

JOSÉ CARLOS BERMEJO

MÁS DE 25.000
EJEMPLARES VENDIDOS

ESTOY EN DUELO

11ª EDICIÓN
revisada y aumentada



humanizar

 Centro de
Humanización
de la Salud
Religiosa Católica

PPC


JOSÉ CARLOS BERMEJO

ESTOY EN DUELO



Primera edición: marzo 2005

Undécima edición revisada y aumentada: noviembre 2014

En colaboración con: Centro de Humanización de la Salud (CEHS)

Sector Escultores, 39

28760 Tres Cantos (Madrid)

www.humanizar.es

Diseño de cubierta: Estudio SM

© 2014, José Carlos Bermejo Higuera

© 2014, PPC, Editorial y Distribuidora, S.A.

Impresores, 2

Parque Empresarial Prado del Espino

28660 Boadilla del Monte (Madrid)

ppcedit@ppc-editorial.com

www.ppc-editorial.com

ISBN 978-84-288-2787-4

Depósito legal: M-29.872-2014

Impreso en la UE / Printed in EU

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la Ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con la autorización de los titulares de su propiedad intelectual. La infracción de los derechos de difusión de la obra puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y ss. del Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos vela por el respeto de los citados derechos.

ÍNDICE

PRÓLOGO A LA UNDÉCIMA EDICIÓN	7
INTRODUCCIÓN	11
1. HE PERDIDO A UN SER QUERIDO Y ME DUELE	15
1. El duelo: el precio del amor	16
2. Las reacciones más normales	20
3. Diferentes tipos de duelo	31
2. ME DICEN COSAS. UNAS ME AYUDAN, OTRAS NO	43
1. Frases que no me consuelan	43
2. Lo que me puede ayudar	54
3. ME HAGO PREGUNTAS	71
1. ¿Por qué?	71
2. ¿Qué hago con la culpa?	78
3. ¿Vale la pena seguir invirtiendo en afectos?	87
4. LAS COSAS, LOS LUGARES... ..	97
1. Aprender a vivir sin el ser querido	97
2. Sus cosas, los lugares... ..	102
3. El cementerio	109
5. EL MÁS ALLÁ	115
1. Me cuesta creer en algo	115
2. Qué significa creer en la resurrección	120
3. El valor terapéutico de los ritos y de la fe	125
6. TAMBIÉN APRENDO DEL DUELO	139
1. Qué he aprendido yo de mis pérdidas	139
2. La experiencia del duelo puede enseñar a morir y acompañar	145
3. Recordar sanamente	148

7. QUÉ LES DIGO A LOS NIÑOS	159
1. Los niños y la muerte	159
2. Los niños también viven la muerte	162
3. Pistas de prudencia para hablar de la muerte con los niños	165
A MODO DE CONCLUSIÓN	173

*A ti, que lloras
porque amabas*

PRÓLOGO A LA UNDÉCIMA EDICIÓN

Amigo lector: tienes en tus manos un libro para leer, un libro para regalar... en un momento difícil de la vida: cuando sufrimos porque se nos rompen los vínculos significativos que hemos ido tejiendo con las personas a las que hemos amado y seguimos amando después de su muerte.

Escribí este libro también yo habitado por el dolor de mis pérdidas. Podría decir incluso que habitado por la rabia experimentada por una pérdida inesperada. No sé si también por eso tiene un aire muy testimonial. Pero es que también me dediqué a recoger testimonios de personas en duelo para ilustrar lo que quería comunicar con la experiencia directa de los protagonistas.

Este es, para mí, un libro especial. He perdido la cuenta de los libros que he escrito. No sé si cuarenta o cincuenta... Algunos con compañía, muchos solo. Varios sobre duelo, otros sobre temáticas relacionadas con la humanización del mundo de la salud desde diferentes ópticas. Pero este, sinceramente, es especial. Déjame que te lo diga: me siento orgulloso de estas páginas por el bien que me han dicho muchas personas que les ha hecho.

Ya ha llegado a varias decenas de miles de personas, y no son pocas las que me han escrito o me han encontrado en cualquier lugar del mundo por el que me muevo (varios países y continentes) y me han abordado: «Tu libro me ayudó a caer en la cuenta de

que no me había vuelto loca»; «sentí que alguien me comprendía, porque parecía que nadie se hacía cargo de lo que yo estaba viviendo»; «al leerlo pude ver que mi proceso es normal, incluso dentro de su rareza y complejidad»; «nunca pensé que esto lo vivían también los demás»; «el proceso de los testimonios que cuentas me reforzó en mi trabajo de duelo...», son algunas de las expresiones que he ido recogiendo de diferentes lectores.

Esto ha infundido en mí el firme convencimiento de que este sencillo libro es muy especial. Está cargado de... sencillez. Pero más aún de conexión con los rincones del corazón del que sufre por la pérdida de un ser querido. *Toca* allí donde duele.

Y duele de verdad. Pero provoca sanación. Ayuda a valorar la vida compartida, a caminar buscando la luz, a agradecer el regalo de la relación, a cultivar sanamente el recuerdo, a hacer las paces con lo que no se puede cambiar, a reconciliarse con la propia historia.

Al leer este libro se mira atrás y adelante, se camina a ritmo personal, pero a la búsqueda de un corazón no solo dolido, no solo roto, sino también buscador del remiendo adecuado.

Desde que fuera publicado en su primera edición, creo que podemos decir que asistimos a un proceso de humanización de la mirada al fenómeno del duelo. Ahora somos más sensibles a esta forma de sufrimiento. Se han creado Centros de Escucha especializados en diferentes ciudades, tras el inicio del Centro San Camilo en Madrid y Tres Cantos. Se han publicado más libros sobre el duelo, pero quizá no tantos *para el doliente*. Se ha creado un máster universitario

de intervención en duelo... Todo esto fruto de la reflexión, de la experiencia, de la investigación.

Nada quitará el dolor del corazón, pero todas estas iniciativas contribuyen a humanizar la experiencia del duelo, a no dejar que se viva en el abandono, en la soledad o en la incomprensión. Y un libro también es un buen compañero que –paradójicamente– puede hacer-te sentir *escuchado*. Porque alguien ha puesto por escrito lo que tu corazón está viviendo, lo que necesita decir. A veces no lo cuenta porque puede dar vergüenza, o parecer irracional, o provocar culpa... pero el corazón tiene sus leyes y sus razones. También estas pueden ser narradas con las palabras de los testimonios.

Deseo que este libro siga circulando por el mundo, caiga en las manos de los que están en duelo. Deseo que sea leído por sugerencia de otros, porque es encontrado mientras se busca ansiosamente una salida... Deseo que nunca sea impuesto, que nadie diga a otro lo que tiene que sentir o vivir, sino que estas páginas caigan en un contexto de respeto sagrado de la experiencia única de cada uno, de acogida incondicional del color de los sentimientos vividos en primera persona, de comprensión tímida del amasijo de pensamientos, sentimientos, comportamientos... que se dan cita en la vivencia del duelo.

Dentro de los diferentes modelos interpretativos con que hoy contamos en la aproximación al fenómeno del duelo¹ no nos decantamos de manera cerrada por ninguno. Conociendo diferentes enfoques teóricos

¹ Es muy útil la síntesis que hace L. NOMEN, *El duelo y la muerte*. Barcelona, Pirámide, 2007.

que ayudan a su comprensión, hacemos referencia a ellos con libertad y soltura, pensando solo en lo que puede ayudar al doliente en el bálsamo de la lectura.

En esta edición revisada y ligeramente aumentada he añadido algunos párrafos que me han parecido oportunos para completar algunas reflexiones de interés y he actualizado las referencias, aun sin ánimo de ser exhaustivo, puesto que no quiere ser un «tratado sobre el duelo», sino un recurso de refuerzo y de esperanza para el doliente.

Amigo lector, si estás en duelo, déjame pedirte perdón por entrometerme en tu experiencia, desconocida para mí. Pero déjame también invitarte a caminar con libertad por estas páginas, a tu ritmo, según te pida el cuerpo, según te esfuerces por buscar luz, según quieras homenajear también a quien sigues amando y ha muerto, y por tenerlo vivo en tu corazón desees cuidar tu modo de pensar, de sentir, de recordar... de vivir, en el fondo. Déjame que te invite a vivir este momento sanamente. Es posible. Y si algo en tu interior te dice que necesitas ayuda, yo me atrevo a decirte: los fuertes no son aquellos que no necesitan ayuda, sino aquellos que tienen el coraje de pedirla cuando la necesitan. Pide ayuda. Sigue leyendo y... te acompaño en esos sentimientos que vives intensamente, con cariño.

JOSÉ CARLOS BERMEJO
www.josecarlosbermejo.es
noviembre de 2014

INTRODUCCIÓN

Desde hace años me encuentro con personas que me hacen esta pregunta: «¿Qué le puedo regalar a mi amigo o amiga, a mi madre, a mi padre... para que lea y le ayude, porque se le ha muerto...?». ¡Qué deseo tan noble el de salir al paso del dolor ajeno por la pérdida de un ser querido! Parece como si en él nos viéramos, en cierta medida, reflejados. Parece que el dolor del doliente nos hiere y deseamos salir a su paso.

Este libro ha sido escrito no como un tratado sobre el duelo, sino pensando en la persona que vive la pérdida de alguien a quien amaba y que ha fallecido recientemente. Está en duelo, elabora el dolor; y el dolor vivido en soledad, sin ninguna luz, es más dolor que el dolor compartido, confrontado con la experiencia de otros semejantes y desahogado con quien está dispuesto a escuchar y caminar juntos en la solidaridad emocional.

El duelo, en todo caso, apunta en el cuaderno de la vida una nota de verdad. No permite, como otras situaciones de la vida, una negación total ni su ocultamiento. Reclama verdad. Quizá reclame nuestra verdad más grande y hermosa: el valor del amor, y nuestra verdad más trágica: la soledad radical que nos caracteriza.

En el libro *Una pena en observación*, de Lewis, se nos muestra cómo el dolor de la pérdida, además de ser el precio del amor, está asociado con la conciencia de la pérdida y su significado. Lewis relata mientras

elabora la pérdida de su amada: «Permanezco despierto toda la noche con dolor de muelas, dándole vueltas al dolor de muelas y al hecho de estar despierto. Esto también se puede aplicar a la vida. Gran parte de una desgracia cualquiera consiste, por así decirlo, en la sombra de la desgracia, en la reflexión sobre ella. Es decir, en el hecho de que no se limite uno a sufrir, sino que se vea obligado a seguir considerando el hecho de que sufre. Yo cada uno de mis días interminables no solamente lo vivo en pena, sino pensando en lo que es vivir en pena un día detrás de otro»¹.

En el fondo, la reflexión sobre la realidad, a la vez que nos duele, nos humaniza, nos hace más conscientes de su significado, al mismo tiempo que nos hiere más hondo.

No pretendo en estas páginas dar recetas para quien vive en duelo. No las conozco. Más bien se trata de compartir algunas reflexiones sobre el significado del duelo, sobre los tipos de duelo y el modo de vivirlos saludablemente, sobre las cosas que nos suelen ayudar y las que no, sobre cómo vivimos las implicaciones prácticas de la pérdida, como qué hacer con las cosas del difunto, los lugares que frecuentaba, la oportunidad de ir al cementerio...

Quiero pensar en el dolor sin negarlo, sin dulcificarlo, pero también sin reducirlo a una experiencia oscura y sin salida. Por eso, estas páginas quieren estar coloreadas de esperanza, esperanza de afrontamiento saludable del dolor, esperanza de aprender

¹ C. S. LEWIS, *Una pena en observación*. Barcelona, Anagrama, 1994, pp. 17-18.

con ocasión del dolor, esperanza que invita a trascender lo que vemos y sentimos.

No es el olvido la clave que sugiero como camino para vivir sanamente el duelo, no. Más bien creo que el duelo se elabora sanamente según se va aprendiendo a recordar, según se va pudiendo invertir energía en nuevos afectos, según se van dando pasos para situar al ser querido en el corazón, donde puede vivir para siempre, donde la tristeza no es la única nota de la melodía que toca entonar, sino que puede sonar también al ritmo de la esperanza.

Quiero imaginar este libro no solo en manos de quienes se interesan por el tema, sino especialmente en manos de los tristes y dolidos por su pérdida reciente. Deseo que encuentren en estas páginas algunas migajas de consuelo al sentirse comprendidos y al comprender, a la vez, con más hondura la naturaleza tan personal de este dolor. Imagino este libro como un lugar donde el doliente pueda reconocer la sedienta sensación que queda tras la pérdida, sanarla y, al final, vislumbrar la esperanza.

Los testimonios que he recogido y que cito son reales, son experiencias de personas que me han brindado el regalo de narrar lo que les habita, lo que piensan, lo que sienten, con la esperanza de que su dolor tenga el color también de la fecundidad: que ayude a otras personas a sentirse misteriosamente en sintonía. Agradezco sinceramente este esfuerzo a mi sobrina Paula, a Rosa, a Pedro, a Marisa y a otras personas que me han ayudado en esta tarea. Y a mi compañero Jesús Arteaga le agradezco la revisión del texto antes de ser publicado.

HE PERDIDO A UN SER QUERIDO Y ME DUELE

Ya sé que todos nos tenemos que morir; ya sé que la muerte es algo que se impone, que es algo natural, que antes o después nos llega a todos. Ya lo sé.

Y sin embargo, ahora a quien me duele es a mí. Y me duele como he visto que dolía a otras personas cuando perdieron a seres queridos y les he intentado acompañar con mi comprensión y mi cercanía.

Pero ahora me duele a mí. Y hasta dudo, a veces, de que alguien pueda hacerse una idea de cuánto me duele.

La muerte de un ser querido nos pone irremediabilmente ante el misterio de la vida. Nos impone silencio; y el silencio, vacío; y el vacío, reflexión inevitable.

Se puede decir, de alguna manera, que la muerte nos hace a todos filósofos, pensadores sobre el sentido último de la vida, de las relaciones, del amor.

Pero no es un pensar cualquiera el que desencadena la muerte, sino un pensar sintiendo intensamente, un vivir ante el enigma que nos embaraza a todos de posibilidad de engendrar y parir sentido. La muerte, así, puede enseñar a vivir y a humanizarnos.

El duelo reclama zurcir los «rotos» del corazón que la pérdida ocasiona, y aquellos otros descosidos que aparecen del pasado, sanando con paciencia, al hilo de la soledad y, en el mejor de los casos, de una buena compañía, la nueva vida.

Pero todo tiene su tiempo. De hecho, también en el duelo se puede hablar de fases, de proceso. No es lo mismo el mismo día del fallecimiento de un ser querido que un año después. No es que el tiempo todo lo cure, no. Pero nuestro corazón vive de manera distinta los diferentes momentos.

Perder a un ser querido puede ser la causa de la mayor de las infelicidades, el trauma mayor de la vida, con su poder destructor. Y puede ser también una oportunidad. Una oportunidad porque el morir y la muerte reclaman verdad y verdades que aprender; y pueden contribuir a humanizarnos.

1. El duelo: «El precio del amor»

No podemos amar sin dolernos. El duelo es un indicador de amor, como el modo de vivirlo lo es también de la solidaridad y del reconocimiento de nuestra limitación y disposición al diálogo. De igual manera que hay duelos mal elaborados en la raíz de situaciones de enfermedad y de exclusión y marginación, hay también duelos que constituyen una oportunidad para reconstruir lazos que estaban rotos o debilitados, para aprender de nuevas relaciones, para dejarse cuidar y querer, para cultivar el sano recuerdo y darle el valor que tiene a la memoria, para reconocer el poder humanizador de las lágrimas... y del pañuelo.

En efecto, el duelo es esa experiencia de dolor, lástima, aflicción o resentimiento que se manifiesta de diferentes maneras, con ocasión de la pérdida de algo o alguien con valor significativo.

En todo caso, el duelo por la pérdida de un ser querido es un indicador de amor hacia la persona fallecida. Es «el precio de la ruptura del vínculo que teníamos con quien seguimos amando» y ya no está en las coordenadas del espacio y del tiempo, pero sigue vivo en nuestro corazón. No hay amor sin duelo. No se puede amar y pretender que no nos duela perder a quien queremos. O nos pierden o perdemos, o les duele o nos duele. Morirse juntos es también posible, pero siempre quedarían personas queridas. No podemos morirnos con todas las personas a las que queremos y nos quieren. De este dolor no nos escapamos. Alguien tiene que perder al otro, antes o después; y esto se produce con dolor. «El dolor del duelo forma parte de la vida exactamente igual que la alegría del amor; es, quizá, el precio que pagamos por el amor, el coste de la implicación recíproca»¹.

Se diría que, por doloroso que resulte, forma parte de la condición humana. Incluso, por extraño que pueda parecer decirlo, si la muerte no nos arrancara a los seres queridos, si viviéramos indefinidamente, la vida perdería su color, moriría la solidaridad ante la vulnerabilidad ajena, la eternidad del vivir como ahora quitaría sabor a las experiencias humanas, que lo tienen también por ser finitas, limitadas, mortales.

Lo que más me duele es pensar que estoy sola,
porque en realidad es como me siento, muy sola.
Tengo gente que me acompaña, mi familia, mis

¹ C. M. PARKES, *Il lutto: studi sul cordoglio negli adulti*. Milán, Feltrinelli, 1980, p. 18.

amigas, compañeras, pero me falta lo más importante: mi amor. No tengo a la persona a la que contaba mis secretos, la única persona que podía saber las cosas que yo pensaba y la que me ayudaba a subir las escaleras tan resbaladizas de esta bella vida, como él acostumbraba a decirme.

Me duele en el alma cuando llegan las siete de la tarde y no viene a buscarme. Mi teléfono ya no suena como antes, ya no sale su nombre en la pantalla y sé que jamás volverá a salir.

Me duele irme a la cama y pensar que jamás voy a volver a verlo, ni a estar con él, que jamás me dará un abrazo ni me acariciará como lo hacía; que jamás me volverá a dar un beso ni a decirme que me quiere.

No es la razón precisamente la instancia que más nos ayuda en los momentos de dolor por la pérdida de un ser querido, aunque a veces parezca que lo deseamos y que pretendemos hacernos estoicos e intentar consolarnos con argumentos en lugar de con afectos. Nunca, en el dolor por la pérdida de un ser querido, alcanzarán ningún razonamiento ni ninguna frase, por bien intencionada que sea dicha, el valor y la densidad de un signo que exprese cercanía y afecto, comunión y acompañamiento en el sentimiento —cualquiera que sea— que se vive.

M. Klein dice que el proceso de elaboración del duelo significa reinstalar dentro de uno mismo a los seres queridos; darles una presencia interna en la que el ser perdido no sea un perseguidor interior que genere culpa, sino buen recuerdo, con la dosis correspondiente de melancolía que Freud nos ayudó a comprender que va asociada al duelo.

Resuena también la respuesta que Buda dio a diferentes personas que se le acercaron cuando él estaba reunido con sus discípulos:

–¿Existe Dios? –le preguntó uno que se le acercó por la mañana.

–Sí –respondió Buda.

Después de comer, se acercó otro hombre.

–¿Existe Dios? –quiso saber.

–No, no existe –dijo Buda.

Al final de la tarde, un tercer hombre hizo la misma pregunta.

–¿Existe Dios?

–Tendrás que decidirlo tú mismo –respondió Buda.

–Maestro, ¡qué absurdo! –dijo uno de sus discípulos–. ¿Cómo puedes dar respuestas diferentes a la misma pregunta?

–Porque son personas diferentes –respondió el Iluminado–. Y cada una de ellas se acercará a Dios a su manera: a través de la certeza, de la negación y de la duda.

Así también, cada persona hace una experiencia muy particular del dolor interpelándose por el sentido último de la vida, con ocasión de la pérdida. Todos nos hacemos un poco filósofos al dolernos por un ser querido; todos nos preguntamos –acaso secretamente– por las cosas más fundamentales de nuestra vida y su sentido.

Quizá una sociedad pueda juzgar su grado de humanidad también por el modo como afronta el duelo. En él se percibirá si lo esconde, lo privatiza, lo niega; o si, por el contrario, lo socializa, lo comparte,

lo expresa y lo aprovecha para la búsqueda del sentido del vivir.

2. Las reacciones más normales

Cuando experimentamos la pérdida de un ser querido en primera persona, una de las cosas que más frecuentemente nos ocurren es preguntarnos interiormente si lo que nos pasa es normal. Todos hemos visto manifestaciones externas de dolor, pero cuando la experiencia es personal, cuando saboreamos los sentimientos personalmente y vivimos en carne propia las sensaciones, nos surge la duda de si son normales. Son, eso sí, inevitablemente personales.

Las reacciones de cada uno a la pérdida de un ser querido dependen también de numerosos factores. No reaccionamos de igual manera en las diferentes culturas. Tampoco reaccionamos igual si fallece el abuelo, enfermo, en circunstancias ya anunciadas, que si fallece un ser querido en un accidente. No es lo mismo que la causa sea natural o que el fallecimiento se produzca por accidente, acto violento o por suicidio. Evidentemente, no es lo mismo perder a un hijo que perder a un padre. Aunque en todos los casos «el dolor duele».

Si la muerte se ha producido inesperadamente las reacciones iniciales tienen más que ver con el *shock*, la rabia, el aturdimiento, la negación, la incredulidad («no es posible»).

Sin duda influyen en el modo de elaborar el dolor por la pérdida de aquellas personas de las que el

superviviente puede heredar bienes, lo que se conoce como «las pulgas del duelo»². No son pocas las personas que sufren por los conflictos que genera el reparto de los bienes materiales con ocasión de la muerte de un ser querido. Diríamos: no era necesario que esto se añadiera al sufrimiento de la pérdida. Es una incómoda pulga que pica y duele, y puede infectar el proceso. Como también están las pulgas internas, a veces hechas de experiencias vividas en el pasado que, con ocasión de la pérdida, son evocadas y, diríamos, siguen picando.

En todo caso y en el *ámbito físico*, es normal que se produzcan alteraciones, sobre todo en la fase inicial, tales como sollozo, dificultad para respirar, rigidez física, sequedad en la boca, falta de apetito, temblores, desvanecimiento, dolor de cabeza, insomnio, punzadas en el pecho, debilidad generalizada, falta de deseo sexual, inquietud, problemas gástricos, mareo, etc. Este «duelo del cuerpo» debe ser escuchado y acompañado³, porque, si no se presta la debida atención, puede derivar en patologías físicas o psíquicas.

En el *ámbito emocional* la variedad de sentimientos que se experimentan podría ser descrita como un

² Cf. J. C. BERMEJO / C. SANTAMARÍA, *El duelo. Luces en la oscuridad*. Madrid, La Esfera, 2011, pp. 197ss. En este trabajo se describen diferentes tipos de «pulgas», algunas de las que llevamos dentro (pensamientos que evocan experiencias dolorosas, por ejemplo), otras que vienen de fuera (como los conflictos de las herencias, entre otros).

³ Cf. A. PANGRAZZI, *La pérdida de un ser querido*. Madrid, San Pablo, ⁴2004, p. 45.

rico abanico o un arco iris. En efecto, la experiencia va desde la negación a la rabia, de la tristeza a la ansiedad, del desinterés a la irritación, del vacío a la culpa... *Shock*, aturdimiento, incredulidad, rechazo, manifestaciones agresivas, etc., todas son reacciones normales, mientras se mantengan dentro de unos márgenes que no tengan repercusiones irreversibles sobre uno mismo o sobre los demás.

Normalmente la rabia aumenta a medida que el rechazo disminuye. No es fácil aceptar inmediatamente una pérdida que duele. Por eso nos rebelamos y, de alguna manera, nos «disparamos» con expresiones de diferente naturaleza: «No es justo», «precisamente ahora que...», «por qué a él precisamente, con el mal que hay en el mundo», «no le han hecho todo lo que se podía», etc. Si la rabia no daña a los demás (el que la recibe ha de estar atento a no absorberla en su totalidad como si fuera una flecha bien direccionada y justificada) ni a uno mismo (por posibles manifestaciones violentas), constituye un momento transitorio que contribuye a canalizar y drenar el dolor interno. Por eso es bueno permitirse y permitir algunas de estas manifestaciones, aunque parezca que faltan al decoro social.

Quando me dieron la noticia de que mi mujer había muerto, sentí que el mundo se me caía encima; aunque a medida que pasa el tiempo veo las cosas de otra manera. Pero hay ratos y días en los que pienso que es mejor no levantarme de la cama; pero así es la vida y hay que enfrentar las cosas como son. A ratos pienso que la vida no es justa y me cabreo con ella y conmigo mismo. Veo la cara oscura

de la realidad, de la vida, y tengo ratos en que me pregunto: ¿por qué a mí?, ¿por qué ahora?, ¿por qué no puedo vivir con ella? Y preguntas así, que me dan la impresión de que me hacen daño.

A veces la rabia busca dónde depositarse para salir de dentro de uno mismo, y se culpabiliza a alguien.

—Me parece realmente injusto que mi hija, con solo 13 años, haya muerto. Podría haber seguido conmigo al menos unos añitos más. Al fin y al cabo llevaba mucho tiempo malita. Es todo un asco; los médicos, a veces, parece que no tienen corazón. Podrían haber alargado un poco más la vida de mi hija.

La psicóloga que acompañaba a esta mujer intervino así:

—Te parece muy injusto que tu hija no siga viviendo contigo, ¿verdad?

—¡Pues claro que sí! Era una niña todavía.

—Eso es algo horrible.

—Sí que lo es. Nació ya mal. El corazón le fallaba mucho a la pobrecita.

—¿Cómo era su calidad de vida? ¿Necesitaba muchos cuidados?

—Sí, bueno, pero a mí no me importaba. ¡Ojalá la hubiera podido cuidar toda la vida!

—¿Ella sufría?

—Al principio no, porque no sentía dolor. Lo que pasa es que estaba muy limitada; no podía correr, ni hacer esfuerzos, y se fatigaba mucho. Los médicos me dijeron que se iría complicando cada vez más. El último año estaba realmente muy malita.

—Estaba muy mal al final... Si hubiera seguido viviendo, ¿cómo crees que estaría?

–Bueno, ya necesitaba oxígeno y todo. Si hubiera seguido, estaría fatal, sin levantarse de la cama, y sufriendo mucho, porque era una niña muy vital.

–Parece que se fue antes de pasar por un horror peor...

–Sí, lo que le esperaba era peor. Se ha ahorrado mucho dolor. Yo la hubiera querido tener más tiempo conmigo, pero en realidad era por mí. Me doy cuenta de que ahora ella está más libre.

–Casi no hay alternativa: o tu dolor, o el suyo...

–Si yo se lo hubiera podido ahorrar... En realidad se lo ahorró la muerte, porque yo no podía.

Es muy frecuente también el sentimiento de culpa. No solo por cómo fue vivida la relación y por aquellas áreas oscuras que pudo haber en la misma, sino también por cómo se vivió la última etapa, experiencia que puede ser especialmente significativa y quedarse grabada intensamente en el recuerdo del superviviente.

El sentimiento de culpa puede permanecer incluso más tiempo, hasta experimentarse culpa incluso por estar superando el duelo.

«Amor mío, recuerdo con nitidez tu cuerpo frío, mudo, doloroso, yacente en la gélida cámara frigorífica del hospital donde te abracé. Cuando te contemplé por última vez, supe que me quedaba para siempre sin tu presencia y hubiera deseado conservarte en aquella frialdad para poder llorarte mi amor a diario y escapar del tormento que produce tu ausencia...» Y quien le acompañó añade: «Aparecen sentimientos contradictorios. Mikel comienza a sentirse culpable al no tener constantemente

en el pensamiento a su amada y desea: “Que aparezcas entre las sombras de la habitación, en la nebulosa de las alucinaciones y tenerte en mis brazos, besarte y amarte...”⁴.

Estoy empezando a salir a tomar un café con mis amigas, pero me siento culpable. Me siento culpable hasta de mis propios pensamientos. Estoy mal cuando salgo a tomar café; mal, cuando pienso que, en un futuro, tendré que rehacer mi vida...; y todo porque pienso que le estoy traicionando, y que ¿cómo puedo hacer estas cosas en un momento así, estando aún reciente su muerte! A veces le echo sangre fría porque necesito defenderme de mí misma para no machacarme con la culpa.

A veces la experiencia de la culpa es vivida cruelmente porque la muerte ha arrebatado la posibilidad de pedir perdón o de perdonar. Y no queda más posibilidad que perdonarse y perdonar, hacer la paz dentro de sí, con frecuencia verbalizando lo que se experimenta ante alguien. Hay quien se siente aliviado si escribe lo que vive o si «se lo cuenta» a la persona fallecida secretamente, interiormente, o incluso en el cementerio.

Sin duda, el sentimiento más fácilmente comprensible tras la pérdida de un ser querido es la tristeza. Su manifestación en el llanto es la expresión social más aceptada y comprendida. La tristeza está asociada directamente a una experiencia de vacío y de soledad, aunque se produzca en medio de un fuerte apoyo

⁴ E. CLAVE, *Ante el dolor. Reflexiones para afrontar la enfermedad y la muerte*. Madrid, Temas de Hoy, 2000, p. 289.