de los tópicos que utilizamos no ayudan; al contrario, provocan más daño que alivio. Aquí tienes una lista de frases que, dichas desde el corazón, pueden ayudar a las personas que están sufriendo. Y también se incluye una lista de expresiones, estereotipos y consejos que hacen que las personas en duelo se sientan mal.

Con frecuencia no encontramos palabras con las que acompañar a las personas que conocemos y que queremos durante sus procesos de duelo. Las frases hechas, los tópicos, suelen generar más daño que ayuda. A continuación te indico algunas frases con las que acompañar a las personas que sufren, si las dices de corazón. La compañía de una lista de algunas expresiones estereotipadas que generan dolor y que debes evitar.

Palabras que ayudan

En ocasiones, no sabemos qué decir a las personas que queremos o a nuestros conocidos que están pasando un duelo. Muchos de los tópicos que usamos no ayudan, al contrario, hieren a la persona. Aquí tienes una lista de frases que dichas desde el corazón pueden ayudar a las personas que sufren. Y también tienes una lista de aquellas frases hechas, estereotipos y consejos que hacen sentir incómodas a las personas en duelo.

LO QUE SIEMPRE PODEMOS DECIR

- Me sabe mal lo que estás pasando.
- No tengo palabras para expresar lo que siento.
- He pensado en ti todos estos días.
- Aquí tienes mi teléfono, llámame si necesitas hablar con alguien. Si no me llamas, ¿puedo hacerlo yo? ¿Puedo pasar a verte dentro de unos días?
- Seguro que lo echaréis mucho de menos.
- No me puedo imaginar por lo que estás pasando.
- ¿Quieres que vayamos a tomar algo? Cuenta conmigo para lo que necesites, también para hablar, si quieres, o para distraerte. Lo que te convenga más.
- Ten la certeza que estaré a tu lado. Recuerda que somos muchos los que pensamos en ti.
- La gente no se imagina lo difícil que puede ser. Cuando intento pensar en ello no me puedo imaginar lo terrible que debe ser para ti.
- Sé que cada día es un esfuerzo, ¿verdad?
- Debe ser muy cansado vivir todos este dolor cada día.
- ¿Cómo te sientes?, ¿Tienes ganas de hablar?
- ¿Tienes ganas de hablar de cómo ha sido?
- A pesar de que ha pasado un tiempo, sé que sigue siendo muy difícil, ¿verdad?
- ¿Prefieres estar solo o quieres que te haga compañía? ¿Puedo hacer algo por ti, cocinar, algún encargo? ¿Puedo avisar a nuestros amigos para que contacten contigo?
- Me gustaría estar un momento contigo, si quieres en silencio o, si te apetece, hablamos.

AYUDA CUANDO LA MUERTE ES POR SUICIDIO

- Siento mucho lo que estáis pasando.

- Estamos con vosotros para todo lo que necesitéis.
- Seguramente debía de sufrir mucho, me sabe mal.
- Seguro que a la gente le cuesta hacerse cargo de lo que estáis pasando.
- Pienso en vosotros cada día. Contad conmigo para lo que necesitéis. Si necesitas hablar con alguna persona, recuerda que estoy a tu lado para lo que necesites. A veces estas situaciones nos hacen sentir culpables o enojados, recuerda que estoy a tu lado por si quieres hablar.

AYUDA EN PÉRDIDAS PERINATALES (BEBÉS QUE MUEREN POCO ANTES O POCO DESPUÉS DE NACER)

- Imagino que lo esperabais con tanta ilusión. Siento mucho que hayáis tenido que pasar por esto. La pérdida de un hijo siempre es devastadora, no importa el tiempo que lo hayamos tenido entre nosotros.
- Seguro que a la gente le cuesta hacerse cargo de lo que estáis pasando.
- ¿Qué nombre le ibais a poner?, ¿Queréis recordarlo con este nombre?
- ¿Qué habíais imaginado para él? ¿Cómo habéis pensado recordarlo?
- Siempre recordaré lo que os ha pasado.

AYUDA A PERSONAS CREYENTES

- ¿Hay alguna creencia que te ayude?
- ¿De qué manera te ayuda la fe ahora?
- Para los creyentes es natural que nos sintamos enojados con Dios.
- Podemos ser creyentes y sentir mucho dolor y tristeza, ¿verdad?
- Es natural sentirse abandonado por Dios en estos momentos.
- A veces el duelo sacude nuestra fe, ¿quieres hablar de ello?

Palabras que no ayudan

LO QUE NO TENEMOS QUE DECIR NUNCA

- Ahora tienes que ser fuerte.
- Intenta distraerte.
- Ya verás como el tiempo lo cura todo.
- Ahora ya no sufre.
- Esto te hará más fuerte. Ahora podrás ayudar a otros padres.
- Seguro que lo superarás.
- ¡Eres joven, seguro que te recuperarás! Te puedes volver a casar y tener hijos.
- Tienes que recordar las cosas bonitas.
- No llores que te hará daño / que nada hará que vuelva / que te torturas.
- Ve a trabajar enseguida, esto te distraerá.
- Estar enojado no te lo devolverá.
- Ahora lo que tienes que hacer es estar ocupado.
- Las cosas pasan porque tienen que pasar.
- Esto te hará mejor persona.
- Los niños son pequeños, no recordarán nada.
- ¡Solo erais amigos! Tú todavía has tenido suerte... Yo sé cómo te sientes, el mío murió hace...
- El primer año es el peor. ¡Es la vida, todos tenemos que morir! Suerte que los hijos ya son mayores, imagínate sí...
- Recuerda que hay personas que todavía están peor. Tú suerte que tienes otros hijos, los padres que sólo tienen uno, imagínate.
- Piensa en tus otros hijos.
- Piensa que ha tenido una vida muy llena. Ya es hora que salgas adelante.
- Conozco una persona que le pasó lo mismo y...
- Pero mira que pudiste estar a su lado... Bueno, piensa que ahora ya no sufre. Ya había hecho el trabajo que tenía que hacer.
- A él/ella no le gustaría verte así.

LAS PREGUNTAS QUE NUNCA TIENES QUE HACER. LAS MÁS DESAFORTUNADAS DE TODAS

- ¿De qué ha muerto?
- ¿Cuántos años tenía?

LO QUE NO AYUDA EN PÉRDIDAS PERINATALES (BEBÉS QUE MUEREN POCO ANTES O POCO DESPUÉS DE NACER)

- Mejor ahora que más adelante.
- Todavía sois jóvenes.
- Mejor hacer como si no hubiera pasado.
- Te hemos sacado las cosas de casa para que no pienses. Lo que tienes que hacer es quedarte embarazada enseguida.

LO QUE NO AYUDA EN SITUACIONES DE SUICIDIO

- ¿Se drogaba?
- Él lo ha querido.
- ¿Cómo se ha suicidado? ¿Y no pudisteis hacer nada?
- ¿Tenía una depresión? ¿No se medicaba?

LO QUE NO AYUDA EN LO REFERENTE A CREENCIAS

- ¿Murió con los sacramentos? Ahora tienes que pensar que se lo ha llevado un ángel
- Ha sido la voluntad de Dios, debes resignarte.
- Dios no nos da nada que no podamos superar.
- Dios lo ha querido a su lado.
- Ahora estará mejor, allá en el cielo.
- Dios se lleva a los preferidos, los mejores.
- Ahora tienes que pensar que está en el cielo.
- Debe tener una razón para llevárselo. Esto fortalecerá tu fe. Dios ha puesto a prueba tu fe.

LO QUE NO AYUDA CUANDO LA PERSONA EN DUELO ES UNA PERSONA MAYOR

- Mejor no decírselo, total no se entera de nada. Mejor no decírselo, que no sufra.
- Ya tendrías que estar acostumbrado.
- Mejor que no vaya al funeral.

LO QUE NO AYUDA CUANDO LA PERSONA QUE MUERE ES UNA PERSONA MAYOR

- Ya le tocaba.
- Era su momento.
- Ha tenido una buena vida.
- Era su hora.

Cuidar de ti mismo cuando estás en duelo

LA DIMENSIÓN FÍSICA

- Desacelera tu ritmo.
- Programa tu agenda con tiempo para ti y para los tuyos.
- Practica ejercicio con frecuencia.
- Lleva una vida equilibrada.
- Mantén buena higiene del sueño.
- Cuida tus hábitos: deja de fumar.
- Procura pasar tiempo cerca de la naturaleza.

LA DIMENSIÓN EMOCIONAL-RELACIONAL

- Haz una lista de amigos para emergencias.
- Habla de tu situación con tus compañeros de trabajo.
- Dedica un tiempo a estar solo.
- No descuides tus relaciones.
- Pide ayuda si te sientes abandonado.
- Contacta con un grupo de apoyo al duelo.
- Crea un espacio de recuerdo en tu hogar.
- Recuerda que los demás también le querían.
- Escribe un diario.

LA DIMENSIÓN INTELECTUAL-MENTAL

- Evita todo aquello que contamine tu mente.
- Haz una lista de objetivos a corto plazo.
- No tomes decisiones importantes.
- Decide qué objetos de recuerdo quieres guardar y cuáles no.
- Lee libros sobre el duelo.
- Haz una lista de las cosas positivas de tu vida.

LA DIMENSIÓN EXISTENCIAL-ESPIRITUAL

- Busca actividades que te nutran...
- Ejercita tu creatividad.
- Haz una práctica de silencio regularmente.
- Crea un espacio sagrado en tu hogar.
- Haz algún ritual que te ayude a expresar tus esperanzas.
- Realiza algún servicio a tu comunidad.
- Explora el significado profundo de tu pérdida.
- Busca una práctica contemplativa.

Agradecimientos

Todo lo que sé sobre el dolor, el duelo y el amor se lo debo a las numerosas personas que he ido encontrando en mi camino y que han labrado, sostenido y sembrado los paisajes de mi vida. He tenido la suerte de conocer a maestros sin cuya guía mi vida profesional y personal no habría tenido propósito ni orientación. El padre Mosén Josep Junyent que me acompañó en mi adolescencia, a Jean Vanier fundador de las Comunidades del Arca dónde viví durante tres años , y a Elisabeth Kübler-Ross y a su equipo de formación , que me empujaron a penetrar en mi mundo emocional, bajar a la oscuridad de los sótanos de mi historia y hallar ahí, en medio de los fantasmas, mis valores y fortalezas.

También dedico este libro a mi hermana Clara, a Esteban, Margarita y M^a Fe de Llobet y a mis amigos Maita Torelló, Maite Casals y Pep, Loreto Castanyer, Àngels Gil , Oriol Güell, Edward Van Herreweghe y Araceli, Nadia Colette y Antonio Pascual, Kima Rebollar, Leovigildo Gómez, el padre Fernando Garrido y Marcelino Cabrera, los amigos que, a pesar de la distancia y el tiempo, saben encontrar siempre la manera de estar presentes.

Al padre Carlos Tomás por dejarnos compartir sus ansias físicas de estar con el padre eterno, y a Ramón Bayés y Àngels por las tardes frente al mar dónde juntos contemplamos esa luz que se desvanece suavemente.

A Julia López-Orozco, Jesús Àngel García-García, Juan Carlos Goujon, Daniel Llobet y Sergi González, el equipo del Instituto IPIR que hacen que este humilde pero potente proyecto de formación pueda continuar adelante y superar retos e incertidumbres. Al equipo de IL3-Universidad de Barcelona por creer y apoyar el proyecto de Máster en Counseling de Duelo y Pérdidas de nuestro Instituto. A mis alumnos del Máster, a todos ellos por su determinación para elegir este arduo camino de implicación y compromiso que es formarse como especialistas en duelo. A sus ánimos y su devoción al escucharme en clases, conferencias y talleres, todo ello ha sido el germen que ha dado lugar a este libro. Y a todas las personas a las que he acompañado a lo largo de estos años y de cuyas voces se han alimentado los testimonios de este texto; especialmente a Núria, Missus, Loreto, Pere, Joan, Edward, Luís, Lourdes, Paco e Inés, Montse, Mónica, Roser, Eolath, Pilar y Blanca. A todos ellos les transmito mi más profunda admiración y respeto por su coraje y valentía al compartir su duelo y permitirme el honor de estar a su lado.

Finalmente a mis tres hijos Lao, Daniel y Biel, con la enorme gratitud por teneros presentes en mi vida diaria, por vuestro coraje al afrontar los avatares de la vida, vuestra implicación y compromiso en los momentos difíciles y vuestra generosidad y sensibilidad. Veros crecer como seres humanos y el amor que os dais entre vosotros es, más que nada en mi vida, lo que me da esperanza y sentido. Gracias.

Sobre la autora

Alba Payàs Puigarnau se formó en psicoterapia integrativa en el Metanoia Institute (Reino Unido) y es miembro certificado de la International Integrative Psychotherapy Association (Estados Unidos). Fue alumna de Elisabeth Kübler-Ross y miembro docente de su fundación.

En la actualidad, está al frente del Instituto IPIR en Barcelona (www.ipir-duelo.com) desde donde dirige el Máster en Counseling Integrativo-Relacional de Duelo y Pérdidas (IL3-Universidad de Barcelona).

Es autora de *Las tareas del duelo*, publicado por Paidós.

Prólogo

1 El duelo es cosa de todos

2 ¿Una experiencia por vivir o un problema por resolver?

El sufrimiento en el duelo, ¿necesario o innecesario?

Duelo y medicación

¿Tiene fases el duelo?

3 Los mitos del duelo

Cómo se crean los muros de silencio

Mito 1. El tiempo lo cura todo

Mito 2. Expresar el dolor te hace daño

La función de las lágrimas y el llanto

Mito 3. Expresar tu dolor hace daño a los demás

Mito 4. Expresar tu dolor es una señal de inadecuación

Mito 5. El dolor debe ser expresado en la intimidad

4 Cuidar de uno mismo: momentos iniciales

La dimensión física

Desacelera tu ritmo

Programa tu agenda con tiempo para ti mismo y para los tuyos

Practica ejercicio con frecuencia

Haz una buena dieta, evita las grasas

Duerme bien

Deja de fumar

Tus emociones y tus relaciones

Haz una lista de amigos para emergencias

Habla de tu situación con tus compañeros de trabajo

La dimensión cognitiva y mental

Evita todo lo que contamine tu mente

Redacta una lista de objetivos a corto plazo

No tomes decisiones importantes

Los objetos de recuerdo: ¿guardarlos o tirarlos?

5 Las circunstancias de la muerte

El estado de trauma-choque

Confusión y descreimiento

Miedo, angustia y pánico

No te estás volviendo loco

Los primeros días, las primeras semanas

Cómo se ha dado la noticia

Ver el cuerpo

El funeral y los rituales de despedida

¡No pude hacer nada!

¿Ha sufrido?

6 Proteger y negar el dolor

Respuestas emocionales de protección-negación

Enfado

Contra la vida, contra Dios

Contra los que se quedan

Contra el que se ha ido

Contra unos presuntos culpables

Culpa

Culpa del superviviente

Culpa de sentirse aliviado

Respuestas conductuales de protección-negación

Evitar los lugares y fechas que te traen recuerdos

Estar permanentemente ocupado

Actividades de búsqueda del riesgo

La sustitución

El peligro de las adicciones

La momificación

Pensamientos de protección-negación

Sobornar a nuestro cuerpo

Alcohol

Comida

7 Cuidar de uno mismo: momentos avanzados

Tus emociones y tus relaciones

¿Estar solo o sentirse solo?

Dedica unas horas cada semana a estar solo.

¿Sentirse solo o sentirse abandonado?

Busca un grupo de apoyo en el duelo

Crea en tu casa un espacio para sentir y recordar

Recuerda que hay otras personas en duelo que también querían a la persona fallecida

Practica alguna actividad física, ocúpate de una mascota, cuida algunas plantas

La dimensión cognitivo-mental

Lee libros sobre el duelo y las pérdidas

Elabora una lista de cosas positivas que te ha dado la vida

Amplía tu lista con algún objetivo a largo plazo

Escribe un diario

La dimensión existencial y espiritual

Busca cosas que te nutran espiritualmente: música, literatura, arte...

Practica el silencio o la contemplación

Crea un espacio sagrado en tu casa

Rituales y ceremonias

Realiza algún servicio desinteresado a la comunidad

Explora el significado profundo de tu pérdida

8 Integrar la pérdida de la relación

Tristeza, aflicción y añoranza

Momentos para recordar

El mensaje de las lágrimas

Asuntos pendientes

Pedir perdón y perdonar

Expresar gratitud

El espejo roto

El futuro no vivido

Despedirse

9 Volver a Casa: experimentar el crecimiento y la transformación

Transformar nuestra identidad

Descubrir quién eres

Transformar nuestras relaciones

Descubrir que necesitas a los demás

Descubrir que los demás te necesitan

Descubrir que el dolor nos une

La importancia del amor

Amar es ayudar a crecer al otro y dejarlo partir

Recuperar la esperanza

10 El despertar espiritual en el duelo

[Apéndices](#)

[Palabras que ayudan](#)

[Palabras que no ayudan](#)

[Cuidar de ti mismo cuando estás en duelo](#)

[Agradecimientos](#)

[Sobre la autora](#)

[1] Para una descripción más detallada del duelo como un proceso de afrontamientos ver *Las tareas del duelo*. A. Payàs, (Ed. Paidós, pp. 88-95).

[2] Para ir a los orígenes de la teoría de la vinculación debes leer los textos de John Bowlby y Mary Ainsworth (apego y base segura), también recomendable el libro de Mario Marrone, *La teoría del apego. Un enfoque actual* (Ed. Psimática). Para una actualización más ampliada para psicoterapeutas es imprescindible el libro de David Wallin, *El apego en psicoterapia* (Ed. Desclee de Brouwer). En el libro *Las tareas del duelo*. A. Payàs (Ed. Paidós) tienes un brevísimo resumen en las páginas 33-40.

[3] Un libro introductorio sobre la muerte y el duelo para profesionales es *Muerte y duelo* de Pilar Barreto y M^a Carmen Soler (Ed. Síntesis). También encontrarás una tabla parecida de manifestaciones de duelo (p. 16 y p.166).

[4] Muy recomendable revisar las conclusiones del reciente estudio hecho por la OMS i el alto Comisionado para los Refugiados, ACNUR, sobre las guías de intervención en situaciones de estrés post-traumático PTSD, estrés agudo y duelo. De manera explícita el informe recomienda que no se prescriban benzodiazepinas a personas que han sufrido pérdidas traumáticas, también señala la poca evidencia de las intervenciones CBT, MDR, psicoeducación y *counseling*. Tenemos aún un largo recorrido que hacer en la investigación de lo que ayuda a personas traumatizadas en esos primeros meses. *Guidelines for the Management of Conditions Specifically related to stress* (WHO, 2013). La revista *Jama* ha publicado recientemente un resumen de estas conclusiones (*JAMA* 2013;310(5)).

[5] Ver el excelente artículo de A. Lobo y C. Serrano . *El incremento de la prescripción de antidepresivos*. Atención Primaria. Vol. 35, N 03, 2005.

[6] La experta internacional Holly Prigerson enfatiza cómo los síntomas que la persona experimenta en su duelo y que indican un duelo complicado deben estar manifestándose como mínimo a lo largo de 6 meses para considerarse un diagnóstico de duelo complicado. *A Case Inclusion of prolonged Grief Disorder in DSM-V in Handbook of Bereavement Research and practice*. (Prigerson H. et al. 2008, pp. 165-185).

[7] *Grief and Bereavement: what psychiatrists need to know*. S. Zisook and K. Shear. World Psychiatry.2009, june 8-2 y las recomendaciones de la [American Psychiatric Association DSM-5 Development](#).

[8] *Grief and Bereavement: what psychiatrists need to know*. S. Zisook and K. Shear. World Psychiatry.2009, june 8-2 y las recomendaciones de la [American Psychiatric Association DSM-5 Development](#).

[9] Para una descripción más exhaustiva ver *Las tareas del duelo*. A. Payàs, (Ed. Paidós, pp. 59-62).

[10] *Sobre la muerte y los moribundos*. E. Kübler-Ross, (Ed. Debolsillo).

[11] En este trabajo publicado en la prestigiosa revista *JAMA* se demuestra la evidencia empírica de las fases o etapas del duelo *An empirical examination of the stage theory of grief*, [Maciejewski PK](#), [Zhang B](#), [Block SD](#), [Prigerson HG](#). *JAMA*. 2007 Feb 21;297(7):716-23.

[12] Para una descripción más exhaustiva de las cuatro tareas de duelo ver *Las tareas del duelo*. A. Payàs, (Ed. Paidós, pp. 114-120).12.

[13] E. Kübler-Ross, comunicación personal taller *Life death and transition* (LDT), Santa Fe, 1989.

[14] Para una descripción más detallada de cómo funcionan los mecanismos de negación-evitación: *Las tareas del duelo* (Ed. Paidós, pp. 138-155).

[15] Muchos autores han escrito sobre estas falsas creencias o mitos en el duelo, a destacar Russell Friedman, director del The Grief Recovery Institute y coautor de *The Grief Recovery Handbook*. En su blog [Broken Hearts: Exploring myths and truths about grief, loss, and recovery](#) encontrarás excelentes consejos y recursos.

[16] Sor Emmanuelle, *Tengo cien años y quiero contarte*. (Ed. Planeta).

[17] *Counseling Program for Families Who Experience a Stillbirth*. Death Education 5:29-35. Kirkley-Best E, Kellner KR (1982).

[18] Para más información ver el clásico de William Frey, W.H., *The mystery of tears* (Winston Press, 1985).

[19] *Una pena en observación*. C.S Lewis, (Ed. Anagrama). Vale la pena ver la película sobre la misma obra, *Tierras de penumbra* con Anthony Hopkins y dirigida por R. Attenborough.

[20] Los efectos de una buena red social de apoyo a la persona o familia en duelo han sido estudiados por numerosos autores, destacamos el resumen que ofrecen los autores Shaeffer, J.E. y Moss, R.H. *Bereavement experiences and personal Growth*, en *Handbook of Bereavement research*. 2001 (pp.145-167).

[21] En el estudio realizado sobre una muestra de 200 parejas en duelo, los padres dónde al menos uno de ellos utiliza mecanismos evitativos para proteger al otro van mucho peor en su duelo que los que comparten sus emociones. *Partner-Oriented Self-Regulation Among Bereaved Parents, The Costs of Holding in Grief for the Partner's Sake*, [Margaret Stroebe](#), [Catrin Finkenauer](#), [Leoniek Wijngaards-de Meij](#), [Henk Schut](#), [Jan van den Bout](#), [Wolfgang Stroebe](#), *Psychological Science*, 2012.

[22] Bernard Ollivier es autor de numerosas obras sobre sus viajes: *La vie commence à 60 ans*, (Ed. Broché, 2012), *La longue marche* (Ed. Phebus, 2001).

[23] Poe, E.A. *The letters of Edgar Allan Poe*. (Ed. J.W. Ostrom. Cambridge. Harvard University Pres, 1948).

[24] Para una descripción más extensa y clínica sobre la dimensión traumática del duelo ver *Las tareas del duelo*, A. Payàs, (Ed. Paidos, pp. 124-137).

[25] En *Grief, the mournig after, dealing with adult bereavement*, la experta americana Catherine M. Sanders explica la función anestésica del estado de choque. (Ed. Wiley and Sons 1999, pp. 57-60).

[26] Para una descripción más extensa y clínica sobre la dimensión traumática del duelo ver *Las tareas del duelo*, A. Payàs, (Ed. Paidos, pp. 124-137).

[27] La muerte de un ser querido puede acarrear como consecuencia una pérdida secundaria relacionada con el fracaso del entorno social de la persona en duelo en responder a las necesidades afectivas de ésta, este trauma acumulativo y la desautorización están más detallado en *Las tareas del duelo*. A. Payàs, (Ed. Paidos, pp. 54-59).

[28] El clásico siempre recomendable, *Cómo dar malas noticias*. Buckman (Ed. Eumo). Otro buen libro de protocolos de notificación de información sobre una defunción es. *Grave words, notifying survivors about sudden deaths*. K. Iserson. (Ed. Galen Press Tucson Az).

[29] Adaptado de *Las tareas del duelo*. A. Payàs, (Ed. Paidos, pp. 160-180).

[30] Adaptado de *Las tareas del duelo*. A. Payàs, (Ed. Paidos, pp. 160-180).

[31] *Sobre la muerte y los moribundos*. E. Kübler-Ross, (Ed. Debolsillo).

[32] *Funciones psicológicas y tratamiento de las rumiaciones obsesivas en el duelo*. A. Payas. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatria*. 2008 Vol. 18, nº 102 (pp. 307-327).

[33] Testimonio del diario de Eolath —miembro del grupo E. Kübler-Ross—. Con agradecimiento a Maranu Gascoinge y Jack por su generosidad.

[34] *Intervención grupal en duelo*. A. Payàs en *Duelo y Cáncer*. (Ed. Sociedad española de Oncología Médica (SEOM) 2007, pp. 169-183).

[35] Para una descripción más extensa y clínica sobre la etapa de conexión-integración ver *Las tareas del duelo*, A. Payàs, (Ed. Paidos, pp. 160-173).

[36] Para una descripción más extensa y clínica sobre la etapa de conexión-integración ver *Las tareas del duelo*, A. Payàs, (Ed. Paidos, pp. 160-173).

[37] Candance Pert. *Molecules of emotion: Why you feel the way you feel*, (Ed. Pocket Books, 2006).

[38] Stephen Levine. *¿Quién Muere? Una exploración en el vivir y el morir conscientes*. (Ed. Era Naciente, pp. 107-108).

[39] Para una descripción más extensa sobre técnicas de acompañamiento en integración-conexión ver *Las tareas del duelo*. A. Payàs, (Ed. Paidós, p. 173).

[40] Los capítulos 9 y 10 están inspirados en el trabajo de los siguientes autores: Hanna Arendt, Kathleen Dowling Singh, Meister Eckhart, Stephen Levine, Raimon Panikker, Philip Simmons, Jean Vanier, Ken Wilber y Paul Young.

[41] Jenica, *Caring notes. Share pregnancy and infant Loss Support*. Reproducido con el permiso de Inc National Share Office.

[42] Para una descripción más clínica sobre la etapa de crecimiento y transformación ver *Las tareas del duelo*. A. Payàs, (Ed. Paidós, pp. 180-210).

Índice

Prólogo	4
1 El duelo es cosa de todos	9
2 ¿Una experiencia por vivir o un problema por resolver?	13
El sufrimiento en el duelo, ¿necesario o innecesario?	17
Duelo y medicación	19
¿Tiene fases el duelo?	22
3 Los mitos del duelo	26
Cómo se crean los muros de silencio	29
Mito 1. El tiempo lo cura todo	32
Mito 2. Expresar el dolor te hace daño	34
La función de las lágrimas y el llanto	34
Mito 3. Expresar tu dolor hace daño a los demás	37
Mito 4. Expresar tu dolor es una señal de inadecuación	40
Mito 5. El dolor debe ser expresado en la intimidad	41
4 Cuidar de uno mismo: momentos iniciales	43
La dimensión física	44
Desacelera tu ritmo	44
Programa tu agenda con tiempo para ti mismo y para los tuyos	45
Practica ejercicio con frecuencia	45
Haz una buena dieta, evita las grasas	46
Duerme bien	47
Deja de fumar	47
Tus emociones y tus relaciones	48
Haz una lista de amigos para emergencias	48
Habla de tu situación con tus compañeros de trabajo	49
La dimensión cognitiva y mental	50
Evita todo lo que contamine tu mente	50
Redacta una lista de objetivos a corto plazo	50
No tomes decisiones importantes	50
Los objetos de recuerdo: ¿guardarlos o tirarlos?	51
5 Las circunstancias de la muerte	53
El estado de trauma-choque	56
Confusión y descreimiento	58
Miedo, angustia y pánico	59

No te estás volviendo loco	60
Los primeros días, las primeras semanas	61
Cómo se ha dado la noticia	63
Ver el cuerpo	65
El funeral y los rituales de despedida	67
¡No pude hacer nada!	69
¿Ha sufrido?	70
6 Proteger y negar el dolor	72
Respuestas emocionales de protección-negación	76
Enfado	76
Contra la vida, contra Dios	77
Contra los que se quedan	77
Contra el que se ha ido	77
Contra unos presuntos culpables	78
Culpa	79
Culpa del superviviente	82
Culpa de sentirse aliviado	83
Respuestas conductuales de protección-negación	84
Evitar los lugares y fechas que te traen recuerdos	84
Estar permanentemente ocupado	85
Actividades de búsqueda del riesgo	85
La sustitución	86
El peligro de las adicciones	86
La momificación	88
Pensamientos de protección-negación	90
Sobornar a nuestro cuerpo	93
Alcohol	93
Comida	94
7 Cuidar de uno mismo: momentos avanzados	96
Tus emociones y tus relaciones	97
¿Estar solo o sentirse solo?	97
Dedica unas horas cada semana a estar solo.	97
¿Sentirse solo o sentirse abandonado?	97
Busca un grupo de apoyo en el duelo	98
Crea en tu casa un espacio para sentir y recordar	98
Recuerda que hay otras personas en duelo que también querían a la persona fallecida	99

Practica alguna actividad física, ocúpate de una mascota, cuida algunas plantas	100
La dimensión cognitivo-mental	101
Lee libros sobre el duelo y las pérdidas	101
Elabora una lista de cosas positivas que te ha dado la vida	101
Amplía tu lista con algún objetivo a largo plazo	101
Escribe un diario	102
La dimensión existencial y espiritual	103
Busca cosas que te nutran espiritualmente: música, literatura, arte...	103
Practica el silencio o la contemplación	104
Crea un espacio sagrado en tu casa	104
Rituales y ceremonias	104
Realiza algún servicio desinteresado a la comunidad	105
Explora el significado profundo de tu pérdida	106
8 Integrar la pérdida de la relación	109
Tristeza, aflicción y añoranza	112
Momentos para recordar	114
El mensaje de las lágrimas	116
Asuntos pendientes	119
Pedir perdón y perdonar	122
Expresar gratitud	127
El espejo roto	129
El futuro no vivido	131
Despedirse	134
9 Volver a Casa: experimentar el crecimiento y la transformación	139
Transformar nuestra identidad	141
Descubrir quién eres	141
Transformar nuestras relaciones	143
Descubrir que necesitas a los demás	143
Descubrir que los demás te necesitan	144
Descubrir que el dolor nos une	145
La importancia del amor	146
Amar es ayudar a crecer al otro y dejarlo partir	147
Recuperar la esperanza	149
10 El despertar espiritual en el duelo	152
Apéndices	160
Palabras que ayudan	162

Palabras que no ayudan	165
Cuidar de ti mismo cuando estás en duelo	170
Agradecimientos	173
Sobre la autora	175